

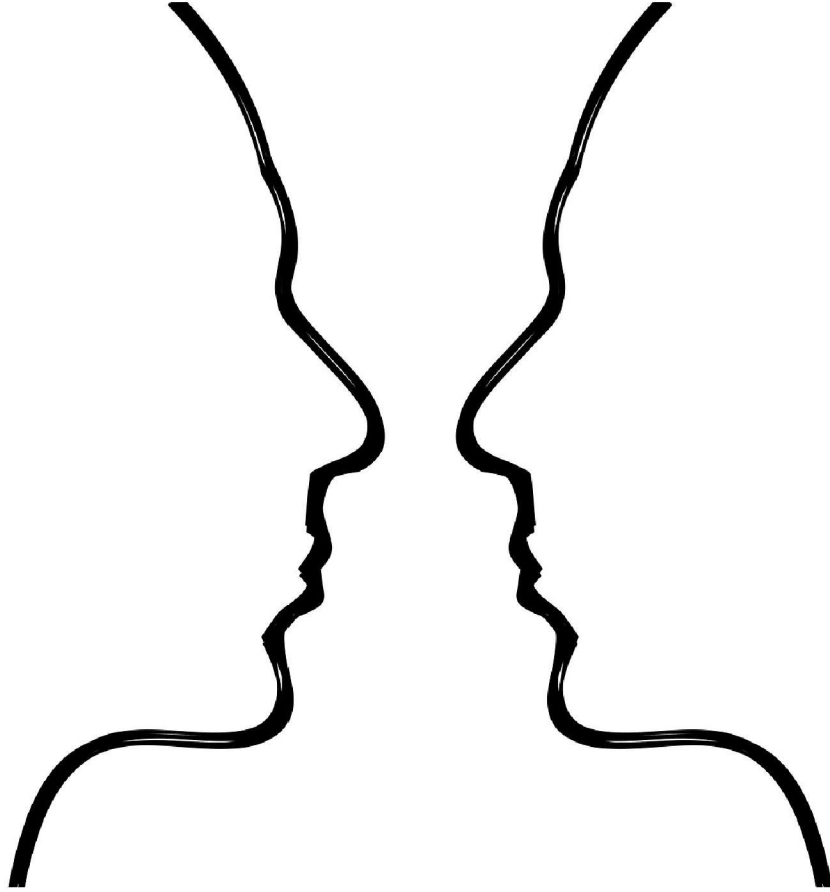
# AYNA

KLİNİK PSİKOLOJİ DERGİSİ

ISSN:2148-4376



ORTA DOĞU TEKNİK ÜNİVERSİTESİ



**AYNA Klinik Psikoloji Dergisi**

AYNA Clinical Psychology Journal

## KÜNYE

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

### BAŞ EDITÖR

Prof. Dr. Tülin Gençöz

*Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara*

### EDİTÖRLER KURULU (Soyadı alfabetik sıra ile)

Araş. Gör. Ece Altundağ

*Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara*

Dr. Öğr. Üyesi Yağmur Ar-Karcı

*TED Üniversitesi, Ankara*

Doç. Dr. Sinem Baltacı

*Yalova Üniversitesi, Yalova*

Araş. Gör. Münevver Zuhul Baydar

*Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta*

Doç. Dr. Burcu Pınar Bulut

*Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Ankara*

Dr. Öğr. Üyesi Fazilet Canbolat

*Kapadokya Üniversitesi, Nevşehir*

Dr. Öğr. Üyesi Gaye Zeynep Çenesiz

*Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van*

Dr. Öğr. Üyesi Ayşen Gündüz

*Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla*

Dr. Öğr. Üyesi Eylül Ceren Demir

*Adıyaman Üniversitesi, Adıyaman*

Dr. Öğr. Üyesi Derya Özbek Şimşek

*Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Nevşehir*

Araş. Gör. Dr. Yağmur Saklı Demirbaş

*Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara*

Araş. Gör. Berke Taş

*TED Üniversitesi, Ankara*

Doç. Dr. Ece Tathan Bekaroğlu

*Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Ankara*

Öğr. Gör. Dr. Selin Uçar Özsoy

*Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara*

Dr. Öğr. Üyesi Tuğba Uyar Suiçmez

*Başkent Üniversitesi, Ankara*

Dr. Öğr. Üyesi Elif Ünal

*Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun*

### YAYIN KURULU (Soyadı alfabetik sıra ile)

Araş. Gör. Nagihan Bekçi Gökçeoğlu

*Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara*

Araş. Gör. Melike Çakır

*Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara*

Araş. Gör. Deniz Çelik

*Çankaya Üniversitesi, Ankara*

Araş. Gör. Satı Karaca

*Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyon*

### DANIŞMA KURULU (Soyadı alfabetik sıra ile)

Prof. Dr. Faruk Gençöz

*Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara*

Doç. Dr. Gülin Evinç

*Hacettepe Üniversitesi, Ankara*

Psk. Dr. İncila Gürol-Işık

*İncila Gürol-Işık Psikoterapi Merkezi*

Prof. Dr. Müjgan İnözü

*Hacettepe Üniversitesi, Ankara*

Dr. Öğr. Üyesi Bahar Köse-Karaca

*İstanbul Rumeli Üniversitesi, İstanbul*

Psk. Dr. Filiz Özekin-Üncüler

*Martı Psikoterapi*

Dr. Öğr. Üyesi Öznur Öncül Demir

*Abdullah Gül Üniversitesi, Kavseri*

### MİZANPAJ EDITÖRLERİ

Dr. Öğr. Üyesi Elif Ünal

*Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun*

Öğr. Gör. Dr. Selin Uçar Özsoy

*Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara*

Araş. Gör. M. Zuhul Baydar

*Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta*

Araş. Gör. Dr. Yağmur Saklı Demirbaş

*Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara*

### İLETİŞİM BİLGİLERİ

e-posta:aynadrg@metu.edu.tr

## İÇİNDEKİLER

### I. Kuramsal Derleme

Psikolojik Müdahalelerde Kanıt Temelli Uygulamalar: Güncel Duruma Dair Genel Bir Bakış / Evidence-Based Practice on Psychological Interventions: A Literature Review on Current Situation

*Ezgi UNCU, Orçun YORULMAZ*.....205

Algısal Karar Verme Süreçleri Çerçevesinde İnsan Hareketlerini Tanıma / Visual Perception of Human Actions in the Perceptual Decision-making Framework

*Burcu A. ÜRGEN, Şeyda EVSEN* .....233

Kendi Olmanın Kendine Has Tarihçesi: Otantiklik Kavramının Kuramlar, Alanyazın Bulguları ve Psikoterapide İlerleyiş Süreci Çerçevesinde Gözden Geçirilmesi / The Unique History of Being Oneself: A Review of the Concept of Authenticity within the Framework of Theories, Literature Findings and Progress in Psychotherapy

*Büşra AKTAKKA YILDIRIM, Adviye Esin YILMAZ*.....250

### II. Araştırma Makalesi

Mediation Effect of Perceived Symptom Change on the Association between COVID-19 Perceptions and Well-Being Controlling for the Effect of Relationship Quality / Algılanan Semptom Değişiminin, İlişki Kalitesinin Etkisi Kontrol Edildiğinde, İyi Oluş ve COVID-19 Algısı arasındaki Aracı Rolü

*S. Burcu ÖZGÜLÜK ÜÇOK, Kürşad DEMİRUTKU, Çiğdem TOPCU-UZER, Claudia CHIAROLANZA, Ashley K. RANDALL*.....271

## İÇİNDEKİLER

Stres Yönetimi Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Kaygı, Stres ve Öz Etkinlik İnançlarına Etkisi: Kontrollü Bir Çalışma / Effect of Stress Management Training on Anxiety, Stress, and Self-Efficacy Beliefs in a Group of College Students: A Controlled Study

*F. Elif ERGÜNEY OKUMUŞ* .....292

Erkek Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması / Turkish Adaptation of Masculine Gender Role Stress Scale: A Reliability and Validity Study

*Beril TÜRKOĞLU* .....316

Panik Bozuklukta Çocukluk Çağı Travmaları ile Disosiyatif Belirtiler Arasındaki İlişkide Aleksitimnin Aracı Rolü / The Mediator Role of Alexithymia on the Relationship Between Childhood Traumas and Dissociative Symptoms in Panic Disorder

*Ufuk KOCATEPE AVCI, Soner ÇAKMAK*.....347

Attentional Control Scale- Turkish Version: Psychometric Qualities, Factor Structure and its Comparison with Behavioral Measures of Executive Attention / Dikkat Kontrolü Ölçeği – Türkçe Versiyonu: Psikometrik Özellikleri, Faktör Yapısı ve Yönetici Dikkatin Davranışsal Ölçümleriyle Kıyaslanması

*Ayşe ALTAN-ATALAY, Dilem CİNLİ, Sebla Umay AKSUNGUR, Esin TÜRKAİN*.....373

Yetişkin Bireylerde Aleksitimi ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkide Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Aracı Etki Rolünün İncelenmesi / Examining the Mediating Role of Intolerance of Uncertainty in the Relationship Between Alexithymia and Perfectionism in Adults

*İlayda ŞAHİN, Betül ÇETİNTULUM HUYUT*.....400

## İÇİNDEKİLER

Obez Kadınlarda Kadınsı Özdeşimlerin Projektif Testlerle Değerlendirilmesi / Construction of Feminine Identity in Obese Women

Çisem Namlı KANDEMİR, Bengi DÜŞGÖR .....426



### III. Vaka Tartışması

A Case Report Based on Reality Therapy on Problematic Internet Use / Problemlı İnternet Kullanımı Üzerine Gerçeklik Terapisi Temelinde Bir Olgu Sunumu

Asiye DURSUN .....448

## Kuramsal Derleme

# Psikolojik Müdahalelerde Kanıt Temelli Uygulamalar: Güncel Duruma Dair Genel Bir Bakış

Ezgi UNCU<sup>1\*</sup> , Orçun YORULMAZ<sup>2</sup> 

<sup>1</sup> Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü, İzmir, Türkiye

<sup>2</sup> Dokuz Eylül Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İzmir, Türkiye

### Makale Bilgisi

### Öz

#### Anahtar kelimeler:

ampirik olarak desteklenen tedavi yöntemleri, farkındalık, kanıt temelli uygulamalar, uygulama, yayılma

Günümüzde işe yarar ve de etkili olduğunu iddia eden pek çok farklı psikolojik müdahale veya psikoterapi yaklaşımı ile karşılaşmak mümkündür. Bu karmaşayı ve kötüye kullanma olasılığını gidermek üzere Amerikan Psikoloji Derneği (APA), özellikle işe yararlık ve etkililiğin ne olduğu uluslararası alanda da kabul gören objektif ölçütler belirlemiş; bunları da geliştirerek Kanıt Temelli Uygulamalar (KTU) yaklaşımını başlatmıştır. Bu yaklaşımda tek başına belirli sorunlara özgü etkin sonuçlar ürettiğini ispatlayan nitelikli bilimsel araştırma bulguları ile danışan tercihleri ve terapist özelliklerinin de harmanlanması temel alınmaktadır. Bu makalede, Türkiye’de klinik psikoloji alanında bu yaklaşıma yönelik farkındalığın artırılması amacıyla, yaklaşımın tarihsel arka planı ve temel prensipleri detaylıca açıklanmıştır. Buna ek olarak, APA’nın 12. Birimi olan Klinik Psikoloji Topluluğu’nun internet sayfasında yer alan ve KTU yaklaşımının temelini oluşturan Ampirik Olarak Desteklenen Tedavi Yöntemleri listesinden bahsedilmiş; ardından alanyazında KTU yaklaşımına yönelik var olan bilimsel çalışmalar derlenmiştir. Son olarak, alanyazındaki çalışmalardan hareketle KTU yaklaşımının tanınması ve uygulanır hale gelmesi adına atılabilecek adımlara yönelik belli çıkarımlarda bulunulmuştur.

### Abstract

#### Keywords:

empirically supported treatments, awareness, evidence-based practice, implementation, dissemination

Numerous psychological interventions and psychotherapy approaches claim they are effective and functional. To prevent confusion and potential misuse, the American Psychological Association (APA) has established objective criteria for the efficiency and functionality of these approaches that were also internationally agreed upon. Then, it ultimately announced the Evidence-Based Practice (EBP) approach in clinical psychology. This approach merges robust scientific research findings highlighting influential outcomes on certain psychological problems with client preferences and clinician features. In order to raise awareness in the field of clinical psychology in Turkey, this article first outlines the fundamental characteristics and basics of the EBP, as well as its historical context. Moreover, the Society of Clinical Psychology website is the 12th section of the APA that includes a list of psychological interventions announced as Empirically Supported Treatments and relevant resources. Finally, general findings and discussions obtained in the scientific literature review on the concept of the EBP were presented, and later, an evaluation of studies on the dissemination and implementation of the EBP was focused. Relevant implications were also presented based on the current findings of this article.

\*Sorumlu Yazar, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü, İzmir, Türkiye

e-posta: [ezgiuncuu@gmail.com](mailto:ezgiuncuu@gmail.com)

DOI: 10.31682/ayna.1374203

Gönderim Tarihi (Received): 11.10.2023; Kabul Tarihi (Accepted): 15.01.2024

2148-4376

## Giriş

Klinik psikoloji alanının bir yönü, psikolojik iyilik halini arttırmak ve sıkıntıları gidermek üzere kullanılan psikolojik müdahaleler ve psikoterapiye odaklanır. Bilim insanı – uygulamacı modelinin benimsenmesi ile başlayan nitelikli araştırma kanıtlarının ışığında klinik uygulamalar gerçekleştirme hareketi, tıp alanından psikolojiye uyarlanmış olan Kanıt Temelli Uygulamalar (KTU) yaklaşımı ismiyle uluslararası alanda varlığını sürdürmektedir. Amerikan Psikoloji Derneği (APA) tarafından desteklenen psikolojide KTU yaklaşımı, en nitelikli araştırma verilerinin ışığında danışanların ihtiyaçları göz önünde bulundurularak uygun tedaviye karar verilmesini ve gerektiğinde klinik uzmanlığın getirdiği bir esneklikle kişiye özgü uyarlamalar (tailoring) yapılarak ilerlenmesini içeren hem uzmanların hem hizmet alan kişilerin alacağı verimi arttırmayı hedefleyen bir yaklaşımdır (APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice, 2006). Bu yaklaşım, APA dışında bazı başka organizasyonlarca da desteklenmektedir. Örneğin İngiltere’de çeşitli psikolojik bozukluklar için ampirik olarak test edilen yaklaşımların klinik pratikte kullanımını yaygınlaştırmayı hedefleyen NICE (National Institute of Clinical Excellence) bunun bir örneğidir (Baker ve Kleijnen, 2000). Bu organizasyon, çeşitli psikolojik bozukluklar için tedavi yönergeleri yayımlamaktadır (NICE, 2023). Buna ek olarak, Amerika’da çeşitli psikolojik bozukluklar için ampirik olarak desteklenen müdahalelerin yayılmasını kolaylaştırmayı hedefleyen Veterans Health Administration organizasyonu da bu yaklaşıma diğer bir örnek içermektedir (ör., Ruzek ve ark., 2012; Tolin ve ark., 2015). Yine de bu yayında, tüm dünyada belirleyici bir role sahip olan APA tarafından benimsenen KTU yaklaşımı temel alınacaktır.

KTU yaklaşımının APA tarafından benimsenmesinden itibaren farklı ülkelerde bu yaklaşımın tanıtıldığı, öğrencilerin ve uzmanların tutumlarının incelendiği, bu yaklaşımın uygulamaya geçirilmesinin önündeki engellerin tartışıldığı çalışmaların da gerçekleştirildiği görülmektedir. Buna ek olarak, bu yaklaşımın tanınmasını ve uygulamaya geçirilmesinin önündeki engelleri kaldırmayı amaçlayan yayma (dissemination) ve uygulama (implementation) çalışmaları hız kazanmıştır. Diğer yandan, KTU yaklaşımına ilişkin ulusal alanyazın incelendiğinde, Türkiye’de psikoloji alanında bu konuyu temel alan bir durum tespit veya derleme çalışmasına rastlanmamıştır. APA tarafından desteklenen ve de güncellenen, giderek dünya çapında psikologların uygulamalarını şekillendiren KTU yaklaşımının Türkiye’de psikoloji eğitimi alan öğrenciler ve araştırma ya da uygulama alanında görev alan uzmanlar tarafından tanınıyor olmasının oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Bu çalışma, KTU yaklaşımını detaylıca tanıtarak ve alanyazındaki mevcut gelişmelere değinerek alandaki bu boşluğu kapatmayı hedeflemektedir. Bu doğrultuda, mevcut çalışma dört kısımdan oluşmaktadır. İlk kısımda, kanıta dayalı veya daha yaygın bilinen adıyla Kanıt Temelli Uygulamaların (KTU) tarihsel arka planından bahsedilmesi ve bileşenlerinin detaylıca

tanıtılması hedeflenmiştir. İkinci kısımda, KTU yaklaşımının uygulanabilmesine zemin oluşturan Ampirik/Görgül Olarak Desteklenen Tedavi Yöntemleri (ADTY) listesinin APA tarafından güncellenen haline nasıl ulaşılabileceği hakkında bilgi verilmiş ve ilgili internet sitesinin nasıl kullanılacağı tablolar aracılığıyla anlatılmıştır. Üçüncü kısımda, uluslararası alanyazında KTU yaklaşımına yönelik ön plana çıkan çalışma alanları tespit edilmiş ve bunlardan kısaca bahsedilmiştir. Bu alanlar KTU'ya yönelik tutumları, KTU yaklaşımını uygulama yolundaki olası engelleri ve KTU'nun yayılması – uygulanması yönündeki adımları içermektedir. Son olarak ise dördüncü kısımda, bu alanyazın taramasından çıkarılan sonuçlar özetlenmiş olup bu sonuçlar doğrultusunda KTU'nun tanınmasını ve uygulanmasını teşvik etmeye yönelik atılabilecek bazı adımlara yer verilmiştir. Sonuç olarak, bu çalışma ile psikoloji alanında KTU yaklaşımına yönelik Türkiye'deki farkındalığı arttırmak amaçlanmaktadır.

### **Kanıt Temelli Uygulamaların Tarihçesi**

Günümüzde klinik psikoloji alanında kritik bir öneme sahip olan KTU yaklaşımının benimsenmesine pek çok gelişme, zemin hazırlamıştır. İlk defa 1950'nin başlarında dile gelen psikoloji alanındaki bilim insanı – uygulamacı bakış açısı (APA, 1947), Boulder Konferansı'nda vurgulanarak psikologların eğitiminin standart bir yapıda olması, psikolojik müdahalelerde bilimsel kanıta dayalı verilerin kullanılması ve yaşam boyu öğrenme ile düzenli biçimde alana bilimsel katkıda bulunulması gerekliliği gibi bazı önemli konuları öne çıkarır (Frank, 1984; Jones ve Mehr, 2007). Bununla paralel olarak Amerikan Psikoloji Derneği (APA) tarafından güncel ve iyi nitelikteki bilimsel araştırma kanıtlarının neler olabileceği konusundaki tartışmalar sonucunda uzlaşılan şekilde desteklenen müdahalelerin yaygınlaşması ve ilgili kişi ya da gruplar için en uygun tedaviyi seçme olasılığı vurgulanmıştır (APA, 1995; APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice, 2006). Yine ilk olarak APA tarafından 1995'te yayımlanan "The Template for Developing Guidelines: Interventions for Mental Disorders and Psychological Aspects of Physical Disorders" isimli bir taslak çalışmada çeşitli psikolojik rahatsızlıklar için yönergeler geliştirmenin esaslarına ve önemine de değinilmiştir. Daha sonra, bu taslak gözden geçirilmiş ve "The Criteria for Evaluating Treatment Guidelines" ismiyle tekrar yayımlanmıştır (APA, 2002). İki yayında da ortak olarak, spesifik bir problem için belirli profesyonel yaklaşımların yararlı olacağına karar vermede kullanılabilecek yönergeler geliştirmenin öneminden bahsedilmektedir (APA, 2002). Tedavi yönergeleri geliştirmenin teşvik edildiği bu çalışmalarda bir diğer ortak vurgu ise spesifik bir bozukluk için önerilebilir bir tedavi olmanın belirleyicisi olarak etkinlik (efficacy) ve klinik yararlılık (utility) kavramlarından söz edilmesidir (APA, 2002; APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice, 2006). *Etkinlik*, bir tedavinin bir durum üzerinde yararlı etkisinin olup olmadığının başka durumların etkisine (zamanın etkisi, araştırmacı tarafından ilgi görme



gibi karıştırıcı faktörlerin ötesinde) bağlı olmadan kontrol koşullarının azami ölçüde uygulandığı bilimsel bir araştırma ile olarak gösterilebilmesidir (APA, 2002; Hunsley ve Lee, 2007). Bir çalışmanın etkinliği genellikle karıştırıcı faktörlerin kontrol edildiği deneysel çalışmalar Seçkisiz Kontrollü Çalışmalar (SKÇ) (RCT; Randomized Control Trial) aracılığıyla gösterilir (Hunsley ve Lee, 2007). *Klinik yararlılık* ise tedavilerin danışan tarafından kabul edilebilirliği, maliyeti ve kontrollü ortamlarda test edilen etkinlik türündeki gibi müdahale çalışmalarının sonuçlarının asıl gerçek ve gündelik yaşamda karşılaşılan klinik ortamlara genellenebilirliği ve bu gibi yerlerde ne ölçüde uygulanarak yer bulduğuna karşılık etmektedir (APA, 2002; APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice, 2006). Sonuçların genellenebilirliği bir anlamda, bir tedavinin yararlı sonuçlarının terapist özelliklerindeki, ortamdaki, uygulamadaki değişikliklere rağmen geçerli olup olmadığını gösterilmesi anlamına gelir (Hunsley ve Lee, 2007). Sonuçların genellenebilirliği etkililik (effectiveness) kavramına denk gelir ve Pratik Klinik Çalışmalar (PKÇ) (PCT; Practical Clinical Trials) aracılığıyla incelenir (March ve ark., 2005). Özetle, APA tarafından vurgulanan temel nokta, bir psikolojik bozukluk için farklı türde önceden tanımlı araştırma kanıtlarıyla desteklenen tedavi yönergeleri geliştirme yaklaşımı KTU'nun benimsenmesine zemin hazırlayan adımlardan biridir. Bu süreçte, etkinlik ve etkililik gibi tedavi yöntemlerinin kontrollü ortamlardaki ve gerçek klinik ortamlardaki işlevini tanımlayan kavramlar ön plana çıkmıştır.

APA tarafından benimsenen spesifik psikolojik bozukluklar için belirli ölçütlere bağlı olarak spesifik tedavi yönergeleri geliştirme yaklaşımı, zaman içerisinde avantajları ve dezavantajları bakımından tartışılmıştır (APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice, 2006; Tolin ve ark., 2015). APA tarafından atılan bu adımın en önemli avantajlarından biri hem uygulayıcı uzmanların yani terapistlerin hem de yararlanacak kişilerin yani danışanların söz konusu problemler için faydalanabilecekleri kanıt destekli yaklaşımların yaygınlaşması ve bilinirliğinin artmasıdır (Tolin ve ark., 2015). Ancak belirli kriterlere göre seçilen bu tedavi yönergeleri bazı eleştirilere de maruz kalmıştır. Öncelikle, tedavi yönergelerinin kalite bakımından standardize olmaması bu eleştirilerin başında gelmektedir (APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice, 2006). Buna ek olarak, bu yönergelerin alanyazında etkinliğe yönelik var olan tüm kanıtları eşit derecede kapsamaması ya da genellenebilirliğe eşit derecede vurgu yapmaması da eleştirilmiştir (APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice, 2006; Beutler, 1998). Kılavuzlaştırılmış terapi manuellere ve seçkisiz kontrollü çalışmalara duyulan aşırı güvenin, bu yönergelerin yemek kitabı gibi katı bir formata sahip olmasından ötürü psikoterapinin, terapistin ve danışanın ve de oradaki özgün ilişki ve sürecin doğasını tam olarak yansıtamayacağı ile ilgili endişeler de doğmuştur (Beutler, 1998). Sonuç olarak, APA tarafından tedavi yönergeleri

geliştirme yolunda atılan adımların bazı avantajları ve dezavantajları zaman içerisinde tartışılmıştır ve tartışılmaya da devam etmektedir.

Spesifik psikolojik rahatsızlıklar için psikologlar tarafından uygulanan spesifik tedavilerin teşvik edilmesi girişimine yönelik bir başka adım, APA'nın 12. çalışma kolu olan Klinik Psikoloji Kolu'nun 1995'te Ampirik Olarak Kanıtlanmış Tedavi Yöntemleri kriterlerini (AKTY; Emprically Validated Therapies) yayımlanması olmuştur. Bu kriterler daha sonra yaşamını yakın zamanda kaybeden ve APA'da önemli görevler sürdürmesi sebebiyle duyurularında ayrıca yer verilerek anma törenleri yapılan ilk yazar Diane Chambless ve meslektaşısı olan Steven Hollon tarafından (1998) APA'nın çalışmalarından temellenerek ve değişiklikler yapılarak tekrar yayımlanmıştır. Temel değişikliklerden biri, Ampirik/Görgül Olarak Kanıtlanmış Tedavi Yöntemleri (AKTY) ismindeki kanıtlanma ifadesinin bir kere kanıtlandığında sürecin sonlanacağı imasından ötürü "kanıtlanmış" kelimesinin "desteklenen" kelimesi ile değiştirilmesidir. Böylece son hali Ampirik/Görgül Olarak Desteklenen Tedavi Yöntemleri (ADTY) (EST; Emprically Supported Therapies) olmuştur (Chambless ve Hollon, 1998). ADTY kriterlerinin APA'nın önceki girişimleriyle ortak amacı, hangi örnekleme hangi tedavinin etkili olduğunu netleştirmektir. Bir psikolojik müdahale yönteminin "ampirik olarak desteklenen" şeklinde anılabilmesi için sağlaması gereken kriterlere (diğer adıyla ADTY kriterleri) Tablo 1'de yer verilmiştir. Bu tablo temelde iki ana kısımdan oluşmaktadır. İlk kısımda güçlü biçimde desteklenen tedavilerin sağlaması gereken kriterlere, ikinci kısımda ise bir tedavinin "muhtemelen etkin" şeklinde sınıflandırılabilmesi için sağlaması gereken kriterlere yer verilmiştir. Örneğin bir tedavinin güçlü biçimde desteklenen ya da muhtemelen etkin şeklinde isimlendirilebilmesi için öncelikle tabloda yer verilen kriterleri karşılayacak biçimde gruplar arası ya da tek katılımcılı desenlerle etkinliğinin gösterilmiş olması gerekmektedir. Ek olarak, söz konusu tedavilerin etkinliğini gösteren çalışmaların sonuçlarının bağımsız bir araştırmacı ya da araştırmacı grubu tarafından tekrar edilmesi önemli bir diğer kriterdir. Chambless ve Hollon (1998) ADTY kriterlerini tanıttıkları bu çalışmalarında etkinlik kavramı, örneklemin spesifik olarak tanımlanması, tekrar çalışmaları ve genellenebilirlik, sonuç değişkenlerinin ölçümü, ölçüm araçları, tedavi manueli kullanımı, sonuçların düzenli takip edilmesi, terapistlerin eğitimi ve yaklaşıma bağlılığı, tek katılımcılı desenler gibi kavramları detaylıca açıklamışlardır. Bu kavramların tanınması, bir tedaviye yönelik araştırma kanıtlarının gözden geçirilebilmesi bakımından kritiktir. Özetle, spesifik bir psikolojik bozukluk için spesifik tedavi yaklaşımların önerilmesi yolunda atılan bir diğer adım ADTY kriterlerinin yayımlanması olmuştur. Bu kriterlere göre psikolojik tedavi yöntemleri artık "güçlü biçimde desteklenen" ya da "muhtemelen etkin" şeklinde sınıflandırılabilir.

Tablo 1.

*Güçlü Biçimde Desteklenen (Well Established) ve Muhtemelen Etkin Olan (Probably Efficient) Tedavilerin Tanımları*

Güçlü Biçimde Desteklenen Tedaviler (Well Established)	
I.	Aşağıdaki bir ya da daha fazla yolla etkinliği inceleyen en az iki iyi gruplar arası şekilde dizayn edilmiş deney
A.	İlaca, psikolojik bir plaseboya ya da başka bir tedaviye karşı üstün (istatistiksel anlamlılık olarak) olma
B.	Yeterli istatistiksel güce sahip (grup başı yaklaşık 30 katılımcı) deneylerde hali hazırda ampirik olarak destekleniyor olan bir tedaviye eşit olma
YA DA	
II.	Etkinliği gösteren geniş bir tek- vaka (n>9) deseni. Bu deneyler şunları içermelidir:
A.	İyi deneysel desenler kullanılmalı ve
B.	Yukarıdaki I.A maddesinde belirtildiği gibi müdahale başka bir tedavi ile karşılaştırılmalı
Hem I hem II için ileri kriterler:	
III.	Deneyler tedavi manuelleri kullanılarak yürütülmüş olmalı
IV.	Örneklemin karakteristikleri açıkça belirlenmiş olmalı
V.	Etkiler en az iki farklı araştırmacı ya da ekip tarafından gösterilmiş olmalı
Muhtemelen Etkin Olan Tedaviler (Probably Efficient)	
I.	Tedavinin bekleme listesi grubuna karşı üstün (istatistiksel anlamlılık olarak) olduğunu gösteren iki deney
YA DA	
II.	Bağımsız kişi ve ekipler tarafından etkisi gösterilmiş olma (V) kriteri hariç iyi desteklenen tedaviler (well established) için belirlenen tüm kriterleri karşılayan bir ya da daha fazla deney
YA DA	
III.	İyi desteklenen tedaviler (well established) kriterlerinden II, III ve IV' ü sağlayan küçük tek-vaka desenli deneyler (n > 3)

Not. Chambless ve ark., 1998'den alınmıştır.

Tıpkı APA'nın ilk girişimlerinde olduğu gibi Chambless ve Hollon'un (1998) ADTY kriterleri, yol açabilecekleri olumlu ve olumsuz gelişmeler bakımından tartışılmaktan geri durmamıştır. ADTY kriterlerinin yol açtığı olumlu olarak nitelendirilebilecek bazı gelişmelerden söz etmek gerekirse, bu kriterleri ampirik olarak destekleme konusuna gösterilen önem ile Seçkisiz kontrollü çalışmalara verilen önem alanyazında iyice artmıştır (Tolin ve ark., 2015). Etkinlik – etkililik çalışmalarının kaliteli olması ve sonuçların standardize biçimde raporlanabilmesi de artık önemli bir konu haline gelmiştir (Beutler, 1998; Tolin ve ark., 2015; Wachtel, 2010). ADTY kriterleri, psikoloji alanındaki uzmanların uygulayabilecekleri tedavi yöntemlerini şekillendirme bakımından kritik bir rol oynamaya başlamıştır (Tolin ve ark., 2015). Ayrıca hizmetten faydalanacak kişiler için de hangi yaklaşımla ilerlemek isteyeceklerini şekillendirme yönünden önemli bir bilgi kaynağı olmuştur. Öte yandan, bu olumlu gelişmelerin ötesinde ADTY hareketi bazı yönleri ile eleştirilmiştir. Kısa ve kılavuza dökülmüş tedavilerin artışının, terapi ilişkisi gibi ortak faktörlerin göz ardı edilmesine ve bunun yerine teknik gibi spesifik faktörlere odaklanılmasına zemin hazırlayabileceği konusunda endişeler doğmuştur (APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice, 2006; Wachtel, 2010). İlaveten, manuele dökülmüş tedavilerin çok çeşitli özelliklere ve eş tanıya sahip olabilen danışanların özgün ihtiyaçlarını tam olarak karşılayıp karşılamayacağı

bir soru işareti olarak kalmıştır (APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice, 2006; Wachtel, 2010). Özetle, ADTY kriterlerinin kontrollü araştırmalara ve standardize araştırma raporlarına verilen önemi arttırması olumlu görülse de danışanların kendine has özelliklerinin ön planda tutulduğu psikoterapi sürecinin otantik doğasına zarar verebilecek olması olumsuz olarak değerlendirilmiştir.

Bilim insanı-uygulamacı modeli ile başlayan ve ADTY hareketi ile devam eden güncel ampirik kanıtları pratikte kullanma eğilimi günümüzde artık farklı bir adla, yani Kanıt Temelli Uygulamalar (KTU; Evidence Based Practice) yaklaşımı ile devam etmektedir. Bu yaklaşım, APA'nın ilgili görev birimi olan Kanıt Temelli Uygulama Birimi (Presidential Task Force on Evidence Based Practice) tarafından 2006 yılında tıp alanında hâkim olan kanıtla dayalı tedavi kriterlerinin uyarlanmasıyla psikoloji alanına aktarılmıştır. Devam eden bu kısımda bu yaklaşımın ne olduğundan ve temel bileşenlerinden detaylıca bahsedilecektir. Bu yaklaşım psikoloji alanında vaka formülasyonu, değerlendirme, tanı koyma, eğitim, tedavi gibi uzmanlar tarafından yapılan uygulamalardaki en iyi araştırma kanıtları, sorun ve danışan özellikleri, değerleri ve tercihleri ile klinik uzmanlık ve terapistlere dair niteliklerin bir arada değerlendirilmesine karşılık gelmektedir (APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice, 2006; Tolin, 2014; Tolin ve ark., 2015). APA tarafından yayınlanan (2006) "Evidence Based Practice in Psychology" yayınında KTU'nun bu 3 temel bileşeni (özetle mevcut en iyi araştırma kanıtı, klinik uzmanlık ve danışan/sorun özellikleri) (APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice, 2006). Bu bileşenlerden tek tek söz etmek gerekirse, ilk bileşen olan en iyi araştırma kanıtı farklı araştırma sorularına en uygun yanıtı verebilmek üzere tasarlanmış farklı türdeki bilimsel araştırmaları ifade eder (APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice, 2006; Spring, 2007; Wampold ve ark., 2007). Farklı araştırma konuları için farklı araştırma yöntemleri ve çalışma türleri mevcuttur (etkinlik, etkililik, epidemiyoloji gibi). Örneğin, bir tedavinin spesifik bir örnekte başka bir tedaviye kıyasla etkisini incelemek için karıştırıcı değişkenlerin kontrol edildiği, seçkisiz atamanın kullanıldığı, izlem ölçümlerinin olduğu, birden fazla sonuç değişkeninin yer aldığı seçkisiz kontrollü çalışmalar idealdir (Spring, 2007). Bu bağlamda ayrıca etiyolojiye odaklanan çalışmalarda olduğu gibi boylamsal çalışmalardan söz edilebilirken (Spring, 2007), kontrollü vaka çalışmaları veya az katılımcılı çalışmalar, geniş katılımlı veya kuşak çalışmaları, meta-analiz ve sistematik derlemelerden (Lander ve Balka, 2019) de söz edilebilir. Konuya ilişkin olarak var olan güncel ve araştırma sorusuna uygun araştırma bulguları KTU'nun ilk bileşenini oluşturur. İkinci bileşen olan klinik uzmanlık, geniş bir yelpazedeki uygulayıcı becerilerini kapsar (APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice, 2006; Spring, 2007). Vaka formülasyonu, değerlendirme, araştırma kanıtlarını süzgeçten geçirme, danışanın sürecini takip edebilme, teknik uygulama, kendi sürecini takip edebilme gibi pek çok klinik faaliyette uzmanlığı içerir.

Üçüncü bileşen olan danışan özellikleri, danışanın temel özelliklerinden danışanın tercihlerine uzanan bir yelpazeyi ifade eder (APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice, 2006). Tedaviler en güncel ve kaliteli çalışmalarla destekleniyor olsa da ancak danışanın özgün istek ve ihtiyaçlarına yanıt verebildiği kadarıyla önemlidir (Norcross, 2002). Danışanın ve içinde bulunduğu toplumun özelliklerini göz önünde bulundurmak etkili bir tedavi uygulamanın önemli bir parçasıdır (Wampold ve ark., 2007). Son olarak, henüz KTU'nun tanımında yer almasa da ileride bu tanımın bir ögesi haline gelmesi önerilen önemli bir faktör terapötik ilişkidir (Norcross ve Wampold, 2011; Yates, 2013). APA tarafından oluşturulan bir birimin de (Evidence - Based Therapy Relationships) katkısıyla terapötik ilişkiye yönelik çalışmaların devam ettiği belirtilmiştir (Norcross ve Wampold, 2011). Özetle, KTU yaklaşımı en iyi araştırma kanıtını, klinik uzmanlığı ve danışan özelliklerini entegre etmeyi hedefler. Bu bağlamda, KTU yaklaşımının ADTY hareketine benzerliklerini, ondan farklılıklarını ve bu iki yaklaşımın nasıl ilişkilendiğini göz önünde bulundurmak faydalı olabilir. Bu iki hareketin benzer yanları olması doğaldır; ancak birbirlerinden ayrıldıkları temel noktalar mevcuttur (APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice, 2006). İki yaklaşım arasındaki farklılıklardan biri, ADTY hareketinde spesifik bir tedavinin hangi spesifik koşullarda etkili olabileceğine odaklanılırken KTU'da hangi klinik uygulamanın spesifik bir kişi için en iyi sonucu vereceğine odaklanılmasıdır. Ek olarak, ADTY'de tedavi etkililiğine olan vurgu ön plandayken KTU'da danışan asıl vurgudur. Son olarak ise ADTY hareketi tedavi yöntemine vurgu yaparken KTU yaklaşımında değerlendirme, tanı koyma, tedavi gibi daha geniş yelpazede klinik aktivitelere vurgu yapılır. Ancak, bu iki yaklaşım arasındaki temel farklılıklar ve güncel olarak KTU yaklaşımının benimseniyor olması ADTY yaklaşımının tamamıyla terk edilmesi anlamına gelmemektedir (Spring, 2007; Tolin ve ark., 2015). KTU yaklaşımının geçerli olması için ADTY'leri başlangıç noktası olarak kabul etmek faydalı bir strateji olabilir (Tolin ve ark. 2015). Öncelikle söz konusu temel problem için ADTY kriterlerine uyan ve dolayısıyla ampirik olarak desteklenmekte olan tedavi yaklaşımı belirlenip sonrasında danışanın kültürel arka planı, kişisel özellikleri, tercihleri ve eş zamanlı var olan başka problemleri de denkleme dahil edilerek KTU yaklaşımı benimsenebilir (Tolin, 2014, Tolin ve ark., 2015). Dolayısıyla, KTU ampirik olarak desteklenen çalışmaları uzmanın ve danışanın perspektifinden filtreleyen bir sistem olarak değerlendirilebilir (Tolin ve ark., 2015; Tolin, 2014; Djulbegovic ve Guyatt, 2014). Özetle hem ADTY hem de KTU yaklaşımı birbiriyle etkileşim halinde kullanılarak danışanın ihtiyaçlarına en faydalı şekilde yanıt verilebilir (Tolin, 2014).

Yukarıda ADTY kriterleri göz önünde bulundurularak belirlenen “güçlü biçimde desteklenen” ya da “muhtemelen etkin” müdahale yöntemlerinin KTU yaklaşımına zemin oluşturacak biçimde kullanılabileceğinden bahsedilmiştir. Bu ampirik olarak desteklenen

müdahale yöntemlerinin ise ADTY kriterlerinden hareketle belirleniyor olması Tolin ve diğerlerinin (2015) ADTY kriterlerindeki bazı sınırlılıklara değinmesine vesile olmuştur. Bu sınırlılıkların giderilmesinin kritik olduğunu belirtilmiştir. Belirttikleri ilk sınırlılık, Chambless ve Hollon' ın (1998) kriterlerindeki bazı maddelerin güncel klinik çalışmaların ve araştırmaların sentezlenmesinde kullanılan yöntemlerin kalitesine kıyasla geri kalmasıdır (ör., I – A maddesi; en az iki çalışma ile incelenen yaklaşımın bekleme listesi kontrol grubuna kıyasla istatistiksel olarak üstünlüğünün gösterilmiş olması kriteri). İkinci bir sınırlılık, etkinlik- etkililik çalışmalarında büyük ölçüde ana semptomlarda azalmaya odaklanılması ve diğer türdeki sonuç değişkenlerinin çok fazla önemsenmemesidir (Tolin ve ark., 2015). Sonuç değişkenlerinin danışanların kişisel deneyimlerine göre değişebildiğini de göz önünde bulundurmamak önemlidir. Örneğin psikoterapi ücretini karşılayan sigorta şirketi için semptomlarda azalma önemli bir sonuç değişkeni olabilirken, danışan için önemli olan sonuç ise rahatlama, farkındalık kazanma, yakınların tutumunda değişim veya diğer aracı değişkenler olabilir (Cujipers, 2019). Bir diğer sınırlılık, etkinliğe odaklanan çalışmaların sonuçlarının kontrollü ortamlarda uygulanması ve uygulayıcıların süpervize edilen, belli bir manueli takip eden, üst seviyede eğitilmiş olan uzmanlardan oluşması gibi sebeplerle iç geçerliği yüksek olsa da başka yaşam koşullarına genellenememesinden ötürü dış geçerliğin zayıf kalmasıdır. Son olarak, çalışmalarda olası yanlılık risklerinin standardize bir şekilde raporlanmaması da diğer bir sınırlılıktır. Araştırma deseninin uygun biçimde tasarlanmaması, seçkisiz atamanın tam olarak kullanılmaması, araştırmacıların hipotezlere kör olmaması, araştırmacıların çıkar çatışmaları gibi konuların standardize biçimde rapor edilmesi gerekliliği vurgulanmaktadır (Savovic ve ark., 2012; Tolin ve ark., 2015). Özetle, KTU yaklaşımının uygulanması ADTY kriterlerince belirlenen tedavilerden temel aldığından ADTY listelerinde bir güncellemeye gidilmesi önemli görülmüştür.

APA Klinik Uygulama Yönergelerinin Geliştirilmesi İçin Danışma Yönlendirme Komitesi (Advisory Steering Committee for the Development of Clinical Practice Guidelines) tarafından ADTY kriterlerinin söz edilen sınırlılıklarını gidermeye yönelik iki ana değişiklik önerilmiştir (Hollon ve ark., 2014; Tolin ve ark., 2015). Bunlardan ilki, var olan tüm araştırma kanıtlarının incelenebilmesi için yüksek kaliteli sistematik derlemelerin kullanılmasıdır. Yüksek kaliteli derlemelerde, dahil edilen çalışmalarda yanlılık riskinin değerlendirilmesi ve kullanılan sonuç değişkenlerinin çeşitliliğinin değerlendirilmesi gibi kriterlere yer verilmesinin önemli olduğu düşünülmüştür. Günümüzde bazı bilimsel dergilerde öncelikle bu tür derlemelerin sahip olması gereken temel özelliklerin (yani PRISMA kriterleri) ispatlanması istenmektedir veya aynı yayında sistematik derlemelere ilaveten meta-analiz çalışmaları yapılmasına daha sık rastlanmaktadır. İkinci olarak ise araştırma kanıtlarının şeffaf değerlendirme yapabilecek uzlaşılabilir bağımsız bir komite tarafından değerlendirilebilmesi için

GRADE (Grading of Recommendations Assessment, Development and Evaluation) sisteminin kullanımının önemi vurgulanmıştır. Tolin ve diğerleri (2015) sistematik derlemelerin incelenmesinde kullanılması için adapte edilmiş GRADE sistemini Tablo 2'deki şekilde özetlemiştir. Guyatt ve diğerlerinin (2008) çalışmasına dayanarak özetledikleri bu kriterlere göre bir tedavi için üç önerme biçimi mevcuttur. Bir tedavi, ilgili kriterleri sağladığında çok güçlü, güçlü ya da zayıf şeklinde kategorize edilebilir (The GRADE Working Group, 2023). APA tarafından önerilen bu değişiklikler ile tedavilerin kalitesini ve etkililiğini arttırmak, hizmet alan kişilerin alacağı faydayı arttırmak ve danışan – uygulayıcı arasında paylaşılan karar verme sürecini teşvik etmek hedeflenmiştir. Hedefler, planlananlar ve alınan güncel kararlar için APA'nın ilgili biriminin internet adresi ziyaret edilebilir (American Psychological Association, 2023). Özetle, APA tarafından ADTY listesinin yenilenmesi yolunda bazı adımlar atılması planlanmaktadır. Tüm araştırma kanıtlarının dışlanmadan değerlendirilebilmesi için yüksek kaliteli sistematik derlemelerin yürütülmesi ve bu derleme çalışmalarının süreci şeffaf biçimde yürütebilecek olan bir komite tarafından değerlendirilmesi bu adımlar arasındadır.

Tablo 2.

### *Psikolojik Tedaviler için Güncellenmiş GRADE Öneri Sistemi*

Öneriler	
<i>Çok Güçlü Öneri</i>	Aşağıdakilerin hepsini sağlamalıdır: <ul style="list-style-type: none"> <li>Tedavinin ilgili bozukluğun semptomları üzerinde klinik olarak anlamlı bir etkisi olduğunu gösteren yüksek kalitede kanıtlar olmalı.</li> <li>Tedavinin işlevsellik ile ilişkili çıktılar üzerinde klinik olarak anlamlı bir etkisi olduğunu gösteren yüksek kalitede kanıtlar olmalı.</li> <li>Tedavinin sonlandıktan sonra en az 3 ay boyunca semptomlar ya da işlevsellik ile ilişkili çıktılar üzerinde klinik olarak anlamlı bir etkisi olduğunu gösteren yüksek kalitede kanıtlar olmalı.</li> <li>Tedavinin araştırma ile ilişkili olmayan ortamda kaliteli biçimde yürütülmüş en az bir etkililik çalışması olmalı.</li> </ul>
<i>Güçlü Öneri</i>	Aşağıdakilerin hepsini sağlamalıdır: <ul style="list-style-type: none"> <li>Tedavinin ilgili bozukluğun semptomları üzerinde klinik olarak anlamlı bir etkisi olduğunu gösteren orta-yüksek kalitede kanıtlar olmalı.</li> <li>Tedavinin işlevsellik ile ilişkili çıktılar üzerinde klinik olarak anlamlı bir etkisi olduğunu gösteren orta-yüksek kalitede kanıtlar olmalı.</li> </ul>
<i>Zayıf Öneri</i>	Aşağıdakilerin hepsini sağlamalıdır. <ul style="list-style-type: none"> <li>Tedavinin ilgili bozukluğun semptomları üzerinde klinik olarak anlamlı bir etkisi olduğunu gösteren düşük-çok düşük kalitede kanıtlar olmalı.</li> <li>Tedavinin işlevsellik ile ilişkili çıktılar üzerinde klinik olarak anlamlı bir etkisi olduğunu gösteren düşük-çok düşük kalitede kanıtlar olmalı.</li> <li>Tedavinin etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmasına rağmen klinik olarak anlamlı bir büyüklükte olmayabileceğine dair orta ila yüksek kalitede kanıt vardır.</li> </ul>

Not. Guyatt ve ark., 2008; aktaran Tolin ve ark., 2015'ten alınmıştır.

Tolin ve diğerleri (2015), APA tarafından ADTY listesinin yenilenmesi yolunda geliştirilen iki önerinin de önemli olmasına karşın bu önerilerin uygulamaya geçirilmesinin oldukça uzun zaman alacağına değinmişlerdir. Kanıtla dayalı bir psikolojik tedaviler rehberi yayınlanmasının bu kadar süre beklenmemesi gereken bir konu olduğunu ve ara bir basamağa ihtiyaç olduğunu öne sürmüşler; bu amaçla halihazırda yayınlanmış olan sistematik derlemeleri ve literatür derlemelerini kullanmayı önermişlerdir. İkinci olarak, klinik örneklerle yürütülen çalışmalara ek olarak tanıtılmalı eşikleri geçmeyen klinik sendromlarla da çalışmalar yürütülebilmesinin önemli olabileceği düşünülmüştür.

### **APA Klinik Psikoloji Topluluğu'nun ADTY Listesi**

Bu kısımda, APA'nın 12. Alt birimi olan Klinik Psikoloji Topluluğu'nun ADTY ekseninde oluşturmuş olduğu bir internet sitesinden ve içeriğinden söz edilmesi amaçlanmıştır (Society of Clinical Psychology, 2022). Bu internet sitesinde "Kaynaklar (Resources)" kısmından ulaşılabilen bir "Psikolojik Tedaviler" listesi bulunmaktadır. APA 12. Birimi'nin internet sayfasında yer alan bu liste temelde, Chambless ve Hollon (1998) ile Tolin ve diğerlerinin (2015) kriterlerine göre değerlendirilen psikolojik tedavilerin yer aldığı, ADTY özelliklerini karşılayan psikolojik müdahalelerin olduğu ve güncellenen bir listedir. Bu listede "tüm semptomlar" şeklinde ayarlama yapıldığında 88 adet tedavi önerisi görüntülenmektedir. Bu yaklaşımlar arasında tekrarlayan biçimde Psikodinamik ve Bilişsel Davranışçı Terapi gibi ana ekoller ve Mom Power (annelerin psikolojik iyi oluşu için) gibi müdahale programları yer almaktadır. Örneğin, bu listede Chambless ve Hollon (1998) kriterlerine göre "muhtemelen etkin" olarak adlandırılabilir kanıt temelli tedaviler arasında Şema Odaklı Terapi (sınırdaki kişilik bozukluğu için), Kısa Süreli Psikodinamik Terapi (depresyon için), Psikoanalitik Tedavi (panik bozukluk için) ve Tolin ile diğerlerinin (2015) kriterlerine göre de yeniden değerlendirilmekte olan, bu kriterlere göre bilimsel çalışmaların yapılmasını ve bulguların değerlendirilmesini bekleyen, Kabul ve Kararlılık Terapisi (kaygı ile ilgili durumlar) bulunmaktadır. Buna ek olarak, Chambless ve Hollon (1998) kriterlerine göre "güçlü biçimde desteklenen" kanıt temelli tedaviler arasında Bilişsel Davranışçı Terapi (şizofreni için) ve Maruz Bırakma Terapisi (özgül fobiler için) yer almaktadır. Aşağıda verilen Tablo 3'te psikolojik sorunlara/durumlara özgü birbirinden farklı desteklenen müdahale sayısı listelenmektedir. Örneğin madde ile ilişkili bozukluklar ve bağımlılık bozuklukları için 11, depresyon için ise 17 adet ampirik olarak desteklenen sonuç bulunduğu bilgisine ulaşılmaktadır. Ayrıca, ADTY listesini içeren bu internet sayfasında sıralanan müdahalelerle ilgili şu bilgilere de ulaşılabilir: İlgilenilen müdahale yönteminin üzerine tıklandığında, bu yöntemin kanıtlarla ne derece desteklendiğini ifade eden kanıt düzeyi (zayıf, orta, güçlü), müdahale yönteminin kısa tanıtımı, ileri okumalar için ekstra materyaller ve referanslar, klinik



kullanıma yardımcı olabilecek diğer kaynaklar (ör., danışan çalışma kitabı, terapi protokolü, ölçme araçları, kendine yardım materyalleri gibi), eğitim almak için başvurulabilecek yerler ve iletişim adresleri. Hatta danışanların bazı yerlerde bu yaklaşımla çalışan terapistleri bulabileceği “Terapist Bul” opsiyonu da verilmiştir.

Tablo 3.

*APA 12. Birimi'nin Güncellenmekte Olan Psikolojik Tedaviler Listesi*

Psikolojik Bozukluk	Adet
Depresyon	17
Madde ile ilişkili Bozukluklar ve Bağımlılık Bozuklukları	11
Travma Sonrası Stres Bozukluğu	9
Şizofreni Açılımı Kapsamında ve Psikozla Giden Diğer Bozukluklar	9
İnsomnia	6
Bipolar ve ilişkili Bozukluklar	5
Bulimia Nervosa	4
Sınırdaki Kişilik Bozukluğu	4
Anoreksiya Nervosa	3
Karışık Kaygı Bozuklukları	3
Obsesif Kompulsif Bozukluk	3
Panik Bozukluk	3
Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu	2
Yaygın Kaygı Bozukluğu	2
Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (yetişkinlerde)	1
Özgül Fobi	1
Sosyal Kaygı	1
Hedef Çıktı (Psikolojik Bozukluk Olmayan)	Adet
Çift Problemleri, Huzursuz Bağırsak Sendromu, Kronik Alt Sırt Ağrısı, Kronik Baş Ağrısı, Fibromiyalji, Romatizma Ağrısı, Kronik Ağrı (Genel)	1
Kilo Yönetimi	2

Ayrıca tüm listeyi burada ayrıntılı şekilde vermek mümkün olmadığından Tablo 4'te bu internet sitesinden yararlanılarak sırasıyla Bulimia Nervosa (BN) ve Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) için önerilen yaklaşımlarla ilgili önemli kaynaklar ve kanıt düzeyi gibi bazı önemli bilgilere yer verilmiştir. Tablo 4'te görüldüğü üzere BN için önerilen 4 yaklaşım bulunmaktadır: bilişsel davranışçı terapi, aile temelli müdahale, sağlıklı kilo programı ve kişilerarası psikoterapi. Her bir yaklaşım için ön plana çıkan kaynaklara ve yaklaşım için belirtilen kanıt düzeyine de tabloda yer verilmiştir. Örneğin, BN'daki bilişsel davranışçı yaklaşımına yönelik olarak önerilen kaynaklardan biri Fairburn'e (2013) ait ve bu yaklaşımın güçlü düzeyde kanıtla dayalı olduğu belirtilmiştir. Ardından OKB için önerilen 3 yaklaşım arasında kabul karalılık terapisi, bilişsel davranışçı terapi ve tepki önlemeli maruz bırakma varken bu sorunun bilişsel davranışçı terapisi için önerilen kaynaklardan biri Steketee'nin

(2011) yayınlamış olduğu terapist protokolüdür. Obsesif kompulsif bozukluğun bilişsel davranışçı terapisi güçlü biçimde desteklenmektedir.

Tablo 4.

*BN ve OKB için APA Listesinden Örnekler*

Psikolojik Bozukluk	Adet	Yaklaşımlar	Klinik Kullanıma Uygun Kaynaklar	Kanıt Düzeyi
Bulimia Nervosa	4	Bilişsel Davranışçı Terapi	(Fairburn, 2013; Fairburn ve ark., 1993)	Güçlü
		Aile Temelli Tedavi	(Le Grange ve Lock, 2007)	Orta
		Sağlıklı Kilo Programı	(Stice ve Presnell, 2007)	Tartışmalı
		Kişilerarası Psikoterapi	(Stuart ve Robertson, 2012)	2015 kriterlerine göre tekrar değerlendiriliyor
Obsesif Kompulsif Bozukluk	3	Kabul Kararlılık Terapisi	(Luoma ve ark., 2007)	Orta
		Bilişsel Davranışçı Terapi	(Steketee, 2011)	Güçlü
		Maruz Kalma – Tepki Önleme	(Foa ve ark., 2012)	Güçlü

APA'nın 12. Birimi güncellenmekte olan bir ADTY listesinin yanı sıra internet sitelerinde bu yaklaşımların yayılması (dissemination) ve uygulanmasına (implementation) yönelik bilgilere de önemli bir yer ayırmışlardır. Yaklaşımın yayılması ile hedef konunun belli bir hedef kitleye çeşitli materyaller aracılığı ile aktarımı, uygulama ile ise yaklaşımın rutin kullanıma entegre edilmesi anlatılmak istenmektedir. Bu kısımda, yayma ve uygulanma konusunda genel bir bilgiye sahip olmak için okunabilecek kaynaklara, kanıta dayalı tedavileri başarılı biçimde uygulamak için bazı adımlara ve bu çalışma alanının hayata geçirilmiş örneklerine yer verilmiştir. Sonuç olarak, APA'nın 12. Birimi Klinik Psikoloji Topluluğu tarafından ilgili kriterler bakımından değerlendirilen ve güncellenmekte olan bu liste pek çok açıdan faydalı bilgiler içermektedir.

**Alanyazındaki Kanıt Temelli Uygulamalara İlişkin Bilimsel Çalışmalar**

Bu çalışma kapsamında genel bir literatür derlemesi yapılarak psikoloji bilim dünyasındaki KTU ile ilgili yapılan bilimsel çalışmaların özelliklerini görmek ve ilgili alanyazının gidişatını öngörebilmek amaçlanmıştır. Bu literatür taraması SagePub, Wiley Online Library, PubMed, Science Direct ve Google Scholar veri tabanlarında "Psikoloji" ve

“Kanıt Temelli Uygulamalar” terimleri kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Toplamda 545 makaleye ulaşılmıştır. Birkaç istisna dışında yayınların dilinin çoğunlukla İngilizce olduğu görülmüştür. Başlıklara bakılarak ilgilenilen konunun anahtar kelimelerini içermeyen ya da içeriği ilgisiz görünen yayınlar dışlandığında ve sistematik bir şekilde olmasa da konu dağılımına bakıldığında belirli bazı temaların ön plana çıktığı görülmektedir. Bu temalar arasında psikoloji alanındaki öğrenci ya da uzmanların KTU’ya karşı tutumlarının incelenmesi, KTU’yu benimseme yolunda karşılaşılabilecek direnç veya engeller ve son olarak bahsi geçen engel ve dirençler göz önünde bulundurularak KTU’nun yayılması (dissemination) ile uygulanmasının (implementation) teşvik edilmesine yönelik öneriler yer almaktadır. Bu kısımda bu konu başlıklarından kısaca bahsedilmesi ve böylece alanyazındaki gidişata yönelik farkındalığın artırılması amaçlanmıştır.

### **Psikolojide KTU’ya Yönelik Tutumlar**

Uzmanların KTU yaklaşımına ilişkin negatif tutumlarını daha ılımlı hale getirebilmek, konu hakkındaki bilgi seviyesini arttırmak gibi adımlar öncelikle uzmanların konuya yönelik var olan tutumlarının incelenmesi ile mümkündür. Dolayısıyla, bu tutumların hangi yöntemlerle incelenebileceğine dair fikir sahibi olmak da önem taşımaktadır. Psikoloji alanında KTU’ya yönelik tutumların incelendiği çalışmalarda yöntemin çoğunlukla katılımcıların bilgi düzeyini ve tutumlarını değerlendirmek amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulmuş açık uçlu/Likert tipi derecelendirmeli birkaç sorudan ya da anket kullanımından oluştuğu görülmektedir. Araştırmacılar tarafından uzmanların ya da lisansüstü öğrencilerin KTU’ya yönelik bilgi ve tutumlarını ölçmeye yönelik soruların hazırlandığı çalışmaların bazılarında önce uzmanlara KTU hakkında bildiklerini yansıtabilecekleri tarzda sorular sorularak bilgilerinin ölçülmesi sonrasında ise KTU’nun bir tanımı verilerek bu tanıma yönelik tutumların değerlendirilmesi hedeflenmiştir (Luebbe ve ark., 2007; Wilson ve ark., 2009). Buna ek olarak, kısa bir röportaj aracılığı ile uzmanların KTU’ya yönelik düşüncelerini öğrenme ya da uzmanların KTU’nun bileşenlerine işaret eden yazılı ifadelerle ne kadar katılıp katılmadıklarını sorma gibi yöntemlerin izlendiği çalışmalar da mevcuttur (Kagee ve Lund, 2012; Middleton ve ark., 2020). Sonuçlar, genel olarak uzmanlar arasında KTU’ya yönelik pozitif bir tutum olduğuna işaret ediyor gibi görünmektedir. Ancak, KTU’nun tanımının yapılamadığı ve kafa karışıklarının olduğu durumlar da olmuştur (Luebbe ve ark., 2007; Wilson ve ark., 2009). Sonuç olarak, bu çalışmalarda KTU’ya yönelik doğru bilgiye sahip olmanın pozitif tutum ile ilişkili olabileceği dolayısıyla özellikle uzmanların ve lisansüstü öğrencilerin KTU yaklaşımı ile tanışık olmasının önemli olduğu vurgulanmıştır.

KTU’ya yönelik tutumların değerlendirilmesine yönelik bir diğer yöntem ise öz-bildirim türündeki ölçüm aracı kullanılmasıdır. Aarons (2004) tarafından Amerika’da

psikolojik sağlık alanında çalışan uzmanların KTU yaklaşımına yönelik tutumlarının değerlendirilebilmesi amacıyla Kanıt Temelli Uygulamalara İlişkin Tutum Ölçeği (Evidence Based Practice Attitude Scale) geliştirilmiştir. Bu ölçekte 18 madde bulunmaktadır ve bunlar 4 faktör altında toplanmıştır: açıklık, gereklilik, çekicilik, uyuşmazlık. Bu alt boyutlar ile yeni araştırma ve uygulamalara açıklığın, yeni uygulamaları benimsemeye karşı istekliliğin, uygulamalara yönelik araştırma kanıtının gerekliliği algısının ve KTU'yu benimsemeye yönelik karşıt fikirlerin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu ölçeğin daha geniş kapsamlı uzun formları ve daha kolay uygulanabilir kısa formları da geliştirilmiştir (Aarons ve ark., 2012; Rye ve ark., 2017). Bazı çalışmalarda bu ölçüm aracı kullanılarak uzmanların KTU yaklaşımına yönelik tutumları değerlendirilmiştir (Hamill ve Wiener, 2018; Padmanabhanunni ve Sui, 2016). Padmanabhanunni ve Sui (2016) çalışmalarında uzmanların genel olarak Travma Sonrası Stres Bozukluğu tedavisinde KTU yaklaşımına pozitif baktıklarını ortaya koymuştur. Hamill ve Wiener (2018) ise örneklemelerinde çoğu kişinin KTU yaklaşımına sahip olduğunu; ancak tutumların bazı demografik verilere göre değişebildiğini göstermişlerdir. Kanıt Temelli Uygulamalara yönelik tutumları değerlendirmeye yönelik ölçüm araçlarının Türkçe alanyazında hemşirelik ve sosyal hizmet alanlarında yapılan geçerlik güvenirlik çalışmalarına rastlanmıştır (Çay ve Daşbaşı, 2020; Yıldız ve Güngörmüş, 2016). Yıldız ve Güngörmüş (2016), 199 hemşirelik öğrencisi ile yürüttükleri geçerlik güvenirlik çalışmalarında, Kanıt Dayalı Uygulama Değerlendirme Yetkinliği Ölçeği'nin iç tutarlık katsayısının .83 olduğunu ortaya koymuşlardır. Çay ve Daşbaşı (2020) ise görev yapmakta olan 533 sosyal hizmet uzmanının katılımı ile Kanıt Dayalı Uygulama Ölçeği'nin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışmasını yürüterek ölçeğin iç güvenirlik katsayısının .94 olduğunu ortaya koymuşlardır. Sonuç olarak, bu çalışmalarda uyarlaması yapılan bu ölçüm araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu ortaya konmuştur. Sonuç olarak, alan yazında araştırmacılar tarafından hazırlanan sorular ya da standardize ölçüm araçları aracılığıyla uzmanların KTU yaklaşımına yönelik tutumlarının değerlendirilebildiği çalışmalar mevcuttur.

### **KTU Yaklaşımını Uygulamada Olası Engeller**

Alanyazında KTU yaklaşımına ilişkin olarak sıklıkla rastlanan bir diğer konu başlığı ise araştırma ve uygulama arasındaki boşluğun fazla olması sebebiyle KTU yaklaşımını uygulamanın önünde engeller çıkmasıdır. Bu kısımda uzmanların dirençlerine ve araştırma ile pratik arasında köprü kurulamamasından dolayı yaşanan zorluklara detaylıca değinilmiştir. Lilienfeld ve diğerleri (2013) klinik psikologların KTU yaklaşımına yönelik neden direnç gösteriyor olabileceklerine değindikleri çalışmalarında "saf gerçekçilik" (naive realism), insan doğasına yönelik yanlış öğrenmeler ve KTU alanyazının karmaşıklığı gibi bazı olası açıklamalara değinmişlerdir. Saf gerçekçilik, yani dış dünyanın görüldüğü gibi olduğu

yanılsaması, uzmanların plasebo ya da kendiliğinden iyileşme gibi başka açıklamaları göz ardı ederek iyileşmeyi müdahaleye atfetmeleri şeklinde düşünülebilir. Hem uzmanlar hem de danışanlar başka etkilerden bağımsız olarak salt biçimde tedavi almaları sebebiyle iyileşme gösterdiklerine inanıyor olabilir (Lilienfeld ve ark., 2013). Dolayısıyla, söz konusu problem için artık kanıtlarla desteklenen başka yaklaşımlar ön plana çıktığında hali hazırda benimsenen yaklaşımlardan uzaklaşmak, işe yararlılığına inanılmasından dolayı kolay olmayabilir. Uzmanlardaki dirence yönelik bir diğer olası açıklama ise insan doğasına dair halihazırda sahip oldukları bilgilerdir (Lilienfeld ve ark., 2013). Güncel araştırma kanıtları ile geçmişte öğrenilen bilgileri gözden geçirmek ve varsa hatalı öğrenme ya da inançlara müdahale edilmesi önemli bir aşamadır. Son olarak ise, psikoterapilerin etkinliğine dair alanyazının karışık görünmesi uzmanların bu konuya dirençli yaklaşımlarına sebep oluyor olabilir (Lilienfeld ve ark., 2013; Moseley ve Tierney, 2005). Özellikle araştırma alanında çalışmayan uzmanlar literatürü anlamak ve uygulamaya doğru şekilde aktarabilmek ile ilgili endişe duyuyor olabilir (Moseley ve Tierney, 2005). Buna ek olarak, KTU yaklaşımı güncel araştırma bulgularından haberdar olmayı ve sürekli okuma yapmayı gerektiren bir yaklaşımdır. Çalışanlar, ağır iş yükünden dolayı kendilerini bu anlamda geliştirecek vakti bulamayabilirler (Moseley ve Tierney, 2005). Özetle, uzmanlar çeşitli sebeplerle var olan bilgilerine ek öğrenmeler gerçekleştirmek konusunda direnç gösteriyor ya da zorluk yaşıyor olabilirler ve bu da KTU yaklaşımının benimsenmesi yolunda engel teşkil ediyor olabilir.

Yukarıdaki faktörlere ek olarak, KTU yaklaşımının pratikte her zaman çok uygulanabilir bir model olamamasının bazı başka sebepleri de vardır. Araştırma ve uygulama arasında boşluk olması olarak tanımlanan ve ilgili alanyazında bunun giderilmesinin klinik psikoloji alanında akademik çalışmaların aktarılmasını önemseyen bu durumun olası sebepleri arasında yayınlanan araştırma sonuçlarının her zaman pratiğe uyarlanabilir bir formatta olmaması, araştırma koşulları ile pratikteki koşulların farklı olması gibi faktörler yer almaktadır (Mozdzierz ve ark., 2011; Newnham ve Page, 2010). Örneğin klinik pratikte danışanlar araştırma koşullarında olduğu gibi tek tanıya ve benzer özelliklere sahip danışanlardan oluşmayabilir (Mozdzierz ve ark., 2011). Buna ek olarak, danışandaki ilerlemenin başlamaması ya da durması halinde tedaviyi araştırma ortamında öne sürülenden farklı olarak danışanın ihtiyaçlarına göre adapte etmek (tailoring) gerekebilir (Kazdin, 2008). Son olarak, araştırmalarda terapi sürecindeki ilerlemenin istatistiksel anlamlılık aracılığıyla incelenmesi objektif bir yol olarak görülebilir ancak uygulamada istatistiksel analizler danışanların değişim ve ilerleme anlayışını tam olarak yansıtamayabilir (Newnham ve Page, 2010). Özetle, KTU yaklaşımına zemin hazırlayan etkinlik – etkililik çalışmalarının koşulları uygulamada her zaman geçerli olmayabilir. Bu da araştırma ve uygulama arasındaki “boşluğa” bir örnektir. Sonuç olarak, uzmanların direnç göstermesinden uygulamadaki koşulların

araştırma sonuçlarını uygulamaya elverişli olmamasına kadar pek çok farklı sebepten dolayı KTU yaklaşımının benimsenmesinin önünde engeller oluşuyor olabilir.

### **KTU'nun Yayılması ve Uygulanması**

KTU'yu uygulama konusunda karşılaşılabilecek engeller ile ilgili kısımda bahsedildiği üzere psikoloji alanındaki uzmanların direnci, iş yükü sebebiyle güncel araştırma sonuçlarına hâkim olma konusunda yetersiz kalma, araştırma sonuçlarını pratiğe uygulama konusunda sorun yaşama gibi sebeplerle araştırma ve uygulama arasında boşluk meydana gelebilmektedir. Bu boşluk, KTU'nun yayılmasının ve uygulanmasının önüne geçmektedir. Bu boşluğu giderme yönünde atılan adımlar yayılma (dissemination) ve uygulama (implementation) çalışmalarıdır. Yayılma bir uzman ya da ekibin söz konusu tedavi yaklaşımını öğrenme ve uygulama kararı vermesini teşvik eden çabaları kapsamaktadır (McHugh ve Barlow, 2010). Uygulama ise bu karar alındıktan sonra söz konusu tedavinin klinik ortama uygun biçimde aktarılmasını içerir (McHugh ve Barlow, 2010). Yayılma ve uygulama çalışmaları, devlet fonlarıyla desteklenen ülke genelinde geniş ölçekli projeleri içerebildiği gibi, kurum bazlı küçük ölçekli projeleri de içerebilir. İngiltere'de Sağlık Bakanlığı tarafından sağlanan yatırım ile başlayan Psikolojik Tedavilere Ulaşımı Arttırma (Improving Access to Psychological Therapies; IAPT) programı bu konudaki geniş çaplı projelere bir örnektir (Clark ve ark., 2009). Bu program aracılığı ile uzmanlar için didaktik derslerin, rol oynama gibi uygulamaların ve süpervizyonun yer aldığı standart bir eğitim fonlanmaktadır. Projenin ilk sonuçları, tedaviye ulaşımın arttığını ve uygulandığı yerlerde standardize bir sonuç izleme sisteminin yerleştiğini göstermiştir (Clark ve ark., 2009). McHugh ve Barlow'un (2010) psikolojide Kanıt Temelli Uygulamaların yayılması ve uygulamasına yönelik çalışmaları derledikleri çalışmalarında daha fazla örneğe ulaşılabilir. Bu tarz geniş ölçekli projeler dışında, KTU ile tanışmaya yönelik küçük ölçekli atılabilecek adımlar da mevcuttur. KTU ile tanışabilmeye olanak sağlayan derslerin tasarlanması ve bunların eğitim sürecine dahil edilmesi bu küçük ölçekli adımlara bir örnektir. Alanyazında, eğitim programına KTU ile tanışma derslerinin eklendiği bazı çalışmalarda ders içeriklerinin hem teorik kısmı hem de bazı uygulamaları kapsadığı görülmüştür (Bearman ve ark., 2015; DiLillo ve McChargue, 2007). KTU hakkındaki bilgileri içeren kuramsal kısım süpervizyon ya da vaka sunumları, rol oynama egzersizleri gibi aktif öğrenme süreçleri ile desteklenmiştir. Ders öncesi ve sonrasında öğrencilerin tutumlarındaki değişimi de değerlendiren bir çalışmada ders sonrasında doldurulmuş olan KTU tutum ölçeği skorlarında anlamlı farklar bulunmuştur. Bazı çalışmalarda, KTU ile tanışıklığı arttırmayı hedefleyen bu derslerin uygulamaya yansımını kolaylaştırmak adına süpervizyon sürecinin kritik bir öneme sahip olduğu ayrıca vurgulanmıştır (Jiménez-Pérez ve Vargas-Contreras, 2020). Süpervizörlerin öğrencilerin

KTU'yu benimseyip benimsemediğini değerlendirebilmeleri ve onlardaki bu bakış açısını pekiştirmeleri için süpervizyon kritik bir fırsattır (Babione, 2010; Barret ve ark., 2019; Luebbe ve ark., 2007). KTU temelli süpervizyonların daha etkili geçebilmesi için atılabilecek adımlarla ilgili de bazı araştırma bulguları mevcuttur. Vaka sunumu kullanmak ve rol yapma etkili olduğu gösterilen bazı yöntemlerdir (Beidas ve Kendall, 2010; Hadjistavropoulos ve ark., 2010). Ancak, alanyazında kanıt temelli yaklaşımın öğelerinin süpervizyonda uygulanmasını hedef alan daha çok çalışmaya ihtiyaç olduğu vurgulanmaktadır (Barret ve ark., 2019). KTU odaklı derslere ve süpervizyon sürecine ek olarak bir psikoloji öğrencisinin genel eğitim sürecinin de KTU yaklaşımının temel prensiplerini kavrayabilmek ve uygulamaya koyabilmek adına gerekli olan sorgulayıcılık ve yaşam boyu öğrenme özelliklerini teşvik eder nitelikte olmasının önemi pek çok çalışmada vurgulanmaktadır (Lilienfeld ve ark., 2013; Mozdierz ve ark., 2014). Son olarak, KTU'nun eğitim aracılığı ile yayılması bağlamında Rubin'in (2008) KTU yaklaşımı öğrenimine yönelik öne sürdüğü "Beş Adımlı KTU Temelli Karar Verme" (Five Step Evidence Based Practice Decision Making Model) modelinden bahsetmenin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu beş adımlı model şu basamakları içermektedir: (1) bir araştırma sorusu üretebilme, (2) alanyazın taraması yapabilme, (3) araştırma bulgularına eleştirel bakabilecek düzeyde temel araştırma ve analiz bilgisine sahip olma, (4) araştırma bulguları doğrultusunda bir müdahale seçebilme ve uygulama, (5) danışanın gelişimini takip edebilme. Her bir basamağı ayrı bir yetkinlik gerektiren bu model uzmanlarca uygulanabilir olduğunda danışanlara yönelik kanıt temelli kararların verilebileceği düşünülmektedir. Sonuç olarak, KTU yaklaşımının yayılması yolunda sorgulayan ve devamlı kendini geliştiren psikologlar yetiştirmeyi teşvik eden eğitim programlarına ek olarak KTU odaklı ders ve süpervizyon süreçlerinin de önemli olabileceği düşünülmektedir.

Bu noktaya kadar, KTU'ya yönelik farkındalığın artması adına KTU'nun eğitim aracılığıyla yayılması konusundan bahsedilmiştir. Eğitim sürecini tamamlamış olan uzmanlar için eğitim sonrasında da KTU'yla tanışabilme oranlarının artması önemli bir konudur. Psikolojideki fikir önderleri tarafından KTU'ya ilişkin bilgilerin yayılması bu konuda atılabilecek adımlardan biri olabilir. Rasyoneli iyi kavramış ve hedef kitlenin ihtiyaçlarının da farkında olan "fikir önderlerinin" bilginin yayılması konusunda daha etkili olabileceği belirtilmektedir (Lilienfeld ve ark., 2013; Rogers, 2003). Buna ek olarak, alanda çalışmakta olan uzmanlar KTU'yu pratikte kullanma konusunda iş yükü dolayısıyla güncel araştırmaları takip etmeye yeterli vakit kalmaması ya da araştırmaları pratiğe nasıl döküleceğinden emin olamama gibi bazı zorluklarla karşılaşabilirler. Bu bağlamda, iş yükünü azaltarak baskıya maruz kalmadan okuma yapılabilecek ve meslektaşlar arasında bilgilerin uygulamaya entegre edilmesini kolaylaştıracak düzenli buluşmaların düzenlenmesi gibi pratik öneriler öne sürülmüştür (Moseley ve Tierney, 2005). Özetle, eğitim sürecini tamamlamış uzmanların KTU

yaklaşımı ile karşılaşılabilmeleri ve etkili biçimde uygulayabilmeleri adına atılabilecek bazı adımlar mevcuttur. Sonuç olarak, KTU yaklaşımının uygulanması yönündeki engelleri kaldırmayı hedefleyen büyük çaplı ve küçük çaplı adımlar mevcuttur. Fonlarla desteklenen büyük çaplı yayılma ve uygulama (dissemination and implementation) çalışmalarının yanı sıra uzmanların bilgisini arttırmaya ve uygulama önündeki engellerini kaldırmaya yönelik pratik önerilerden de bahsedilmiştir.

### **Sonuç ve Çıkarımlar**

Bilim insanı–uygulamacı bakış açısının psikoloji alanında benimsenmesi ile başlayan spesifik psikolojik problemler için spesifik tedavi yönergeleri veya manuellere önerme girişimi artık Ampirik Olarak Desteklenen Tedavi Yöntemleri hareketi şekline dönüşmüştür. Bu bağlamda, klinik psikoloji alanında benimsenen ve APA tarafından desteklenen en güncel yaklaşım ise en iyi araştırma kanıtlarının klinik uzmanlık ve danışan özellikleriyle harmanlanması anlamına gelen Kanıt Temelli Uygulamalardır. Psikologların süregelen öğrenme deneyimini ve yetkinliğini koruma gibi etik sorumluluklarıyla oldukça paralel olan KTU yaklaşımının uzmanlar tarafından tanınması ve uygulanabilir olması önemli bir konudur.

Özellikle hem araştırma hem de uygulama alanında görev yapan klinik psikologların KTU yaklaşımının yayılması ve uygulanabilmesi konusunda atabileceği bazı adımlar bulunmaktadır. Bu adımlardan biri, KTU'nun temelini oluşturan ADTY kriterlerinden ve bu kriterleri karşılayan müdahalelerin yer aldığı listelerden haberdar olmak, ayrıca güncellenen bu listeler doğrultusunda araştırmalar yürütebilme yetkinliğini kazanmaktır. Ayrıca ADTY kriterlerine yönelik Tolin ve diğerlerinin (2015) ilk kısımda bahsedilen önerilerinden haberdar olmak önem taşımaktadır. Örneğin, mevcut araştırma kanıtlarını sistematik bir şekilde ele alan sistematik derleme ile meta analizlerin giderek artan önemini ve bu derlemelerin komite bazlı değerlendirilmesi için önerilen GRADE sistemini biliyor olmak önemlidir. İlk kısımda detaylıca bahsedilen GRADE sistemi, tedavinin etki büyüklüğü, maliyeti, riskleri, faydaları göz önünde bulundurularak ilgili tedavinin güçlü bir öneri olup olamayacağına dair çıkarımlar yapılmasına yarar. Bu yeni sistemde standart biçimde raporlanmış yüksek kalitede sistematik derlemeler ön planda olduğundan bu nitelikleri taşıyan çalışmalar yürütebilmeyi kolaylaştıran bazı pratik araçlar vurgulanmıştır (Tolin ve ark., 2015). Yanı sıra, ikinci bir adım da bu pratik araçların tanınması ve araştırmalarda kullanılması olabilir. Cochrane El Kitabı (Higgins ve Green, 2008), PRISMA (Liberati ve ark., 2009) ve APA tarafından kullanılan AMSTAR (Shea ve ark., 2009) ve de PROSPERO (Booth ve ark., 2012) sistematik derlemelerin şeffaf ve standart biçimde raporlanıp değerlendirmeye tabii tutulmaları bakımından kullanışlı araçlardır. Sistematik derlemelerin konusunun ve amacının net bir çerçeveye sahip olması ise PICOTS sistemi ile mümkündür (Tolin ve ark., 2015). PICOTS kısaltmasında bulunan her harf



sistemik derlemede yer verilecek olan çalışmaların bir özelliğini temsil eder (P: Population / popülasyon, I: Intervention / müdahale, C: Control group / kontrol grubu, O: Outcome / Çıktı, T: Timeline / Zaman çizelgesi, S: Setting / Ortam). Son olarak, derlemelerde yer alan çalışmaların yöntemsel olarak yeterli olup olmadığının belirtilmesi konusunda kullanılan yanlılık riski araçları mevcuttur. Cochrane Risk of Bias Tool (Higgins ve ark., 2011) gibi araçlar seçkisiz atama, çift körleme, koşulların gizlenmesi, seçici sonuç yorumlama gibi potansiyel yanlılık kaynaklarını değerlendirmek için bir çerçeve sunar. Özetle, sistemik derlemelerin yüksek kaliteli hale gelmesi ve objektif biçimde değerlendirilebilmesi için bazı pratik araçlar mevcuttur, nitelikli araştırmalar yürütmek isteyen araştırmacıların bu araçlardan haberdar olması oldukça önemlidir.

KTU yaklaşımının yayılması ve uygulanmasını kolaylaştırmak adına atılabilecek adımlardan biri de öncelikle alandaki öğrenci ve uzmanların tutumlarını inceleyerek mevcut durumu ve ihtiyaçları anlamaktır. Alan yazında, psikolojik sağlık alanında çalışan uzmanların KTU yaklaşımına yönelik tutumlarının değerlendirilebilmesini amaçlayan ve pek çok dilde çeşitli ölçüm araçları kullanılmaya başlanmıştır (ör., Kanıt Temelli Uygulamalara İlişkin Tutum Ölçeği). Türkiye’de hemşirelik, tıp ve sosyal hizmet gibi alanlarda Kanıt Temelli Uygulamalara ilişkin tutumları değerlendirmek amaçlı ölçek uyarlama çalışmaları mevcuttur. Ancak, Türkiye’de böyle bir çalışmaya psikoloji alanında rastlanmamıştır. Dolayısıyla, KTU yaklaşımına yönelik tutumları incelemek adına objektif ölçüm araçlarının geliştirilmesi ve/veya uygulanması bu yaklaşımın yayılmasının önündeki engelleri saptayabilmek ve gerekli adımları atabilmek açısından önemlidir.

KTU yaklaşımının yayılmasında eğitim sürecinin önemli bir rolü vardır. Henüz ülkemizde bu tür çalışmalarda rastlanmasa da batılı ülkelerde uzmanlar ve kurumlar için hem didaktik hem de uygulamalı derslerin var olduğu standart eğitimlerin devlet tarafından fonlandığı geniş ölçekli bazı projeler bulunmaktadır (Clark ve ark., 2009). Bu şekilde projelerin geliştirilmesi kaliteli psikolojik tedavilerin ulaşılabilirliği için kritik önem taşımaktadır. Bu şekilde geniş ölçekli projeler hayata geçirilene kadar küçük ölçekli de olsa atılabilecek bazı adımlar bulunmaktadır. Öncelikle, özellikle psikoloji lisans ve lisansüstü eğitimlerinde ilgili derslerde KTU ile tanışmanın sağlanacağı bölümlere yer verilebilir. Alan yazında bu şekilde tasarlanmış derslerin örnekleri bulunmaktadır (ör., Bearman ve ark., 2015; DiLillo ve McChargue, 2007). Eğitim sürecine KTU ile tanışma ders içeriklerinin eklenmesinin yanı sıra, süpervizyonlarda KTU’nun temel alınması ve bu tür derslerin ve süpervizyonun nasıl daha verimli hale getirilebileceği yönünde ampirik çalışmaların yapılması yetişmekte olan uzmanların kanıta dayalı yaklaşımlara hâkim olmaları açısından önemli olabilir.

KTU yaklaşımının yayılması kadar uygulanabilir olması da kritik bir konudur. KTU yaklaşımının uygulanabilir olması için uzmanların güncel araştırma kanıtları ile destelenen

tedavi yaklaşımlarında yetkin olmaları gerekmektedir (McHugh ve Barlow, 2010). Elbette bu koşulun sağlanması pek çok koşula bağlıdır. Güncel araştırmaları devamlı olarak takip edebilmek, bu araştırmaları anlayabilecek bir yetkinlikte olmak, varılan sonuca göre çeşitli eğitimler alabilmek adına bütçe ve zaman ayırmak gibi konular KTU'nun uygulanması konusunda psikoterapi uygulayıcılarının sıkıntı yaşamamasına sebep olabilir. Uzmanların uygulama yolundaki engellerinin saptanması ve bağlamsal olarak ihtiyaçlarının karşılanması önemli bir konudur.

Sonuç olarak, bu çalışma kapsamında psikolojide en güncel yaklaşım olan Kanıt Temelli Uygulamaların tarihçesine, APA'nın sitesinde yer alan kanıta dayalı tedaviler listesine, konuya ilişkin çalışmaların bir derlemesine ve KTU'nun yayılması – uygulanması yönünde atılabilecek adımları içeren bir sonuç / çıkarımlar kısmına yer verilmiştir. Uzmanların KTU yaklaşımına ilişkin bilgilerinin arttırılmasının, tutumlarının saptanmasının ve bu yaklaşımı uygulamaya koyma yönünde ihtiyaçlarının saptanarak desteklenmelerinin önemli olduğu belirtilebilir.

---

**Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:**

Tüm yazarlar eşit olarak katkıda bulunmuştur.

**Çıkar Çatışması Beyanı:**

Yazarlar çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmiştir.

**Finansal Destek Beyanı:**

Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

**Etik Kurul Onayı:**

Kuramsal derleme makaleleri için etik kurul onayı gerekmemektedir.

---

### Kaynakça

- Aarons, G. (2004). Mental health provider attitudes toward adoption of evidence-based practice: The evidence-based practice attitude scale (EBPAS). *Mental Health Services Research*, 6(2), 61–74. <https://doi.org/10.1023/B:MHSR.0000024351.12294.65>
- Aarons, G. A., Cafri, G., Lugo, L. ve Sawitzky, A. (2012). Expanding the domains of attitudes towards evidence-based practice: The evidencebased practice attitude scale-50. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 39(5), 331–340. <https://doi.org/10.1007/s10488-010-0302-3>
- American Psychological Association. (1947). Committee on training in clinical psychology. Recommended graduate training program in clinical psychology. *American Psychologist*, 2(12), 539–558. <https://doi.org/10.1037/h0058236>
- American Psychological Association. (1995). *Template for developing guidelines: Interventions for mental disorders and psychosocial aspects of physical disorders* (1. Basım). Washington DC: Author.
- American Psychological Association. (2002). Criteria for evaluating treatment guidelines. *American Psychologist*, 57(12), 1052–1059. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.57.12.1052>
- American Psychological Association. (2023). *Advisory steering committee for development of clinical practice guidelines*. Amerikan Psikoloji Derneği (American Psychological Association) sitesinden alınmıştır: <https://www.apa.org/about/offices/directorates/guidelines/steering-committee>
- APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice. (2006). Evidence-based practice in psychology. *The American Psychologist*, 61(4), 271–285. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.271>
- Babione, J. M. (2010). Evidence-based practice in psychology: An ethical framework for graduate education, clinical training, and maintaining professional competence. *Ethics & Behavior*, 20(6), 443–453. <https://doi.org/10.1080/10508422.2010.521446>
- Baker, M. ve Kleijnen, J. (2000). The drive towards evidence-based health care. İçinde N. Rowland ve S. Goss. (Edl.), *Evidence-based Counseling and Psychological Therapies: Research and applications* (ss. 13–33). Routledge.
- Barrett, J., Gonsalvez, C. J. ve Shires, A. (2019). Evidence-based practice within supervision during psychology practitioner training: A systematic review. *Clinical Psychologist*, 24(1), 3–17. <https://doi.org/10.1111/cp.12196>
- Bearman, S. K., Wadkins, M., Bailin, A. ve Doctoroff, G. (2015). Pre-practicum training in professional psychology to close the research–practice gap: Changing attitudes toward evidence-based practice. *Training and Education in Professional Psychology*, 9(1), 13. <https://doi.org/10.1037/tep0000052>
- Beidas, R. S. ve Kendall, P. C. (2010). Training therapists in evidencebased practice: A critical review of studies from a systemscontextual perspective. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 17(1), 1 – 30. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2009.01187.x>
- Beutler, L. E. (1998). Identifying empirically supported treatments: What if we didn't? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(1), 113. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.66.1.113>
- Booth, A., Clarke, M., Dooley, G., Ghersi, D., Moher, D., Petticrew, M. ve Stewart, L. (2012). The nuts and bolts of PROSPERO: an international prospective register of systematic reviews. *Systematic Reviews*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/2046-4053-1-2>

- Chambless, D. L. ve Hollon, S. D. (1998). Defining empirically supported therapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(1), 7. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.66.1.7>
- Clark, D. M., Layard, R., Smithies, R., Richard, D. A., Suckling, R. ve Wright, B. (2009). Improving access to psychological therapy: Initial evaluation of two UK demonstration sites. *Behaviour Research and Therapy*, 47(11), 910–920. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.07.010>
- Cuijpers, P. (2019). Targets and outcomes of psychotherapies for mental disorders: an overview. *World Psychiatry*, 18(3), 276-285. <https://doi.org/10.1002/wps.20661>
- Çay, M. ve Daşbaşı, S. (2020). Kanıtla Dayalı Uygulama Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31(4), 1514-1546. <https://doi.org/10.33417/tsh.733462>
- DiLillo, D. ve McChargue, D. (2007). Implementing elements of evidence-based practice into scientist-practitioner training at the University of Nebraska-Lincoln. *Journal of Clinical Psychology*, 63(7), 671-684. <https://doi.org/10.1002/jclp.20375>
- Djulbegovic, B. ve Guyatt, G. H. (2014). Evidence-based practice is not synonymous with delivery of uniform health care. *Jama*, 312(13), 1293-1294. <https://doi.org/10.1001/jama.2014.10713>
- Fairburn, C. G. (2013). *Overcoming binge eating* (2. Basım). New York: Guilford Press.
- Fairburn, C. G., Marcus, M.D. ve Wilson, G. T. (1993). Cognitive-behavioral therapy for binge eating and bulimia nervosa: A comprehensive treatment manual. İçinde C. G. Fairburn ve G. T. Wilson (Edl.), *Binge eating: Nature, assessment and treatment* (ss. 361-404). New York: Guilford Press.
- Foa, E. B., Yadin, E. ve Lichner, T. K. (2012). *Exposure and response (ritual) prevention for obsessive-compulsive disorder: Therapist guide* (2. Basım). Oxford University Press.
- Frank, G. (1984). The Boulder model: History, rationale, and critique. *Professional Psychology: Research and Practice*, 15(3), 417. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.15.3.417>
- Guyatt, G. H., Oxman, A. D., Vist, G. E., Kunz, R., Falck-Ytter, Y., Alonso-Coello, P. ve Schünemann, H. J. (2008). GRADE: An emerging consensus on rating quality of evidence and strength of recommendations. *Bmj*, 336(7650), 924-926. <https://doi.org/10.1136/bmj.39489.470347.AD>
- Hadjistavropoulos, H. D., Kehler, M. D., Peluso, D., Loutzenhiser, L. ve Hadjistavropoulos, T. (2010). Case presentations: A key method for evaluating core competencies in Professional psychology? *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 51(4), 269–276. <https://doi.org/10.1037/a0021735>
- Hamill, N. R. ve Wiener, K. K. K. (2018). Attitudes of Psychologists in Australia towards evidence-based practice in psychology. *Australian Psychologist*, 53(6), 477-485. <https://doi.org/10.1111/ap.12342>
- Higgins, J. P. T., Altman, D. G., Gotzsche, P. C., Juni, P., Moher, D., Oxman, A. D., Savovic, J., Schulz, K. F., Weeks, L., Sterne, J. A. C., Cochrane Bias Methods Group ve Cochrane Statistical Methods Group. (2011). The Cochrane Collaboration's tool for assessing risk of bias in randomised trials. *British Medical Journal*, 343(2), 1-9. <https://doi.org/10.1136/bmj.d5928>
- Higgins, J. P. ve Green, S. (Edl.). (2008). *Cochrane handbook for systematic reviews of interventions* (1. Basım). Wiley- Blackwell.
- Hollon, S. D., Areán, P. A., Craske, M. G., Crawford, K. A., Kivlahan, D. R., Magnavita, J. J., Ollendick, T. H., Sexton, T. L., Spring, B., Bufka, L. F., Galper, D. I. ve Kurtzman, H. (2014). Development of clinical practice guidelines. *Annual Review of Clinical Psychology*, 10(1), 213-241. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185529>

- Hunsley, J. ve Lee, C. M. (2007). Informed benchmarks for psychological treatments: Efficacy studies, effectiveness studies, and beyond. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(1), 21. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.38.1.21>
- Jiménez-Pérez, A. L. ve Vargas-Contreras, E. (2020). Transfer of learning for evidence-based practice in psychology. *International Education Studies*, 13(5), 72-79. <https://doi.org/10.5539/ies.v13n5p72>
- Jones, J. L. ve Mehr, S. L. (2007). Foundations and assumptions of the scientist-practitioner model. *American Behavioral Scientist*, 50(6), 766–771. <https://doi.org/10.1177/0002764206296454>
- Kagee, A. ve Lund, C. (2012). Psychology training directors' reflections on evidence-based practice in South Africa. *South African Journal of Psychology*, 42(1), 103-113. <https://doi.org/10.1177/008124631204200111>
- Kazdin, A. E. (2008). Evidence-based treatment and practice: New opportunities to bridge clinical research and practice, enhance the knowledge base, and improve patient care. *American Psychologist*, 63(3), 146-159. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.63.3.146>
- Lander, B. ve Balka, E. (2019). *Exploring how evidence is used in care through an organizational ethnography of two teaching hospitals*. JMIR Yayınları (JMIR Publications) sitesinden alınmıştır: <https://www.jmir.org/2019/3/e10769>
- Le Grange, D. ve Lock, J. (2007). *Treating bulimia in adolescents: A family-based approach* (1. Basım). New York: Guilford Press
- Liberati, A., Altman, D. G., Tetzlaff, J., Mulrow, C., Gotzsche, P. C., Ioannidis, J. P. A., Clarke, M., Devereaux, P. J., Kleijnen J. ve Moher, D. (2009). *The PRISMA statement for reporting systematic reviews and meta-analyses of studies that evaluate health care interventions: Explanation and elaboration*. BMJ Publishing Group sitesinden alınmıştır: <https://www.bmj.com/content/339/bmj.b2700>
- Lilienfeld, S. O., Ritschel, L. A., Lynn, S. J., Cautin, R. L. ve Latzman, R. D. (2013). Why many clinical psychologists are resistant to evidence-based practice: Root causes and constructive remedies. *Clinical Psychology Review*, 33(7), 883-900. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.09.008>
- Luebke, A. M., Radcliffe, A. M., Callands, T. A., Green, D. ve Thorn, B. E. (2007). Evidence-based practice in psychology: Perceptions of graduate students in scientist–practitioner programs. *Journal of Clinical Psychology*, 63(7), 643-655. <https://doi.org/10.1002/jclp.20379>
- Luoma, J. B., Hayes, S. C. ve Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: An acceptance and commitment therapy skills-training manual for therapists* (1. Basım). Harbinger Publications.
- March, J. S., Silva, S. G., Compton, S., Shapiro, M., Califf, R. ve Krishnan, R. (2005). The case for practical clinical trials in psychiatry. *American Journal of Psychiatry*, 162(5), 836-846. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.5.836>
- McHugh, R. K. ve Barlow, D. H. (2010). The dissemination and implementation of evidence-based psychological treatments: a review of current efforts. *American Psychologist*, 65(2), 73. <https://doi.org/10.1037/a0018121>
- Middleton, J. C., Kalogeropoulos, C. ve Drapeau, M. (2020). *What is evidence-based practice? A survey of psychotherapy service providers and leaders in psychology about evidence-based practice in psychology*. Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy sitesinden alınmıştır: <https://cjc-rcc.ucalgary.ca/article/view/61212/53847>
- Moseley, A. ve Tierney, S. (2005). Evidence-based practice in the real world. *Evidence & Policy*, 1(1), 113-119. <https://doi.org/10.1332/1744264052703212>

- Mozdzierz, G. J., Peluso, P. R. ve Lisiecki, J. (2011). Evidence-based psychological practices and therapist training: At the crossroads. *Journal of Humanistic Psychology*, 51(4), 439-464. <https://doi.org/10.1177/0022167810386959>
- Mozdzierz, G. J., Peluso, P. ve Lisiecki, J. (2014). *Principles of counseling and psychotherapy: Learning the essential domains and nonlinear thinking of master practitioners* (2. Basım). Routledge.
- Newnham, E. A. ve Page, A. C. (2010). Bridging the gap between best evidence and best practice in mental health. *Clinical psychology review*, 30(1), 127-142. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.10.004>
- NICE. (2023). *About*. Ulusal Sağlıkta ve Bakımda Mükemmellik Enstitüsü (National Institute for Health and Care Excellence) sitesinden alınmıştır: <https://www.nice.org.uk/about>
- Norcross, J. C. (Ed). (2002). *Psychotherapy Relationships That Work: Therapist Contributions and Responsiveness to Patients*. (ss. 300- 311). Oxford University Press.
- Norcross, J. C. ve Wampold, B. E. (2011). Evidence based therapy relationships: Research conclusions and clinical practices. *Psychotherapy*, 48(1), 98–102. <https://doi.org/10.1037/a0022161>
- Padmanabhanunni, A. ve Sui, X. C. (2017). Mental healthcare providers' attitudes towards the adoption of evidence-based practice in the treatment of post-traumatic stress disorder in South Africa. *South African Journal of Psychology*, 47(2), 198-208. <https://doi.org/10.1177/0081246316673244>
- Rogers, E. M. (2003). *Diffusion of innovations* (5. Basım). Free Press.
- Rubin, A. (2008). *Practitioner's guide to using research for evidence-based practice* (2. Basım). John Wiley.
- Ruzek, J. I., Karlin, B. E. ve Zeiss, A. M. (2012). Implementation of evidence-based psychological treatments in the Veterans Health Administration. İçinde R. K. McHugh ve D. H. Barlow (Edl.), *Dissemination of evidence-based psychological treatments* (ss. 78–96). Oxford University Press.
- Rye, M., Torres, E. M., Friberg, O., Skre, I. ve Aarons, G. A. (2017). The Evidence-based Practice Attitude Scale-36 (EBPAS-36): A brief and pragmatic measure of attitudes to evidence-based practice validated in US and Norwegian samples. *Implementation Science*, 12(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s13012-017-0573-0>
- Savovic, J., Jones, H. E., Altman, D. G., Harris, R. J., Juni, P., Pildal, J., Als-Nielsen, B., Balk, E. M., Gluud, C., Gluud, L. L., Ioannidis, J. P. A., Schulz, K. F., Beynon, R., Welton, N. J., Wood, L., Moher, D., Deeks, J. J. ve Sterne, J. A. C. (2012). Influence of reported study design characteristics on intervention effect estimates from randomized, controlled trials. *Annals of Internal Medicine*, 157(6), 429–438. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-157-6-201209180-00537>
- Shea, B. J., Hamel, C., Wells, G. A., Bouter, L. M., Kristjansson, E., Grimshaw, J., Henry, D. A. ve Boers, M. (2009). AMSTAR is a reliable and valid measurement tool to assess the methodological quality of systematic reviews. *Journal of Clinical Epidemiology*, 62(10), 1013–1020. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2008.10.009>
- Society of Clinical Psychology. (2022). *Professional Home of Clinical & Health Service Psychologists*. Klinik Psikoloji Topluluğu (Society of Clinical Psychology) sitesinden alınmıştır: <https://div12.org/>
- Spring, B. (2007). Evidence-based practice in clinical psychology: What it is, why it matters; what you need to know. *Journal of Clinical Psychology*, 63(7), 611-631. <https://doi.org/10.1002/jclp.20373>

- Steketee, G. (Ed). (2011). *The Oxford handbook of obsessive compulsive and spectrum disorders*. (pp. 1-545). Oxford University Press.
- Stice, E. ve Presnell, K. (2007). *The Body Project: Promoting body acceptance and preventing eating disorders, facilitators guide* (1. Basım). New York: Oxford University Press.
- Stuart, S. ve Robertson, M. (2012). *Interpersonal psychotherapy: A clinician's guide* (2. Basım). CRC Press.
- The GRADE Working Group. (2023). *What is GRADE*. GRADE Çalışma Grubu (The GRADE Working Group) sitesinden alınmıştır: <https://www.gradeworkinggroup.org/>
- Tolin, D. F. (2014). *Evidence-based practice: Three-legged stool or filter system*. Klinik Psikoloji Topluluğu (Society of Clinical Psychology) sitesinden alınmıştır: [https://www.div12.org/wp-content/uploads/2014/08/TCP\\_Summer2014\\_FINAL1.pdf](https://www.div12.org/wp-content/uploads/2014/08/TCP_Summer2014_FINAL1.pdf)
- Tolin, D. F., McKay, D., Forman, E. M., Klonsky, E. D. ve Thombs, B. D. (2015). Empirically supported treatment: Recommendations for a new model. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 22(4), 317. <https://doi.org/10.1037/h0101729>
- Wachtel, P. L. (2010). Beyond “ESTs”: Problematic assumptions in the pursuit of evidence-based practice. *Psychoanalytic Psychology*, 27(3), 251. <https://doi.org/10.1037/a0020532>
- Wampold, B. E., Goodheart, C. D. ve Levant, R. F. (2007). Clarification and elaboration on evidence-based practice in psychology. *American Psychologist*, 62(6), 616–618. <https://doi.org/10.1037/0003-066X62.6.616>
- Wilson, J. L., Armoutliev, E., Yakunina, E. ve Werth Jr, J. L. (2009). Practicing psychologists' reflections on evidence-based practice in psychology. *Professional Psychology: Research and Practice*, 40(4), 403. <https://doi.org/10.1037/a0016247>
- Yates, C. (2013). Evidence-based practice: The components, history, and process. *Counseling Outcome Research and Evaluation*, 4(1), 41-54. <https://doi.org/10.1177/2150137812472193>
- Yıldız, E. ve Güngörmüş, Z. (2016). The validity and reliability study of the Turkish version of The Evidence-based Practice Evaluation Competence Questionnaire. *Nurse education today*, 45(1), 91-95. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.05.030>

## **Evidence-Based Practice on Psychological Interventions: A Literature Review on Current Situation**

### **Summary**

Nowadays, almost all psychological interventions claim their effectiveness. To avoid confusion and possible misuse, the American Psychological Association (APA) established the internationally accepted criteria for the efficacy and functionality of these approaches and finally promulgated Evidence-Based Practice (EBP) in clinical psychology (APA, 2002). This approach, referred to as EBP, combines scientific evidence, client characteristics, and clinician expertise (APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice, 2006). This study aims to raise awareness of the increasing importance of the EBP approach in clinical psychology by mentioning the history of the EBP approach, the list of evidence-based treatments, and recent studies in the literature. Finally, some implications for implementing and disseminating the EBP approach are presented.

One of the first significant developments that contributed to developing a list of evidence-based treatments for specific psychological problems supported by APA was Chambless and Hollon's (1998) criteria for "Empirically Supported Therapies (EST)". Over time, the EST criteria have been viewed favorably for their emphasis on standardized reporting of controlled trials, whereas guideline-based treatments have also been criticized negatively for potentially compromising the authentic nature of psychotherapy (APA, 2006; Wachtel, 2010). The most current approach to psychological interventions today is the EBP approach, in which treatments based on criteria from EST are adapted to the client's characteristics and the clinician's expertise is taken into account (Tolin, 2014). Tolin et al. (2015) argued that the EBP approach is based on the EST list and, therefore, suggested that this list needs to be updated. They emphasized the need to overcome the limitations of the old EST criteria, making recommendations such as increasing systematic reviews that incorporate current research findings and having a committee evaluate these reviews. Today, the list of evidence-based treatments on the 12th Task Force website, APA, is continually updated according to Chambless and Hollon (1998) and Tolin et al. (2015) criteria. (Society of Clinical Psychology, 2022). The list includes recommended treatments for the problem in question, as well as a brief description of the intervention, further reading, and materials for clinical use.

During the literature review conducted as part of this study, it was found that specific themes emerged in studies of the EBP approach. These themes include assessing professionals' attitudes toward EBP, barriers to adopting the EBP approach, and possible steps to overcome these barriers. Many studies have emphasized that assessing student and expert attitudes toward the EBP approach is vital in changing negative attitudes (Kagee & Lund, 2012; Luebbe



et al., 2007; Middleton et al., 2020; Wilson et al., 2009). Therefore, it was essential to develop methods to assess attitudes toward EBP. Some other studies have been conducted to understand the negative attitude of experts toward EBP and the reasons for not implementing EBP. It has been suggested that factors such as experts' lack of knowledge, workload too heavy to spend time on self-development, and research conditions that do not resemble practice conditions may influence experts' views and willingness to implement this approach (Lilienfeld et al., 2013; Moseley & Tierney, 2005; Mozdierz et al., 2011; Newnham & Page, 2010). Finally, there are some dissemination and implementation efforts to address barriers to implementing the EBP approach, either on a large scale (such as government-funded projects) or on a small scale (such as improving workplace conditions) (Babione, 2010; Bearman et al., 2015; Clark et al., 2009; DiLillo & McChargue, 2007; Jiménez-Pérez & Vargas-Contreras, 2020; Moseley & Tierney, 2005). Finally, in light of the above findings, some conclusions are drawn from the research results. It is believed that it will be essential to conduct efficacy and effectiveness research considering the recommendations of Tolin et al. (2015), evaluate students' and experts' attitudes toward the EBP approach, design EBP-based courses and supervision to address knowledge deficits and make arrangements to enable clinicians to improve themselves about EBP in their workplaces.

## Kuramsal Derleme

## Algısal Karar Verme Süreçleri Çerçevesinde İnsan Hareketlerini Tanıma

Burcu A. ÜRGEN\*<sup>1</sup>, Şeyda EVSEN<sup>2</sup><sup>1</sup> Bilkent Üniversitesi, Psikoloji Bölümü ve Nörobilim Bölümü, Ankara, Türkiye<sup>2</sup> Bilkent Üniversitesi, Nörobilim Bölümü, Ankara, Türkiye

## Makale Bilgisi

## Öz

Anahtar  
Kelimeler:algısal karar  
verme,  
biyolojik hareket  
algısı,  
CPP,  
EEG,  
görsel algı

İnsan olmayan primatlarla yapılan nörofizyolojik çalışmalar, algısal karar vermeyi iki aşamalı bir süreçle karakterize etmektedir: 1) duyuşsal kanıt birikimi (accumulation of sensory evidence), 2) yanıt seçimine yol açan karar sınırı (decision bound). Bu çalışmalar yaygın olarak rastgele nokta hareketi uyaranlarını kullanmış ve hareket uyaranlarının uyumluluğu arttıkça lateral intraparietal bölge (LIP)'deki nöronların ateşleme hızının arttığını ve davranışsal tepki süresinin azaldığını göstermiştir. Son zamanlarda insanlarda yapılan EEG çalışmaları, LIP nöronları ile benzer fonksiyonel özellikler gösteren ve duyuşsal kanıt birikimi süreci ile ilişkili olan CPP (Centro-Parietal Positivity) olaya ilişkin potansiyelini ortaya çıkarmıştır. CPP bileşeninin parametrelerinin alınan kararlara dair önemli bilgiler taşıdığı gösterilmiştir. Ancak, bugüne kadar yapılan çalışmalar, süreci en temel haliyle anlayabilmek için basit ve düşük seviyeli uyaranlar kullanmıştır. Algısal karar verme süreçlerinin, canlıların ve özellikle de insanların eylemleri gibi daha karmaşık ve sosyal olarak daha anlamlı uyaranlar (biyolojik hareket) işlerken benzer olup olmayacağı cevabı henüz bilinmeyen bir sorudur. Başka bir deyişle, bugüne kadar yapılan çalışmalarla ortaya çıkarılan algısal karar verme süreçlerinin, uyarandan bağımsız, genel-geçer süreçler olup olmadığı bilinmemektedir. Bu derleme makalede, insan eylemlerinin tanınmasında rol oynayan algısal karar verme süreçleri ve bu süreçlerin nörofizyolojik temellerini araştırılmasının önemi üzerinde durulmuş ve bu çalışmalara yön veren ve daha basit uyaranlar ile yapılmış algısal karar verme çalışmalarının bir derlemesi sunulmuştur. Sonuç bölümünde, bu alanda yapılacak araştırmaların gerek klinik popülasyonlar (psikolojik ve nörolojik rahatsızlıklar) için teşhis ve tedavi geliştirmede, gerekse insan hayatının refahını yükseltecek yapay zekâ teknolojileri geliştirmedeki öneminden bahsedilmiştir.

## Abstract

## Keywords:

perceptual decision-  
making,  
biological motion  
perception,  
CPP,  
EEG,  
visual perception

Neurophysiological studies in non-human primates characterize perceptual decision-making as a two-stage process: 1) accumulation of sensory evidence and 2) decision boundary leading to response selection. These studies commonly used random dot motion stimuli and demonstrated that firing rates of neurons in the lateral intraparietal area (LIP) increase and behavioral response times decrease as the coherence of motion stimuli increases. Recent EEG studies in humans have revealed the Centro-Parietal Positivity (CPP) potential, which exhibits similar functional properties to LIP neurons and is associated with the process of accumulating sensory evidence. It has been shown that the parameters of the CPP component carry important information about the decisions made. However, previous studies have mainly used simple and low-level stimuli to understand the process in its most basic form. Whether perceptual decision-making processes generalize to more complex and socially meaningful biological motion stimuli, such as human actions, remains unknown. This review article emphasized the significance of investigating the neurophysiological basis of perceptual decision-making processes involved in the recognition of human actions and presented a compilation of studies on perceptual decision-making conducted with simpler stimuli that have guided and shaped these investigations. In the conclusion section, we talked about the implications of research in this field to the diagnosis and treatment of many psychological and neurological disorders and the development of artificial intelligence technologies that would improve the well-being of humans.

\*Sorumlu yazar, Psikoloji Bölümü, Bilkent Üniversitesi, 06800, Bilkent, Ankara, Türkiye

e-posta: [burcu.urgun@bilkent.edu.tr](mailto:burcu.urgun@bilkent.edu.tr)

DOI: 10.31682/ayna.1344345

Gönderim Tarihi: 16.08.2023; Kabul Tarihi: 06.05.2024

ISSN: 2148-4376



## Giriş

Görsel sistemimizin en önemli fonksiyonlarından biri çevremizdeki canlıların hareketlerini tespit etmektir. Canlıların, özellikle de insanların hareketleri doğadaki diğer hareketlerden farklılaşmaktadır ve biyolojik hareket olarak bilinmektedir (Blake ve Shiffrar, 2007). Biyolojik hareketi algılama yeteneği, günlük hayatta aldığımız pek çok kararda hayati bir öneme sahiptir (Blake ve Shiffrar, 2007; Johnson ve Shiffrar, 2013; Pavlova, 2012; Rutherford ve Kuhlmeier, 2013). Örneğin araba sürerken yola aniden bir yayanın ya da köpeğin çıktığını düşünün. Görsel sistemimiz, hareketin bir canlıya ait olduğunu tespit ederek, frene basıp yavaşlamamızı ya da durmamızı sağlayacaktır. Tespit edemediğimiz durumda, bu durumun hayati sonuçları olabilecektir.

Bugüne kadar insan hareket ve eylemlerini tanıma üzerine yapılan çalışmalar, daha çok erken seviye uyarının işlenmesi süreci üzerine odaklanmış ve algısal süreci bütüncül bir çerçevede değerlendirememiştir. İnsan eylemlerini tanıma literatüründe, uyarının işlenmesi süreci üzerine yapılan çalışmalar, uyarının yapısı üzerinde manipülasyonlar yaparak süreci anlamaya çalışmıştır. Burada uyarının yapısından kastedilen şey, bir insan eylemini oluşturan iki temel bileşen, yani şekil (form) ve harekettir (motion). Bugüne kadar yapılan çalışmalar, bu iki temel bileşenin görsel sistemimizde nasıl işlendiğini ve nasıl birleştirilerek insan eylemlerinin tanındığını araştırmıştır (Beintema ve diğerleri, 2006; Casile ve Giese, 2005; Garcia ve Grossman, 2008; Giese ve Poggio, 2003; Grossman ve Blake, 2002; Lange ve Lappe, 2006; Thirkettle ve diğerleri, 2009; Thompson ve Baccus, 2012; Thurman ve Grossman, 2008; Thurman ve diğerleri, 2010). Bu çalışmalar, insan eylemlerinin aşağıdan yukarı (bottom-up) nasıl işlendiği konusunda aydınlatıcı olsa da uyarının işlenmesinden öteye giden algısal süreçleri, özellikle de yüksek seviye süreçlerini, örneğin karar verme süreçlerini göz ardı etmiştir. Bu da insan eylemlerinin tanınmasının altında yatan süreçlerin bütüncül olarak anlaşılmasına neden olmuştur.

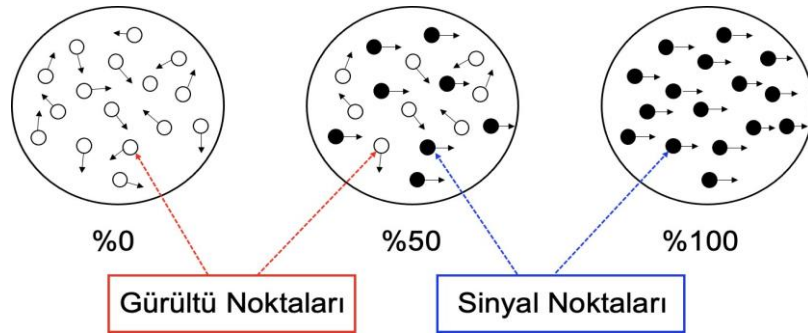
Bu derleme makalede, biyolojik hareketin ve özellikle de kendi türümüz olan insanların eylemlerinin tanınmasında rol oynayan algısal karar verme süreçlerinin ve bu süreçlerin nörofizyolojik temellerinin araştırılmasının önemi üzerinde durulacak ve bu çalışmalara yön veren ve daha basit uyarılar ile yapılmış algısal karar verme çalışmalarının bir derlemesi sunulacaktır.

## Algısal Karar Verme Süreçleri ve Nörofizyolojik Temelleri

Algısal karar verme süreçleri ve nöral temelleri, pek çok yöntem kullanılarak çalışılmıştır (Gold ve Shadlen, 2007; Heekeren ve diğerleri, 2008; Hanks ve Summerfield, 2017; O'Connell ve diğerleri, 2018). Bu yöntemler arasında maymunlar ile yapılan

nörofizyolojik çalışmalar, modelleme çalışmaları ve insanlar ile yapılan davranışsal ve beyin görüntüleme çalışmaları yer almaktadır. Bu bölümde bu yöntemlerin her birine değinilecektir.

Algısal karar verme süreçlerini araştıran çalışmaların sıklıkla kullandığı uyaranlardan biri rastgele nokta uyaranıdır (Şekil A1). Rastgele nokta uyaranı, rastgele yönlere hareket eden noktalardan oluşmaktadır. Ancak hareket eden noktaların bir bölümünün belirli bir yöne hareket ettirilmesiyle, uyaranın uyumluluğu (coherence) değiştirilebilmektedir. Örneğin, toplamda 100 hareketli noktadan oluşan bir uyaranın, 50 noktasının sağa doğru hareket etmesiyle %50 uyumluluk yaratılabilir (diğer 50 nokta rastgele hareket etmek şartıyla). Eğer tüm noktalar aynı yöne doğru hareket ediyorsa, o durumda %100 uyumluluğun olduğu söylenir. Uyumlu bir şekilde hareket eden noktalara sinyal noktaları, uyumsuz bir şekilde hareket eden noktalara da gürültü noktaları denilmektedir (Salzman ve diğerleri, 1992). Gürültü noktalarının deneysel paradigmalara eklenmesindeki en büyük motivasyon, günlük hayatta görsel sistemin işlediği uyaranların her zaman belirli ve net olmayacağıdır. Örneğin hareket etmekte olan bir arabanın bir kısmı, başka arabalar ya da yoldaki diğer unsurlar (ağaçlar, tabelalar) tarafından kapatılabilir ve arabanın hareketiyle ilgili net bir bilgi gelmeyebilir.

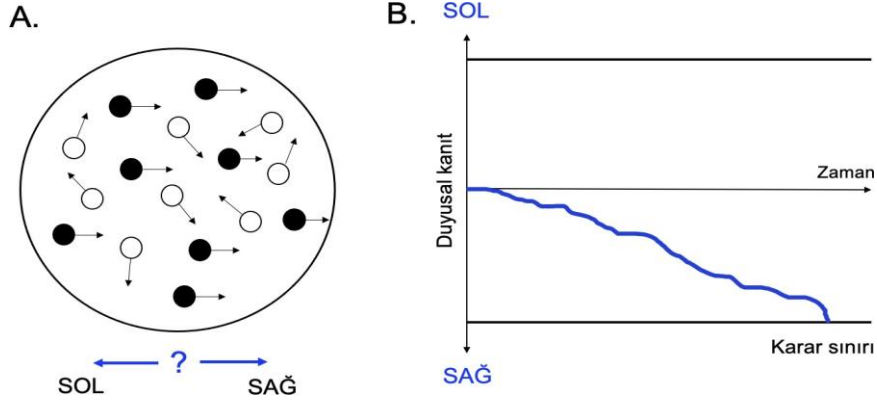


Şekil A1. Rastgele nokta paradigmasında kullanılan ve farklı uyumluluk seviyelerindeki uyaranlardan örnekler

Algısal karar verme süreçlerini araştıran çalışmalarda rastgele nokta uyaranı kullanılan temel paradigma şöyledir: Rastgele nokta uyaranı çeşitli uyumluluk seviyelerinde gösterilir (örneğin %0, %10, %20, %30, %40) ve katılımcılardan noktaların hangi yöne doğru gittiğini tespit etmeleri istenir. Bu paradigma, nörofizyolojik olarak insan olmayan primatlarda (maymunlarda) sıklıkla çalışılmıştır (Gold ve Shadlen, 2007). Maymunlar noktaların bir bölümü sola gidiyorsa sola, sağa gidiyorsa sağa doğru göz hareketi yapmaları için eğitilmiştir. Bu çalışmalarda, bağımlı değişken olarak göz hareketleri (saccades) ve nöronların ateşleme

oranı (firing rate) ölçülmüştür. Sonuçlar, uyumluluk arttıkça göz hareketi ile cevap verme süresinin (reaction time) kısaldığını ve cevapların doğruluğunun arttığını göstermiştir. Nöronlardan alınan kayıtlar (parietal lobdaki lateral intraparietal bölgeden (LIP)) ise uyumluluk arttıkça, ateşleme oranının arttığını ve en yüksek ateşleme seviyesine erişmek için geçen sürenin kısaldığını göstermiştir. LIP bölgesinde görülen bu patern, noktaların hareket yönüne duyarlı olan ve hareket algısının nöral temeli olarak bilinen middle temporal (MT) bölgesinde farklılık göstermiştir. Bu da LIP'nin MT'ye kıyasla algısal karar vermede önemli bir bölge olduğunu ortaya koymuştur.

Bu çalışmada elde edilen diğer önemli bir bulgu da LIP nöronlarının hareket uyarana ve cevap vermek için kullanılan göz hareketlerine verdiği farklı tepkilerdir. Bu tepkileri ölçmek için iki farklı analiz yapılmıştır. Birinci analizde, başlangıç noktası olarak (0 noktası) hareket uyarınının gösterildiği an alınmıştır. Bu da LIP nöronlarının direkt olarak uyarana verdiği tepkiyi ve uyarana nasıl işlediğini göstermektedir. İkinci analizde ise, başlangıç noktası olarak (0 noktası) cevap verme anı (göz hareketinin yapıldığı an: eye movement) alınmıştır. Bu da LIP nöronlarının, cevap verme anında tek bir ortak noktada buluştuklarını göstermektedir. Bu sonuçlar ışığında, algısal karar verme mekanizması bu alanda en çok kabul gören bir model ile açıklanmaktadır. Sürüklenme Difüzyon Modeli (Drift Diffusion Model) ya da Difüzyon Karar Verme Modeli (Diffusion Decision Model) olarak adlandırılan bu model (Ratcliff ve McKoon, 2008; Smith ve Ratcliff, 2004), iki ana bileşenden oluşmaktadır: Duyusal kanıt birikimi (sensory evidence accumulation) ve karar sınırı (decision boundary) (Şekil A2, Bach ve diğerleri, 2011'den uyarlanmıştır). Bu modele göre, algısal karar verme sürecinde, beyin öncelikle duyulardan çevremizle ilgili (örneğin uyarana) veri toplar ve zaman içinde bu bilgileri biriktirir. Bu birikim sonucunda da bir karara varır. Duyusal kanıtın birikerek ulaştığı karar verilen noktaya karar sınırı denilmektedir. Karar verme sürecinin zorluğuna bağlı olarak, duyusal kanıtın yeteri kadar birikip karar sınırına erişmesi de gecikmiş olmaktadır. Örneğin, yukarıda bahsedildiği üzere, uyumluluğu yüksek olan bir rastgele nokta uyarana ile ilgili karar verme sürecinde, karar sınırına ulaşılması, uyumluluğu düşük olan bir rastgele uyarana göre hızlı olacaktır. Bu da uyumluluğa bağlı olarak cevap verme sürelerindeki kısalma ve nöronların ateşlemelerinde doruğa ulaşma sürelerindeki kısalma ile paralellik göstermektedir (Bach ve diğerleri, 2011).

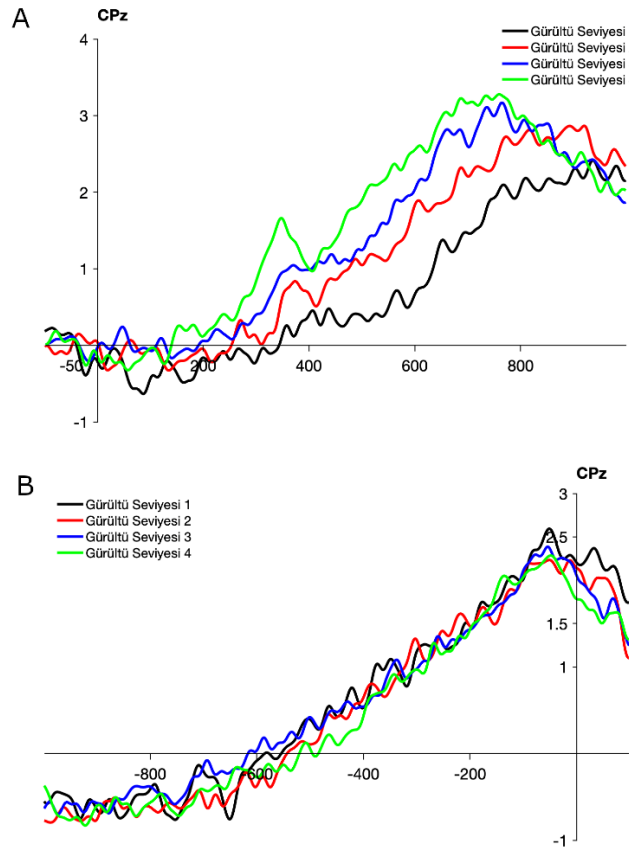


Şekil A2. A. Sağ-sol cevabı istenen bir rastgele nokta paradigması, B. Rastgele nokta paradigmasında yer alan karar verme süreçlerini modelleyen Sürüklenme Difüzyon Modeli (Drift Diffusion Model)

Algısal karar verme süreçlerini çalışmak üzere, maymunlarda rastgele nokta uyararı kullanılarak oluşturulan paradigmlar, insanlarda da invazif olmayan ve zamansal çözünürlüğü iyi olan nörofizyolojik yöntemlerle (EEG) kullanılmıştır (Kelly ve O'Connell, 2013, 2015; Twomey ve diğerleri, 2015). Bu çalışmalarda, bağımlı değişken olarak noktaların hangi yöne doğru hareket ettiğine dair cevap verme süresi (reaction time) ve olaya ilişkin potansiyeller (ERP) ölçülmüştür.

Bu çalışmaların en önemlilerinden biri Kelly ve O'Connell (2013)'in çalışmasıdır. Bu çalışmada, yukarıda bahsedilen çalışmada olduğu gibi rastgele nokta uyarının uyumluluğu manipüle edilmiştir. Her denemede, farklı seviyede uyumluluk gösteren (%25, %35, %50, %70) nokta uyararı gösterilmiş ve katılımcılardan noktaların hangi yöne doğru hareket ettiğini (sağa mı, sola mı?) tespit etmeleri istenmiştir. Maymunlarda yapılan çalışmalardan farklı olarak, her denemeden önce %0 uyumluluğu olan (başka bir deyişle tamamen rastgele hareket eden) nokta uyararı gösterilmiştir. Bu gösterimde, %0 uyumluluğu olan (tamamen rastgele hareket eden) nokta uyararından, belirli seviyede uyumluluğu olan (örneğin %35) nokta uyararına yumuşak bir geçiş yapılmıştır. Böyle bir geçiş yapılmasının sebebi, olaya ilişkin potansiyellerin (ERP), herhangi bir hareket uyararına verdiği cevaplarının değil de belirli bir uyumluluk gösteren hareket uyararına verdiği cevaplarının ölçülmek istenmesidir. Başka bir deyişle, eğer her denemeden önce %0 uyumluluğu olan rastgele nokta uyararı konulmamış olsaydı, her denemede ölçülen olaya ilişkin potansiyel, uyumluluktan bağımsız, sadece harekete verilen cevap olabilirdi. Katılımcıların, ekrandaki HEDEF uyarının ne zaman çıkacağı konusunda tahmin yürütememeleri için, hedeften önce gösterilen rastgele nokta uyararının gösterilme süresi, her denemede değişkenlik göstermiştir (3.6 saniye ile 8.4 saniye arası).

Bu çalışmanın davranışsal sonuçları göstermiştir ki ekranda gösterilen hedef nokta uyarının uyumluluğu arttıkça (yani gürültü seviyesi azaldıkça), katılımcıların cevap verme süresi kısalmış ve kaçırma oranı azalmıştır. Olaya ilişkin potansiyeller ise iki şekilde analiz edilmiştir. İlk analizde, ekranda gösterilen hedef uyarının ekranda gösterilme anı o başlangıç noktası olarak alınmıştır. Bu analize göre nokta uyarının uyumluluğu arttıkça (yani gürültü seviyesi azaldıkça), parietal bölgeler üzerindeki elektrotlarda yoğunlaşan 200-800 ms aralığındaki pozitif elektriksel potansiyel değişimi sistematik bir değişiklik göstermiştir. Bu potansiyel CPP (central positive potential) olarak adlandırılmıştır ve uyumluluk arttıkça (gürültü seviyesi azaldıkça) CPP'nin zirveye ulaşma süresi kısalmış ve genliği (amplitude) artmıştır (Şekil A3, üst taraf). Bu haliyle, CPP'nin, algısal karar verme süreçlerinin iki aşamasından biri olan ve yukarıda tanımlanan duyuşal kanıt birikimi aşamasını temsil ettiği düşünülmüştür.



Şekil A3. A. uyarana kilitli CPP, B. cevaba kilitli CPP (x eksenı zamani (milisaniye), y eksenı EEG voltaj değişimini (mikro volt) göstermektedir; temsili bir grafikdir, orijinal çalışmadan alınmamıştır).

İkinci analizde ise, cevap verme anı o başlangıç noktası olarak alınmıştır. Aynı elektrotlar üzerinde yapılan bu analizde ise farklı uyumluluk seviyelerindeki tüm uyaran koşullarının, karar verme anı olan o noktasında birleştikleri gözlenmiştir (Şekil A3, alt taraf). Bu haliyle ise, CPP'nin aynı zamanda algısal karar verme süreçlerinin ikinci aşaması olan karar sınırına varma aşamasını da temsil ettiği düşünülmüştür.

Özet olarak, Kelly ve O'Connell (2013) çalışması, insanlarda algısal karar verme süreçlerinin nörofizyolojisini gösteren bir çalışma olarak alana çok önemli kavramsal ve metodolojik bir katkı yapmıştır.

### **İnsan Eylemlerini Tanımada Karar Verme Mekanizmaları**

Kelly ve O'Connell'in (2013) çalışması, görsel algı alanında pek çok yeni soruyu beraberinde getirmiştir. En önemli sorulardan biri, bu çalışmada ortaya konulan karar verme süreçlerinin ve nörofizyolojik temellerinin, rastgele hareket uyararı gibi basit hareketlerden, insanların eylemleri gibi daha karmaşık ve sosyal olarak anlamlı hareketlere genellenip genellenmeyeceğidir. Bu sorunun cevaplanabilmesi, karar verme mekanizmalarını genel olarak basit uyaranlarla çalışan araştırmacılar için çok önemli sonuçlar doğuracaktır. Bugüne kadar yapılan çalışmalarda, karar verme mekanizmaları daha çok genel-geçer mekanizmalar olarak sunulmaktadır ancak kısıtlı uyaran tipleri kullanılması sebebiyle bu varsayımın doğru olup olmadığı bilinmemektedir.

Platonov ve Orban (2016), gözlemlenen insan eylemlerinin ayrıştırılmasını inceledikleri çalışmalarında iki farklı ayrıştırma görevi kullanarak, ışıklı-nokta uyaran veya statik resimlere göre daha karmaşık bir uyaran olan doğal hareket uyarılarının gözlenmesinin, bir objenin veya sahnenin (scene) algılanmasından farklılaştığına ve hareket eden vücut uzuvları tarafından oluşturulan görsel girdinin zamansal entegrasyonuna dayalı olduğuna destek sağlamıştır. Çalışmalarında, manipülasyon sınıfına ait 4 farklı hareket örneği (yuvarlama, döndürme, kavrama ve kendine doğru çekme) seçilmiş ve bu hareketlerden farklı versiyonlar oluşturularak (yani, objenin değiştirilmesi, aktörün değiştirilmesi gibi) 3 saniyeden kısa videolar oluşturulmuştur. Daha sonra, bu videolarda bulunan sinyal-gürültü oranını (ya da uyumluluğu) değiştirmek için her videoda bulunan her bir resim karesi (frame) içerisinde bulunan her pikseli, o pikselden belirli bir uzaklıkta bulunan diğer piksellerden biri ile belirli bir sinyal seviyesi tanımlayarak değiştirmiş ve bu şekilde her bir hareket örneği için birden fazla sinyal seviyesine (SL) sahip farklı versiyonlar oluşturmuşlardır. Birinci deneyde, katılımcılardan yuvarlama ve döndürme hareketlerini ayrıştırmaları ve cevaplarını ilgili tuşa basarak vermeleri istenmiş ve elde edilen davranışsal verilerin bir difüzyon modeli çerçevesinde modellenilebildiği gösterilmiştir. İkinci deneyde, ilk deneyde elde edilen



sonuçların genellenabilirliğini test etmek amacı ile katılımcılardan bir objeyi kendine çekme ve kavrama hareketlerini ayrıştırılmaları istenmiş ve bu verilerin de bir difüzyon modeli çerçevesinde modellenildiği gösterilmiştir. Üçüncü deneyde, katılımcılardan ön ve yan açıdan çekilmiş hareket videolarının ayrıştırılması istenmiş ve gözlemlenen hareketin algılanmasının görüş açısına katı bir şekilde bağlı olmadığı ortaya koyulmuştur. Çalışmanın diğer deneylerinin sonucunda ise hareket algısının, şekil ve sahne algısından farklı olduğunu ve hareket algısının statik resimler gösterilmesine indirgenemeyeceğini ve hareket algısının obje veya görüntü algısına göre daha uzun zamana gereksinim duyduğunu göstermişlerdir.

Manipülasyon sınıfına dahil olan eylem örnekleri için buldukları bu sonuçların genellenebilirliğini test etmek için Platonov ve Orban (2017) çalışmasında, manipülasyon sınıfı ile birlikte iki farklı eylem sınıfına daha yer vermişlerdir. Bu sınıflar, yer değiştirme (locomotion) (örn. yürüme, koşma, vs.) ve kendine yönelik yapılan eylemler (skin-displacement) (örn. yüzünü kaşıma, ovalama, vs.) sınıflarıdır. Farklı eylem sınıflarını incelemelerinin altında yatan en önemli neden ise, son yıllarda yapılan beyin görüntüleme çalışmalarında farklı eylem sınıflarının özellikle parietal korteksin farklı bölgelerini aktive ettiği bulgusudur (Abdollahi ve diğerleri, 2013; Corbo ve Orban, 2017; Ferri ve diğerleri, 2015; Ürgen ve Orban, 2021). Bu bulgu, farklı eylem sınıflarına dair karar verme süreçlerinin de en azından parametrik olarak farklı olabileceği hipotezini doğurmuştur. Bu hipotezi test etmek üzere, Platonov ve Orban (2017), yine bir önceki çalışmalarında olduğu gibi, her eylem örneği için farklı SL'ye sahip versiyonlar oluşturmuşlar ve katılımcılardan, ayrı deney oturumlarında, yer değiştirme ve kendine yönelik yapılan eylem sınıflarına ait örnekler arasında ayrıştırma yapmalarını istemişlerdir.

Katılımcıların davranışsal performansı, uyarandaki duyuşal kanıt miktarının azalması ile, doğruluğun azalıp yanıt süresinin arttığını göstermiştir. Farklı hareket sınıflarının ayrıştırılmasına ait veriler incelendiğinde elde edilen ilginç bir bulgu şudur: Uyarı tamamen uyumsuz (yani, tamamen gürültülü) olduğunda, yer değiştirme sınıfının bir örneğini algılayıp cevap vermek için gereken süre diğer örneklere cevap vermek için gereken süreden daha uzundur. Oysa uyumluluk seviyesi maksimuma ulaştığında (yani gürültüsüz) tüm eylem sınıflarını ayırt etmek için gereken süre yaklaşık olarak aynıdır. Elde edilen veriler bir difüzyon modeli çerçevesinde modellendiğinde, difüzyon modeli, cevap süresindeki bu farklılığın nedenini, sınır parametresinin (bound) yer değiştirme eylemleri için daha yüksek bir değere sahip olması olarak açıklamıştır. Üç hareket sınıfı arasındaki farklılıkların etkisi, yapılan istatistiksel analiz ile model parametreleri (doğruluk eşiği, sınır ve sürüklenme oranı) üzerinde gözlenmiştir: (1) kendine yönelik eylemlerin ve yer değiştirme eylemlerinin doğruluk eşiği değerleri arasında, manipülasyon ve yer değiştirme eylemlerinin doğruluk eşiği değerleri

arasında önemli fark, (2) manipülasyon ve yer değiştirme eylemlerinin sınır değerleri arasında, yer değiştirme ve kendine yönelik yapılan eylemlerin sınır değerleri arasında önemli fark, (3) manipülasyon ve kendine yönelik eylemlerin sürüklenme oranı arasında önemli fark bulunmuştur.

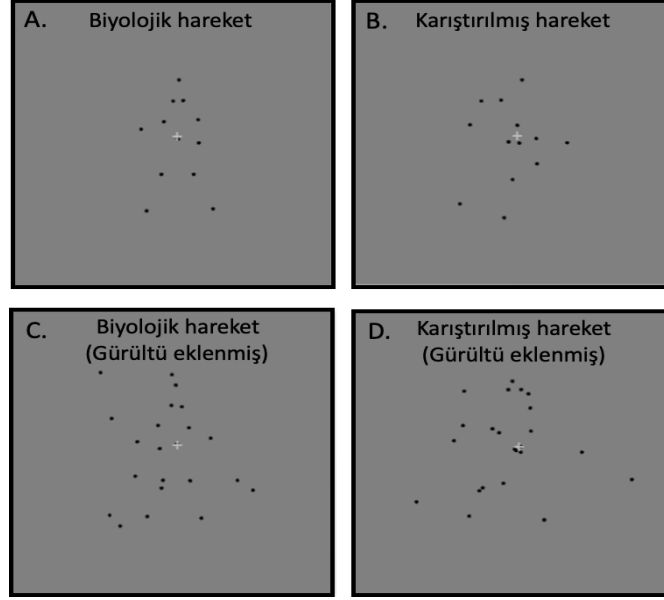
Özet olarak, bu çalışma gözlemlenen eylem sınıfları arasında hem algısal performans hem de difüzyon modeline ait parametrelerde açık farklılıkları ortaya koymuş ve ilk defa uyaran karakteristiklerinin (eylem sınıflarının) model parametrelerini, özellikle sınır parametresini, etkilediğini göstermiştir.

### **İnsan Eylemlerini Tanımda Karar Verme Mekanizmalarının Nörofizyolojik Temelleri**

Platonov ve Orban tarafından yapılan ve önceki bölümde bahsedilen iki önemli çalışmaya rağmen insan hareketlerini tanımda geçerli olan karar verme mekanizmalarının nöral temelleri konusunda yapılan yalnızca bir çalışma mevcuttur (Oğuz ve diğerleri, 2024). Bu çalışma, basit nokta-ışık gösterimlerinden oluşan biyolojik hareket ve kontrol olarak kullanılan karıştırılmış hareket uyaranlarını (Şekil A4) kullanarak, yürüme eylemi yapan bir nokta ışıklı uyaranın hareket yönü ayrıştırılması görevi sırasında EEG kayıtları almıştır. Bu çalışma, rastgele nokta uyaranları kullanan Kelly ve O'Connell'in (2013) çalışmasında kullanılan karar verme paradigmasını adapte etmiştir. Biyolojik hareket uyaranının sinyal-gürültü seviyesinin manipülasyonu ise hareket uyarana ekstra noktalar ekleyerek yapılmıştır (Şekil A4). Oğuz ve diğerleri (2024), daha basit hareket uyararı kullanan Kelly ve O'Connell (2013) ile benzer bir paradigma kullanmışlardır. Kısa bir odaklanma ekranının ardından, belirsiz bir süre (3-8 saniye) gürültü içinde karıştırılmış hareket ve onu takiben de yine aynı gürültü seviyesi içinde biyolojik hareket uyararı gösterilmiştir. Katılımcılar, biyolojik hareket uyararı olarak gösterilen insanın ne tarafa doğru yürüdüğü (sağa ya da sola) konusunda iki seçenekli bir karar verme görevi yapmışlardır (Şekil A5).

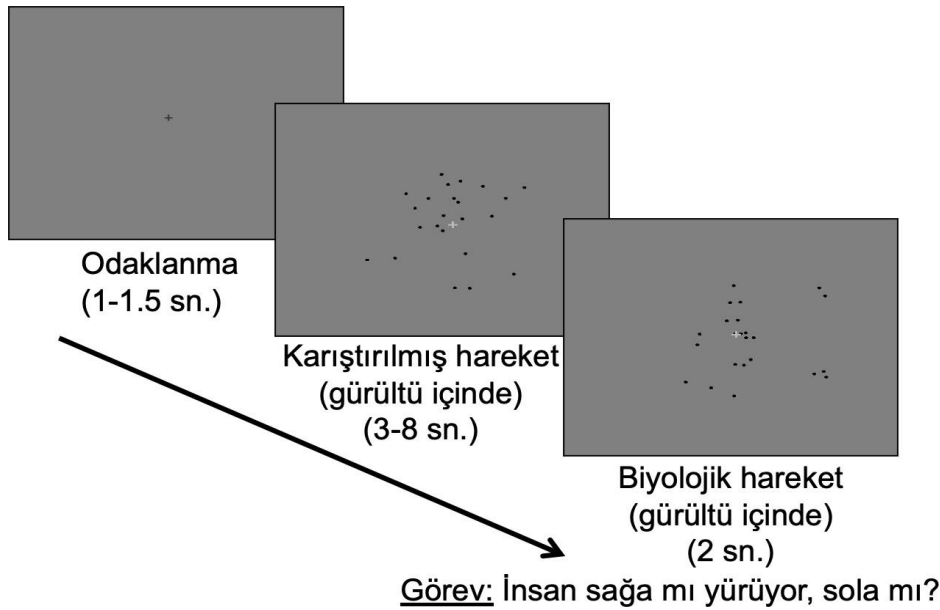
Çalışmanın davranışsal sonuçları, Kelly ve O'Connell (2013) ile uyumlu bir şekilde, gürültü seviyesi arttıkça tepki (cevap verme, RT) süresinin ve gözden kaçırma oranının (miss rate) arttığını göstermiştir. Olaya ilişkin potansiyellere (ERP) bakıldığında ise, önceki çalışmalara paralel bir şekilde uyarana kilitli CPP bileşeninin zirveye ulaşma hızının uyararı uyumluluğunu takip ettiği, fakat CPP bileşeninin, Kelly ve O'Connell (2013) çalışmasında kullandığı rasgele nokta uyararında olduğundan daha geç başladığı (~400 ms) görülmüştür. CPP bileşenindeki bu geç yükselmenin nedeninin, biyolojik hareket uyararının daha karmaşık bir uyararı olması ve bu yüzden işlenmesinin daha çok zaman gerektirebileceği olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, Kelly ve O'Connell'in (2013) çalışmasının sonuçlarından farklı

olarak CPP bileşenindeki etkinin parietal bölge üzerindeki elektrotlarla sınırlı kalmadığını ve temporal korteks üzerindeki elektrotlarda da uzamsal olarak kendini gösterdiğini gözlemlemişlerdir. Cevaba kilitli olarak bakılan olaya ilişkin potansiyeller ise, Kelly ve O'Connell (2013)'de olduğu gibi karar sınırını temsil eden o noktasında birleşmişlerdir.



Şekil A4. Oğuz ve diğerleri (2024)'te kullanılan uyarılar

Not. A) Biyolojik hareket uyararı. (B) Biyolojik hareket uyararı için kontrol uyararı olarak kullanılan karıştırılmış hareket uyararı. (C) Uyumluluğu manipüle etmek için biyolojik hareket uyararına gürültü eklenmiş uyararı. (D) Uyumluluğu manipüle etmek için karıştırılmış hareket uyararına gürültü eklenmiş uyararı.



Şekil A5. Oğuz ve diğerleri (2024) deney paradigmasında bir denemenin zamansal akışı

## **Sonuç ve Gelecek Çalışmalar**

Oğuz ve diğerlerinin (2024) nokta ışıklı biyolojik hareket uyararı kullanarak yaptığı çalışma, insan hareketlerini tanıma ve ilgili algısal karar verme süreçlerini anlamada çok önemli bir adım olsa da gelecek çalışmaların ekolojik geçerliliği daha yüksek, doğal ve daha karmaşık video uyararı kullanması sonuçların genellenebilirliği açısından önemlidir. Bu tarz uyararı kullanan Platonov ve Orban'ın (2017) çalışması, farklı eylemlerin karar verme süreçlerine dair önemli davranışsal sonuçlar sunsa da bu süreçlerin nörofizyolojik temelleri henüz bilinmemektedir. Dolayısıyla, gelecek çalışmaların doğal ve karmaşık eylem uyararı kullanarak nöral aktiviteyi ölçmesi beklenebilir.

İnsan eylemlerini tanımanın, karar verme süreçleri çerçevesinde çalışılması yalnızca algısal karar verme alanında etki yaratmayacak, aynı zamanda insan eylemlerini tanımanın altında yatan nörofizyolojik mekanizmaların aydınlatılması için de çok önemli kavramsal ve metodolojik katkılar sağlayacaktır. Bugüne kadar insan eylemleri üzerine yapılan çalışmalar, daha çok eylemi oluşturan temel bileşenlere (form ve hareket) odaklanmış ve uyarının yapısını ve nasıl işlendiğini çalışmıştır. Oysa görsel algı ve daha spesifik olarak insan eylemlerini tanıma, uyarının yapısal işlenmesiyle beraber uyarı hakkında karar verilmesini içeren süreçleri de içerir. Bu sebeple bu alanda yapılacak çalışmalar, insan eylemlerini tanımaya daha bütüncül bir çerçevede yaklaşacak ve insan eylemlerini tanımanın altında yatan nörofizyolojik süreçleri alanda farklı bir kavramsal çerçevede araştırabilecektir.

Öte yandan, insan eylemlerini tanımada problem yaşayan klinik popülasyonların varlığı bilinmektedir (Battelli ve diğerleri, 2003; Blake ve diğerleri, 2003; Kim ve diğerleri, 2005; Lange ve diğerleri, 2009; Saygin, 2007). Bu rahatsızlıkların teşhis ve tedavisine katkıda bulunmak için insan eylemlerini tanımanın altında yatan süreçlerin bütüncül olarak anlaşılması gerekmektedir. Bazı klinik çalışmalar, insan eylemlerinin tanınmasında uyarının yapısal bileşenlerine odaklanmış (örneğin form ya da hareket) ve bu bileşenlerin işlenmesindeki problemlere işaret etmiştir. Ancak, kimi durumlarda, problem uyarının yapısından ya da işlenmesinden çok karar verme mekanizmalarına bağlı olarak gelişebilir. Bu gibi durumları anlayabilmek için gelecek çalışmalarda, insanların eylemlerinin tanınmasını, algısal karar verme mekanizmaları çerçevesinde incelemek gerekmektedir.

İnsan eylemlerinin tanınmasındaki karar verme mekanizmalarını anlamının bir diğer katkısı da toplumsal sorunlara çözüm getirecek ve toplumun refahını artıracak yapay zekâ teknolojilerinin geliştirilmesine olanak sağlamasıdır. Örneğin, trafikte yola çıkabilecek canlıların tespit edilmesi için arabalara entegre edilebilecek bilgisayarlı görü sistemlerinin geliştirilmesi çok önemlidir. Bu tür sistemler, sürücünün dikkatsiz olması durumunda bile, yola çıkabilecek bir canlıyı tespit ederek arabanın yavaşlamasını ya da durmasını sağlayacaktır.

Başka bir uygulama alanı, görme engelli bireyler için geliştirilebilecek bilgisayarlı görü sistemleridir. Örneğin, görme engelli bir bireyin mobilitesini artırmak amacıyla, vücuduna takabildiği bir sistem yardımıyla etrafındaki insan ya da hayvan hareketlerinin tespit edilebilmesi ve kendisine uyarı verilmesi mümkün olacaktır. Diğer önemli uygulama alanlarından biri de askeri güvenlik uygulamalarıdır. Tehlikeli bir sahada gezmekte olan bir askeri aracın tehlike unsuru olabilecek canlıları belirlemesi ve buna göre strateji belirlemesi çok önemlidir. Günümüzde, en başarılı bilgisayarlı görü sistemleri, insan beyninin çalışma prensiplerinden esinlenerek yapılmış derin öğrenme sistemleridir (Carreira ve Zisserman, 2017; Karpathy ve diğerleri, 2014; Tran ve diğerleri, 2015). Bu sistemler her ne kadar insan performansını henüz yakalayamamışlar da insan algısı ve beyniyle ilgili keşfedeceğimiz yeni bilgiler, özellikle de karar verme mekanizmaları gibi üst bilişsel süreçler, bu sistemlere aktarılarak bahsi geçen sistemlerin iyileştirilmeleri sağlanabilecektir.

---

**Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:**

Makale Burcu A. Ürgen tarafından tasarlanmıştır. Makalenin yazımında Burcu A. Ürgen ve Şeyda Evsen eşit katkıda bulunmuşlardır.

**Çıkar Çatışması Beyanı:**

Yazarlar arasında çıkar çatışması yoktur.

**Finansal Destek Beyanı:**

Çalışma boyunca Burcu A. Ürgen yürütücü, Şeyda Evsen bursiyer olarak 27732 no'lu TÜSEB-B projesi tarafından desteklenmiştir.

**Etik Kurul Onayı:**

Çalışma Bilkent Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (Onay no: 2019\_01\_29\_01).

---

### Kaynakça

- Abdollahi, R. O., Jastorff, J. ve Orban, G. A. (2013). Common and segregated processing of observed actions in human SPL. *Cerebral Cortex*, 23(11), 2734-2753. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhs264>
- Bach, D. R., Pryce, C. R. ve Seifritz, E. (2011). The experimental manipulation of uncertainty. *Animal Models of Behavioral Analysis*, 193-216. [https://doi.org/10.1007/978-1-60761-883-6\\_8](https://doi.org/10.1007/978-1-60761-883-6_8)
- Battelli, L., Cavanagh, P. ve Thornton, I. M. (2003). Perception of biological motion in parietal patients. *Neuropsychologia*, 41(13), 1808-1816. [https://doi.org/10.1016/S0028-3932\(03\)00182-9](https://doi.org/10.1016/S0028-3932(03)00182-9)
- Beintema, J. A., Georg, K. ve Lappe, M. (2006). Perception of biological motion from limited- lifetime stimuli. *Perception & Psychophysics*, 68(4), 613-624. <https://doi.org/10.3758/BF03208763>
- Blake, R. ve Shiffrar, M. (2007). Perception of human motion. *Annual Review of Psychology*, 58, 47. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.57.102904.190152>
- Blake, R., Turner, L. M., Smoski, M. J., Pozdol, S. L. ve Stone, W. L. (2003). Visual recognition of biological motion is impaired in children with autism. *Psychological Science*, 14(2), 151-157. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.01434>
- Carreira, J. ve Zisserman, A. (2017). Quo vadis, action recognition? A new model and the kinetics dataset. *2017 IEEE Conference on Computer Vision and Pattern Recognition (CVPR)*. <https://doi.org/10.1109/cvpr.2017.502>
- Casile, A. ve Giese, M. A. (2005). Critical features for the recognition of biological motion. *Journal of Vision*, 5(4), 6-6. <https://doi.org/10.1167/5.4.6>
- Corbo, D. ve Orban, G. A. (2017). Observing others speak or sing activates Spt and neighboring parietal cortex. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 29(6), 1002-1021. [https://doi.org/10.1162/jocn\\_a\\_01103](https://doi.org/10.1162/jocn_a_01103)
- Ferri, S., Rizzolatti, G. ve Orban, G. A. (2015). The organization of the posterior parietal cortex devoted to upper limb actions: An fMRI study. *Human Brain Mapping*, 36(10), 3845-3866. <https://doi.org/10.1002/hbm.22882>
- Garcia, J. O. ve Grossman, E. D. (2008). Necessary but not sufficient: Motion perception is required for perceiving biological motion. *Vision Research*, 48(9), 1144-1149. <https://doi.org/10.1016/j.visres.2008.01.027>
- Giese, M. A. ve Poggio, T. (2003). Neural mechanisms for the recognition of biological movements. *Nature Reviews Neuroscience*, 4(3), 179-192. <https://doi.org/10.1038/nrn1057>
- Gold, J. I. ve Shadlen, M. N. (2007). The neural basis of decision making. *Annual Review of Neuroscience*, 30(1), 535-574. <https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.29.051605.113038>
- Grossman, E. D. ve Blake, R. (2002). Brain areas active during visual perception of biological motion. *Neuron*, 35(6), 1167-1175. [https://doi.org/10.1016/S0896-6273\(02\)00897-8](https://doi.org/10.1016/S0896-6273(02)00897-8)
- Hanks, T. D. ve Summerfield, C. (2017). Perceptual decision making in rodents, monkeys, and humans. *Neuron*, 93(1), 15-31. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2016.12.003>

- Heekeren, H. R., Marrett, S. ve Ungerleider, L. G. (2008). The neural systems that mediate human perceptual decision making. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(6), 467–479. <https://doi.org/10.1038/nrn2374>
- Johnson, K. ve Shiffrar, M. (2013). *People watching: Social, perceptual, and neurophysiological studies of body perception*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195393705.001.0001>
- Karpathy, A., Toderici, G., Shetty, S., Leung, T., Sukthankar, R. ve Fei-Fei, L. (2014). Large-scale video classification with Convolutional neural networks. *2014 IEEE Conference on Computer Vision and Pattern Recognition*. <https://doi.org/10.1109/cvpr.2014.223>
- Kelly, S. P. ve O'Connell, R. G. (2013). Internal and external influences on the rate of sensory evidence accumulation in the human brain. *The Journal of Neuroscience*, 33(50), 19434–19441. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.3355-13.2013>
- Kelly, S. P. ve O'Connell, R. G. (2015). The neural processes underlying perceptual decision making in humans: recent progress and future directions. *Journal of Physiology-Paris*, 109(1-3), 27-37. <https://doi.org/10.1016/j.jphysparis.2014.08.003>
- Kim, J., Doop, M. L., Blake, R. ve Park, S. (2005). Impaired visual recognition of biological motion in schizophrenia. *Schizophrenia Research*, 77(2-3), 299-307. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2005.04.006>
- Lange, J. ve Lappe, M. (2006). A model of biological motion perception from configural form cues. *Journal of Neuroscience*, 26(11), 2894-2906. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.4915-05.2006>
- Lange, J., De Lussanet, M., Kuhlmann, S., Zimmermann, A., Lappe, M., Zwitserlood, P. ve Dobel, C. (2009). Impairments of biological motion perception in congenital prosopagnosia. *PLoS One*, 4(10), e7414. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0007414>
- O'Connell, R. G., Shadlen, M. N., Wong-Lin, K. ve Kelly, S. P. (2018). Bridging neural and computational viewpoints on perceptual decision-making. *Trends in Neurosciences*, 41(11), 838- 852. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2018.06.005>
- Oğuz, O. C., Aydın, B., & Ürgen, B. A. (2024). Biological motion perception in the theoretical framework of perceptual decision-making: An event-related potential study. *Vision research*, 218, 108380. <https://doi.org/10.1016/j.visres.2024.108380>
- Pavlova, M. A. (2012). Biological motion processing as a hallmark of social cognition. *Cerebral Cortex*, 22(5), 981-995. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhr156>
- Platonov, A. ve Orban, G. A. (2016). Action observation: the less-explored part of higher-order vision. *Scientific Reports*, 6(1), 1-13. <https://doi.org/10.1038/srep36742>
- Platonov, A. ve Orban, G. A. (2017). Not all observed actions are perceived equally. *Scientific Reports*, 7(1), 1-9. <https://doi.org/10.1038/s41598-017-17369-z>
- Ratcliff, R. ve McKoon, G. (2008). The diffusion decision model: Theory and data for two-choice decision tasks. *Neural Computation*, 20(4), 873-922. <https://doi.org/10.1162/neco.2008.12-06-420>

- Rutherford, M. D. ve Kuhlmeier, V. A. (2013). *Social perception: Detection and interpretation of animacy, agency, and intention*. MIT Press. <https://doi.org/10.7551/mitpress/9780262019279.001.0001>
- Salzman, C. D., Murasugi, C. M., Britten, K. H. ve Newsome, W. T. (1992). Microstimulation in visual area MT: effects on direction discrimination performance. *Journal of Neuroscience*, 12(6), 2331-2355. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.12-06-02331.1992>
- Saygin, A. P. (2007). Superior temporal and premotor brain areas necessary for biological motion perception. *Brain*, 130(9), 2452-2461. <https://doi.org/10.1093/brain/awm162>
- Smith, P. L. ve Ratcliff, R. (2004). Psychology and neurobiology of simple decisions. *Trends in Neurosciences*, 27(3), 161-168. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2004.01.006>
- Thirkettle, M., Benton, C. P. ve Scott-Samuel, N. E. (2009). Contributions of form, motion and task to biological motion perception. *Journal of Vision*, 9(3), 28-28. <https://doi.org/10.1167/9.3.28>
- Thompson, J. C. ve Baccus, W. (2012). Form and motion make independent contributions to the response to biological motion in occipitotemporal cortex. *Neuroimage*, 59(1), 625-634. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2011.07.051>
- Thurman, S. M. ve Grossman, E. D. (2008). Temporal “Bubbles” reveal key features for point- light biological motion perception. *Journal of Vision*, 8(3), 28-28. <https://doi.org/10.1167/8.3.28>
- Thurman, S. M., Giese, M. A. ve Grossman, E. D. (2010). Perceptual and computational analysis of critical features for biological motion. *Journal of Vision*, 10(12), 15-15. <https://doi.org/10.1167/10.12.15>
- Tran, D., Bourdev, L., Fergus, R., Torresani, L. ve Paluri, M. (2015). Learning spatiotemporal features with 3D Convolutional networks. *2015 IEEE International Conference on Computer Vision (ICCV)*. <https://doi.org/10.1109/iccv.2015.510>
- Twomey, D. M., Murphy, P. R., Kelly, S. P. ve O'Connell, R. G. (2015). The classic P300 encodes a build-to-threshold decision variable. *European Journal of Neuroscience*, 42(1), 1636-1643. <https://doi.org/10.1111/ejn.12936>
- Ürgen, B. A. ve Orban, G. A. (2021). The unique role of parietal cortex in action observation: Functional organization for communicative and manipulative actions. *Neuroimage*, 237, 118220. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2021.118220>



## **Visual Perception of Human Actions in the Perceptual Decision-making Framework**

### **Summary**

Neurophysiological studies in non-human primates characterize perceptual decision-making as a two-stage process: 1) accumulation of sensory evidence and 2) decision boundary leading to response selection. According to this model, during perceptual decision-making, the brain first collects sensory evidence about our environment and accumulates this information over time. As a result of this accumulation, it makes a decision. The point at which the sensory evidence accumulates and reaches the decision point is called the decision limit. Depending on the difficulty of the decision-making process, the accumulation of sensory evidence and reaching the decision limit may be delayed. One common paradigm used in neurophysiology studies is the random-dot paradigm in which a set of moving dots are presented on a screen and the animals are instructed to make a decision about which way the dots are moving. In this setup, the main manipulation is the coherence of moving dots where coherence is defined by the proportion of dots that are moving in the same direction. These studies demonstrated that firing rates of neurons in the lateral intraparietal area (LIP) increase and behavioral response times decrease as the coherence of motion stimuli increases. Building on this work, recent non-invasive EEG studies in humans have revealed an event-related potential, called the Centro-Parietal Positivity (CPP), which exhibits similar functional properties to LIP neurons and tracks the coherence levels of the motion stimuli. It has been shown that the parameters of the CPP component carry important information about the decisions made. Although these studies have been informative about the neural basis of the basic perceptual decision-making processes, their scope is limited to understanding the decision-making processes that underlie simple motion stimuli. A big gap in the literature is whether perceptual decision-making processes generalize to more complex and socially meaningful stimuli, such as human actions. This review article emphasizes the significance of investigating the neurophysiological basis of perceptual decision-making processes involved in the recognition of human actions. We start by providing a brief summary of studies conducted on human action perception. Next, we present a compilation of studies on perceptual decision-making conducted with simple and static stimuli that have guided and shaped these investigations. In doing so, we refer to studies that involve a range of stimuli including Gabor patches and faces, and a range of discrimination tasks in which perceptual decisions are made. We also talk about the formalization of these studies, in particular drift-diffusion modeling (DDM), to summarize the results of these studies. Next, we talk about some recent behavioral and EEG studies that are conducted on

visual perception of biological motion and actions in the framework of perceptual decision-making. In the conclusion section, we provide suggestions about the questions that could be addressed in future work. This includes investigating the visual perception of human actions using more naturalistic stimuli and setups and extending this line of work to clinical populations who are diagnosed with psychological or neurological disorders. In addition, we also talk about the implications of research in this field to the development of artificial intelligence technologies that will improve the well-being of humans such as self-driving cars or assistive technology for visually handicapped.

## Kuramsal Derleme

**Kendi Olmanın Kendine Has Tarihçesi: Otantiklik Kavramının Kuramlar, Alanyazın Bulguları ve Psikoterapide İlerleyiş Süreci Çerçevesinde Gözden Geçirilmesi**Büşra AKTAKKA YILDIRIM<sup>1</sup> , Adviye Esin YILMAZ<sup>1</sup> <sup>1</sup> Dokuz Eylül Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İzmir, Türkiye**Makale Bilgisi****Öz****Keywords:**otantiklik,  
özgünlük,  
psikoterapi kuramları,  
psikolojik sağlık,  
klinik psikoloji

Otantiklik, klinik psikoloji kuramlarının birçoğunda bahsi geçen ve psikolojik iyilik hali ile doğrudan ilişkili olan bir kavramdır. Otantikliğin tanımlanmasında farklı psikoloji kuramlarının çeşitli görüşleri vardır. Kuramlara göre çeşitlenen tanımlamalar otantikliğe bakışı zenginleştirmekle birlikte bir yandan da otantikliği ortak bir tanım çerçevesinde çalışmayı zorlaştırmaktadır. Bu nedenle bu yazıda öncelikle farklı otantiklik tanımlamalarını özetlemek ve bunları ortak bir paydada birleştirmeye katkı sunmak amacıyla alanyazın taranmıştır. Ardından otantikliğin klinik psikoloji uygulama ve araştırmaları için neden önemli olduğunun tartışılması ve otantikliğin sağlanmasında psikoterapinin rolünün çerçevelenmesi hedeflenmiştir. İncelenen kuramlar arasında ortaklaşan noktalar otantikliğin; kişinin doğuştan itibaren getirdiği özellikleri, deneyimleri, bakım verenleri ve çevresiyle etkileşimi gibi birçok faktör aracılığıyla şekillendiğine ve yaşam boyu gelişim gösterebildiğine işaret etmektedir. Bunun yanında psikolojik sağlığı yakından ilgilendiren otantikliğin alanda çalışan uzmanlar ve araştırmacılar tarafından ele alınarak müdahale ve araştırma odaklı çalışmalara dahil edilmesinin önemi de anlaşılmaktadır. Bu bağlamda hangi yaklaşım ile çalışıldığı fark etmeksizin, otantikliğin seanslarda konuşulması ve çalışılmasının psikoterapistler için de önemli olacağı düşünülmektedir.

**Abstract****Anahtar Kelimeler:**authenticity,  
theories of  
psychotherapy,  
psychological well-being,  
clinical psychology

Authenticity is an important concept that is directly related to psychological well-being and is mentioned in many theories of clinical psychology. Different psychological theories have various views on the definition of authenticity. While varying definitions according to the theory enrich the view of authenticity, they can also make it difficult to work within a common conceptualization of the concept. This paper reviewed the literature to summarize the different definitions of authenticity and unite them in a common ground. Discussing why authenticity would be important for clinical psychology practice and research and framing the role of psychotherapy in ensuring authenticity were also included in the scope of the study. Considering the commonalities among the theories examined in the study, it can be said that authenticity is shaped by many factors, such as temperament, life experiences, interaction with caregivers, and environment, and can develop throughout life. In addition, it was also inferred that authenticity, which is closely related to psychological health, should be addressed and included in interventions by mental health professionals and researchers working in the field. In this context, it was deduced that it would be important for psychotherapists to discuss and work on authenticity in sessions, regardless of the approach they work with.

\* Sorumlu Yazar, Dokuz Eylül Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü Tınaztepe Yerleşkesi, 35390 Buca/İzmir, Türkiye.

e-posta: psy.busrayildirim@gmail.com

DOI: 10.31682/ayna.1405475

Gönderim Tarihi (Received): 15.12.2023; Kabul Tarihi (Accepted): 06.05.2024

ISSN: 2148-4376



## Giriş

“..Ben tam dünyaya göre,  
Ben tam kendime göre..”<sup>1</sup>

Otantiklik, kökenini Fransızca “authentique” kelimesinden alan, Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe Sözlük’te (t.y.) “eskiden beri mevcut olan özelliklerini taşıyan, orijinal” olarak tanımlanan bir kavramdır. Sahicilik, gerçekçilik ve aslına uygun olmak anlamlarını da kapsayan otantiklik, klinik psikoloji alanyazınına “özgünlük” olarak çevrilmiştir (İmamoğlu ve diğerleri, 2011). Bununla beraber otantikliğin, farklı dillerde aslına uygun olarak Fransızca kökeninden (authentique) türeyen kelimelerle (örn. authenticity, authentizität, autenticitet, autenticità, autenticidade) ifade edildiği görülmüştür. Bu yazıda da kavram, özgünlük yerine otantiklik kelimesi kullanılarak anlatılacaktır.

Otantiklik kavramının kuramcılar arasında ortak bir tanımının bulunmadığı ve her yaklaşımın otantikliği tanımlamaya kendine özgü yönleri ile baktığı görülmüştür (Harter, 2002). Buradan hareketle bu çalışmada farklı otantiklik tanımlamalarını özetlemek ve bunları ortak bir paydada buluşturmaya katkı sunmak amacı ile ilk olarak alanyazın taranmıştır. Bunun yanı sıra, otantikliğin klinik psikoloji uygulama ve araştırmaları için neden önemli görüldüğü ve otantikliğin sağlanmasında psikoterapinin rolünün ne olabileceği de tartışılmıştır.

Otantiklik kavramının alanyazında bilinen ilk kullanımı varoluşçu filozof Martin Heidegger’in (1927/1996) çalışmalarında mevcuttur. Varoluşçu felsefede otantiklik, kişinin davranışlarını kendine göre güdüleyebilmesi, özgürleşebilmesi, bunun yanında seçimlerinin sorumluluğunu da alabilmesi ile mümkün olmaktadır (Greene, 1952; Sartre, 1956; Yacobi, 2012). Heidegger’e (1927/1996) göre toplumun içinde varlığını sürdürebilmek üzere insanlar, çoğunlukla otantik olmayan biçimlerde hareket ederler. Birçok insan toplumu temsil eden bir “herkes (they)” algısının içerisinde tekil kendiliklerini eritir ve herkese göre kendilerine yön verir. Bu şekilde davranarak kişiler, herkesin bir parçası olarak yaşamaya devam edecek, sonlu olmanın kaygısı ile temas kurmayacak ve davranışlarının sorumluluğunu almak durumunda kalmayacaktır. Bireyleşmek ve otantik benliğine sahip çıkmak, ilk olarak kişinin kendi öz ihtiyaçlarına kulak vermesi ile başlayacaktır. Bunun yanında kişinin, herkes ile kendisi arasındaki gerilimi yaşamayı göze alması ve ölümlülüğü ile yüzleşme cesaretini göstermesi gerekecektir (Heidegger, 1927/1996; Riker, 2021).

Alanyazında otantikliğe dair çalışmalara Heidegger’den sonra tarihsel olarak en yakın fikirler ego psikolojisi akımının öncüsü Karen Horney’in kuramında bulunmaktadır. Horney

---

<sup>1</sup> Turgut Uyar’ın Denge isimli şiirinden alıntılanmıştır.

(1945, 1950) kendilik algısını gerçek kendilik (real self) ve bu gerçek kendiliğe yabancılaşma (alienation from the self) olarak iki boyutta ele almıştır. Horney'e (1950) göre gerçek kendilik, kendiliğin merkezindeki canlı ve biricik olan parçasıdır; bireye yaşadığını hissettirir. Büyümek, gelişmek ve ortaya çıkmak isteyen bu öz benliği ortaya koymak ve gerçekleştirmek de kişinin yaşam amacını oluşturabilir. Bunun tersinde ise bireyin kendi inanç, ihtiyaç ve duygularından uzaklaşması olarak özetlenebilecek gerçek kendiliğe yabancılaşma durumu vardır ki Horney bunu psikik bir ölüm olarak tanımlamıştır. Horney'e (1950) göre kişinin gerçek kendiliğine yabancılaşması arttıkça hissettiği içsel huzursuzluk artacak ve bu içsel huzursuzluğun sebep olduğu çatışma hali çeşitli semptomların çıkışına zemin hazırlayacaktır.

İngiliz psikanalist Donald Winnicott (1960, 1971) ise otantikliğe gerçek kendilik (true self) ve sahte kendilik (false self) kavramları ile değinmiştir. Winnicott (1960) otantikliği gelişimsel olarak incelemiş, bebeğin anne ile kurduğu ilişkide ihtiyaçlarının karşılanması ve görülmesi ile gerçek kendiliğin gelişmeye başladığını anlatmıştır. Winnicott'a (1960) göre bir yandan gerçek kendiliğin gelişmeye devam etmesi bir yandan da kendiliğin yeni yönlerinin keşif süreci yaşam boyu eş zamanlı olarak ilerlemektedir. Kişinin benlik algısı (ego), kendilik (self) ve dünya/diğerleri hakkındaki algılarının birleşiminden oluşur. Benliğin kendilik tarafı, yaşamın ilk yıllarında sevgi ve bakım ile desteklenirse tutarlı ve güvenilir bir kendilik gelişir. Bakım verenler bebeğe korunma ve sevgi ile desteklenmiş bir ortam sağlarlar. Bu sayede bebek, dünyayı artan bir açıklık, samimiyet ve netlikle görmek, dünyanın sunduğu her şeyi almak ve otantik biçimde yanıt vermek için özgürleşmiş olur.

Bebek, dünyaya geldiği ilk zamanlarda bakım verenin tümgüçlü olduğuna, yani gücünün her şeye yettiğine dair fanteziler geliştirmektedir. Bu fantezilere izin verebilen bir bakım veren, bebeğin ihtiyaçlarını sezebilen ve verdiği spontane sinyalleri doğru yorumlayabilen bir yetişkindir. Böylelikle bebek bu gerçek dışı sistemin içerisinde bir süre güvende hissedecek ve hem kendi beden ve duyularını hem de dış dünyayı keşfetmek için özgürlük alanı bulabilecektir. Winnicott (1960) bu özgürlük alanının yeterince iyi annelik (good-enough mothering) ile sağlanabileceğini tarif etmektedir. Yeterince iyi annelik, bebeğin ihtiyaçlarını görüp doğru yorumlayabilen, orada olan, bununla birlikte bebeğe yeterli özgürlük de sağlayabilen ebeveynliktir. Mükemmel yerine yeterince iyi kavramının kullanılmasındaki amaç, ebeveynin kendi ihtiyaçlarını karşılamak ve mükemmel bakım verme fantezilerini doyurmak için değil; bebeğe ihtiyacı olduğunda ihtiyaç duyduğu kadar bakım vermesine vurgu yapmaktır. Winnicott (1960) bu durumu anlamlı bir ötekinin varlığında yalnızlığı deneyimlemek olarak tarif etmektedir (being alone in the presence of other). Bu basitçe orada ve ulaşılabilir olan, orada bulunurken herhangi bir talep iletmeyen, "Sen oynarken tüm varlığım ile burada olacak ve sadece duracağım." diyebilen bir ebeveynlik tarifidir. Annenin sürekli oyuna dahil olması, kendini bebeğin oyun/keşif alanında fazlaca var etmesi, bebeğin

bedenini ve iç dünyasını keşif sürecine ket vurur. Bunun yanında bebek için orada ve ulaşılabilir olamayan veya kendi iç dünyası ile fazlaca meşgul bir ebeveyn de yine yeterince iyi anneliği sağlayamamış olacaktır. Böyle bir durumda bebek, ebeveynin duygusal olarak orada olmadığını fark edecek ve ebeveyni geri getirmek için birtakım tepkiler verecektir. İçten gelen spontane hareket ile anneyi geri çağırmak için sergilenen hareket farklı olduğunda bebek en işlevsel olanı yani koşullu hareketi pekiştirmeye başlayacaktır. Böyle bir durumda bebeğin kendiliği, algılanan tehditlere karşı oluşturulmuş savunmacı tepkilerden oluşacaktır. Bu şekilde gelişmiş kendilik Winnicott'un (1960) yaklaşımında sahte kendilik (false self) olarak kavramsallaşmaktadır. Özetle, ebeveynin bebek için fazlaca orada oluşu veya bebeğin tepkilerine karşılık veremeyecek denli ulaşılabilir oluşu, kendilik algısının dünya/diğerleri tarafının baskın gelmesine sebep olacaktır. Bunun sonucunda bebek, otantik bir birey olma fırsatına sahip olamadan önce dünya tarafından aşırı ve erkenden şekillendirilmiş olacaktır.

İnsancıl psikoloji akımlarında Carl Rogers (1959, 1965) otantikliğin doğrudan psikolojik sağlık ile ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Rogers'a (1965) göre otantik olarak yaşamak, diğerleri ile ilişkisellik ve bireyselleşme arasındaki dengeyi sağlayabilmek ile mümkün olmaktadır. Rogers'a (1965) göre insan "iflah olmaz bir sosyal varlık" (incurably social) olarak tanımlanabilir. Kişi; kendi ihtiyaçlarını, bireysel ve benzersiz oluşunu, diğerleri ve dünya ile ilişki içindeyken de ortaya koyabilmelidir. Bununla birlikte kişinin, diğerleri ile birlikte yaşamının gerektirdiği uyum ve dayanışmayı da gözetmesi önemlidir. Rogers (1965), bu şekilde yaşayabilen kişiyi psikolojik olarak sağlıklı ve otantik birey olarak tanımlamaktadır. Tüm bunların yanında Rogers'a (1965) göre otantik yaşamak bir olma halini değil, bir süreci temsil etmektedir. Kişi yaşadığı süre boyunca daha fazla kendini gerçekleştirme ve kendi yaşam hikayesinin yazarı olma amacı taşımaktadır; bu da hayat devam ettikçe noktalanmayacak bir süreci ifade etmektedir.

Rogers'a (1965) göre otantikliğin karşı/zıt ucunda bulunan otantik olamama (inauthenticity) hali kişilerin psikolojik olarak zorlanmalarının temel sebebidir. Psikopatoloji ve semptomlar, otantik olamamanın verdiği rahatsızlığı çözüme adına kişinin psişesinin/iç dünyasının yaptığı bir yardım çağrısıdır. İlişkisellik ve bireysellik arasındaki dengeyi kuramayan ve otantik olamayan kişi, iki uçta da bir psikolojik acı ile yüzleşecek, bu psikolojik acı da farklı semptomlar ile dışa vurulacaktır (Schmid, 2005).

Psikodinamik kuramların çağdaş gelişimi sürecinde önemli rol oynayan psikanalitik kendilik psikolojisi akımında ise Heinz Kohut (1971, 1977, 1978, 1984), iki kutuplu kendilik kavramsallaştırmasını öne sürmüştür. Söz konusu iki kutup kişinin kendi benliğinin idealizasyonu ve ötekinin idealizasyonudur. Kohut'a (1978) göre bebek, anne karnında narsisistik bir saadet içindedir. Doğum öncesinde bebeğin her ihtiyacı anında karşılanmakta; bu şekilde bebek güvenli bir rahmin içinde istediği şeyleri elde edebilme gücüne sahip

olmaktadır. Doğum ile birlikte bu narsisistik saadet travmatik biçimde bozulur; bebek artık kontrol edemediği bir dış dünya ile karşı karşıya kalmıştır. Bu travmatik bozulmayı onarmak için bebek iki şeye ihtiyaç duyar. Bunlardan ilki mükemmel olmak, her şeye gücü yetmek ve hayran olunmak ihtiyaçlarını kapsar ki bunu karşılamak için geliştirilen yapı büyüklenmeci kendilik olarak isimlendirilmiştir. Büyüklenmeci kendilik oluşumunun yetemediği durumlarda ise bebek, dışarıda kendisine bakan ve ihtiyaçlarını gideren bir nesneyi (kendiliknesnesi<sup>2</sup>) idealize etmeye ve onun her şeye gücünün yettiğini fantezilemeye ihtiyaç duyar ki bu da narsisistik saadetin bozulmasını onarmak için ikincil temel hamleyi oluşturur. Bu ikincil ihtiyaç karşılama oluşumuna kendilik psikolojisi kuramında ülküleştirilmiş/idealize edilmiş ebeveyn imagosu ismi verilmektedir. Bebek, idealleştirdiği bu nesneye yapıştıkça kendisi de onun bir parçası olarak yine mükemmellik, güvenlik ve bütünlük duygusuna erişecektir. Kohut'a (1978) göre kendiliğin sağlıklı biçimde gelişebilmesi için bebeğin büyürken bu iki kutupta da optimal düzeyde engellenmelere maruz kalması gerekmektedir. Engellenmenin optimal oluşu, çocuğun gelişimsel dönemine uyumlu olarak baş edebileceği düzeyi ifade etmek adına vurgulanmaktadır. Baş edebileceğinden daha fazla bir engellenme ve ihmal travmatize edici olacakken optimal engellenme ile çocuk güçlenecek ve gelişim gösterecektir. Çocuk zamanla annenin her ihtiyaca cevap verememesi ile yüzleşecek, bu durumda diğer kutup olan kendini idealleştirmeye kayacak ve kendinin çözüm bulamadığı, yetemediği kısımlarda yine idealize edilmiş kendiliknesnelere yönelecektir. Bu engellenmeler ve iki uçta salınımlar içinde çocuk gelişmekte olan bir kendilik algısı inşa edecek ve kendini daha bütünlüklü algılayabilecektir. İlerleyen yıllardaki çalışmalarında Kohut (1984) ayrıca kendilik gelişimi açısından kritik olan bir başka düzleme de ikizlik ihtiyacı kavramı ile vurgu yapmıştır. Kişinin anlamlı bir ötekine benzediğini fark etmesini ve “insanlardan bir insan (being human among other human beings)” olduğunu deneyimlemesini kendilik gelişimi açısından önemli görmüştür (Kohut, 1984; Togashi, 2014). Kohut'a (1984) göre ikizlik ihtiyacı karşılanmadığında kişi, kendilik gelişimi sırasında herhangi bir yere/kişiye/oluşuma aidiyet hissetmekte zorlanacaktır. Ait hissedememenin yanı sıra ötekilerden farklılaştığı durumlarda kendini tümünden yabancılaşmış algılayacak ve farklılaşmayı tehditkâr bulacaktır. Özetle gelişmekte olan birey, kendi büyüklenmeci fantezilerini kendine özgü yaratacak, idealize ettiği kendiliknesnelere ile yine bu fanteziler aracılığıyla temas kuracak ve bunların arasından benzerlik bulduğu figürlere ait hissedecektir. Böylelikle otantik bir kendilik yapılanmasına zaman içerisinde sahip olacaktır. Bunun tersinde ise kişi, bütünlüklü bir kendilik organizasyonuna sahip olamayacak ve kendi otantik varoluşunu ortaya koyamayacaktır (Siegel, 2008).

---

<sup>2</sup> Kendiliknesnesi, psikanalitik kendilik psikolojisi kuramında kavramın anlamını pekiştirmek ve özgünleştirmek amacı ile birleşik bir kelime olarak kullanılmaktadır.

Buraya kadar olan kuramlar arasında ortaklaşan kritik nokta, kişinin kendi iç dünyası ile dış dünyadan gelen etkiler arasındaki dengeyi kurmasının otantikliği artıracığı, dış dünyanın baskın gelmesinin ise otantikliği zorlaştıracığı görüşüdür. Kohut'a göre deneyimin merkezinde kendilik olmadıkça kişi, dış dünyadaki uyaranlar tarafından çok fazla tetiklenecek ve dış dünyadan gelecek herhangi bir etkiye oldukça açık olacaktır. Heidegger'e göre ise bu durum, kişinin kendi benliğini herkes (they) içinde eritmesi/kaybetmesi olarak isimlendirilecektir (Riker, 2021). Benzer şekilde Winnicott (1960) da sahte kendilik kavramı ile dış dünyaya olması gerektiğinden çok daha erken entegre olan bireyin, otantiklikte zorlanmasını tarif edecektir. Dış uyaran ile otantiklik varoluş arasındaki gerilimi bir ressam/şair/sanatçı örneği üzerinden düşünmek gerekirse sanatçı hem erken yaştan itibaren kendi kendine yarattıkları ile kendi tarzını keşfetmekte hem de dış dünyada kabul gören/idealize edilen sanatçıların yaratımları ile temas kurmaktadır. Henüz kendi tarzı oluşmamışken dış yaratıma çok fazla maruz kalan bir sanatçının, kendi tarzının içinde özgünlüğü bulabilmesinin zor olacağı tahmin edilebilir. Yahut yalnızca kendi yalın tarzı ile irtibatla kalan bir sanatçının dış yaratımlardan alabileceği beceri ve tekniklerden de mahrum kalıp kendi yaratımını geliştiremeyeceği söylenebilir. Benzer şekilde kendilik gelişiminde de otantikliği yakalamak, kendi tarzını/iç güdülerini idealize edip takip edebilmek ile dış dünyada iyi gelen figürlerle (kendiliknesnesi) temas kurabilmek arasında denge sağlamakla mümkün olacaktır.

Burada Bernard Brandchaft'ın (2011) patolojik uyum (pathological accommodation) kavramından da bahsetmek, iç ve dış dünya arasındaki uyuma dair çerçeveyi tamamlamak için önemlidir. Kariyerinin ilk zamanlarında nesne ilişkileri kuramcıları ve Winnicott ile de çalışmış olan Brandchaft, Kohut'un psikanalitik kendilik psikolojisi akımına da katkılar sunmuş ve sonrasında Stolorow ve Atwood ile birlikte öznellikler arası sistemler teorisini (Intersubjective Systems Theory; Stolorow ve diğerleri, 1994) geliştirmiştir. Winnicott'un sahte kendilik/false self kavramına benzer olarak Brandchaft da patolojik uyum kavramında dış dünya tarafından erkenden şekillendirilen kendilik algısına değinmiştir. Patolojik uyum, çocuğun kendi deneyimleri pahasına bakım verenin görüş ve duygularını benimsemesi/içselleştirmesi anlamına gelir. Çocuk ile etkileşimi sırasında bakım veren optimal düzeyde ilişki hata yapabilir ve çocuk gelişimsel düzeyine uygun olarak bu hataları tolere edebilir. Ancak söz konusu ilişki hata, çocukta baş edemeyeceği bir zorluk ve düzenleyemeyeceği bir duygu ortaya çıkarıyorsa burada ilişki travma (relational trauma) meydana gelmektedir. Çocuk, bakım verenle bağlantısının koptuğu böyle travmatik anlarda kendi ihtiyaçlarını adeta yok edip bakım verenle patolojik bir uyumlanma içine girmekte, böylelikle ondan bakım alabilmeye devam edeceği koşulları düzenlemektedir. Örneğin, depresif duygudurum içerisinde ve duygusal olarak ulaşılabilir olmayan bir anne ile yaşayan



bir bebeğin, yatıştırılmaya ihtiyaç duyduğu ani bir korku anı yaşadığını düşünelim. Böyle bir durumda bebek, anne ile yeniden temas kurabilmek için kendi yatıştırılma ihtiyacını arka plana atarak sevimli hareketler yapmaya veya iç durumunu yansıtmayan koşullu davranışlar sergilemeye başlamaktadır. Bakım verene yeniden ulaşabilmek ve temas kurabilmek için bebeklikte gelişen bu koşullu davranışlar zamanla kişinin dış dünya ile ilişki kurma biçimine dönüşebilmektedir. Brandchaft'a göre dış dünya ile içsel durumlar arasında iki uçta yaşanan çatışmalar yaşam boyu devam etmektedir. Bir tarafta kişinin ihtiyaç duyduğu ya da ihtiyaç duyulduğu bir bakım veren sistemi, diğer tarafta ise kendi kişisel varlığı vardır. Bu iki tarafın da kapsamadığı bir hayatta kişi yarım kalmış olacak ve sürekli dış dünyadan gelen uyaranlara cevap vererek var olacaktır (Brandchaft ve diğerleri, 2011). Tepkisel olarak yaşanan bu tür bir hayat, dışarıdan gelen uyaranlara sürekli dikkat gerektirdiğinden kişinin kendi içsel duyuları ile temas kurabilmesini zorlaştıracaktır. Dolayısı ile böyle bir kişinin otantik yaşayabilmesi mümkün olmayacaktır.

Gestalt teorisinin kurucusu Fritz Perls (1951), iç ve dış dünya arasındaki uyumun otantiklik ile bağlantısına bahsi geçen kuramlara çok benzer olarak değinmiştir. Perls, kişinin kendi benliğini olduğu gibi ortaya koyabilmesinin çevresi ile uyumdan bağımsız olmadığını savunmuş ve bireyin çevresi ile etkileşiminde kendini gösterebilmesinin önemini vurgulamıştır. Tıpkı Rogers gibi Perls (1951) de iki uçta salınan ihtiyaçları kutuplar kavramı çerçevesinde tanımlamıştır. Perls (1951), bir kutba kişinin kendisi ve çevresi arasındaki uyumu koyarken diğer kutba özgünlüğü ve yaratıcılığı yerleştirmiştir. Bu iki kutbun da zaman zaman insanın yaşamında aktif olduğu, kutuplardan birinin eksikliğinde tamamlanmış bir hayattan söz edilemeyeceğini vurgulamıştır. Otantikliğin mümkün olabilmesi için bireyin çevreden gelen etkiler ile temas etmesi ve bu etkilerin kendisini dönüştürmesine izin verebilmesi gerekmektedir. Diğer bir uçta otantikliğin tamamlanması için ise kişinin bireyselliği ve yaratıcılığı ile çevresine etki edebilmesi ve onu dönüştürebilmesi gerekmektedir. Özetle Perls (1951) otantik kişinin; kendi yaşamının öznesi olduğunu, kendi ve diğerlerinin yaşamında benzersiz bir iz bıraktığını savunmuştur (Ergin, 2018; Just, 2002; Perls ve diğerleri, 1951).

Otantikliğin psikodinamik teorilerde yerini almasının yanında bilişsel davranışçı terapiden sonra gelişen üçüncü dalga psikoterapi ekollerinde de var olduğu görülmektedir. Örneğin, Kabul ve Kararlılık Terapisinin (Acceptance and Commitment Therapy) önemli bileşenlerinden biri olan psikolojik esneklik kavramı otantikliğe dair fikirler vermektedir. Psikolojik esneklik kavramındaki kişinin yargısız bir şekilde deneyimlerine tanık olabilmesi, değerlerine uygun yaşayabilmesi, deneyime ve değişime açık olması gibi vurgular otantiklik için de gerekli olan bileşenleri hatırlatmaktadır (Hayes ve diğerleri, 2006). Üçüncü dalga psikoterapi ekollerinden bir diğeri olan farkındalık odaklı müdahalelere bakıldığında kişinin; her bir an'da oluşan içsel deneyimlerini fark etmesi, an'da olan dışsal durumları da tepki

vermeden izleyebilmesi gibi vurguların otantiklik ile ilişkilendirilebileceği düşünülebilir (Mindfulness Based Therapies; Kabat-Zinn, 2003). Son olarak üçüncü dalga psikoterapi akımlarında öne çıkan Şema Terapi yaklaşımında da (Schema Therapy; Young ve diğerleri, 2003), otantikliğe oldukça vurgu yapıldığı görülmektedir. Örneğin psikopatolojinin zemininde yer alan beş önemli şema alanından diğerleri yönelimlilik ve aşırı tetikte olma/baskılama-ketleme şema alanlarının otantikliğe işaret ettiği düşünülebilir. Diğerleri yönelimlilik şema alanında öne çıkan onay arayıcılık şeması ile içsel deneyimlerin diğerlerinin onayı/dikkati doğrultusunda şekillenmesine vurgu yapılmaktadır. Bu anlamda Brandchaft'ın (2011) tanımladığı patolojik uyumlanma kavramını da hatırlatabilen onay arayıcılık şemasında, kişinin kendi istek ve tercihlerinin farkında olmayacak derecede diğerlerine yönelimli olduğu görülmektedir. Yaşamı algılayış ve davranış biçimleri bunun üzerine şekillenmiş olan bir kişinin, kendini otantik biçimde var etmekte zorlanması ve ihtiyaçlarını karşılayamaması kaçınılmaz olacaktır (Delcea, 2020; Edwards ve Arntz, 2012). Bunun yanında aşırı tetikte olma/baskılama-ketleme şema alanında ise doğrudan kişinin; kendiliğindenlik ve oyun ihtiyaçlarının çocuklukta baskılanmasına, dolayısıyla yetişkinlikte spontan hareket etmek ve deneyime açık olmakta zorlanmasına işaret edilmektedir (Young ve diğerleri, 2003). Buradan hareketle söz konusu şemalara sahip olan bireylerin; spontan hareketlerini ketleyeceği, dışsal uyaranlara aşırı dikkat göstereceği ve dolayısı ile otantik varoluşlarını ortaya koymakta zorlanacağı söylenebilmektedir (Boone ve diğerleri, 2013; Renner ve diğerleri, 2012).

Son olarak otantikliğin tanımlanması ve bir model üzerinden incelenmesine dair son yıllarda yürütülmüş çalışmalar incelenmiş, öne çıkan iki kavramsallaştırmadan bahsetmenin tamamlayıcı olacağı düşünülmüştür. Bahsi geçen çalışmalardan ilki Kernis ve Goldman'ın (2006) Otantikliğin Çok Boyutlu Modeli'ni (Multi-Component Conceptualization of Authenticity) tanımladıkları çalışmalarıdır. Burada otantiklik, hem öz-belirleme kuramından (Deci ve Ryan, 2000) hem de insancıl yaklaşımdan (Rogers, 1959) temellenerek kapsamlı bir şekilde bir modele oturtulmuştur. Modele göre otantiklik, birbiri ile ilişkili dört alt bileşen çerçevesinde tanımlanmaktadır. Bu alt bileşenler farkındalık (awareness), yansızlık (unbiased processing), otantik davranış (authentic behavior) ve ilişkisel uyum/ilişkisel otantikliktir (relational orientation). Farkındalık; kişinin kendi istek, ihtiyaç ve duygularını tanıması, bunlara güvenmesi ve olduğu gibi kabul etmesidir. Yansızlık; kişinin kendisiyle ilgili gerçekleri, benliğindeki tüm yönleri, duygularını ve algılarını oldukları gibi, çarpıtmadan ve abartmadan değerlendirebilmesidir. Otantik davranış bileşeni önceki iki bileşenin eyleme koyulması şeklinde düşünülebilir. Otantik davranış, kişinin eylemlerini diğerlerinin onayı, ödülü veya cezasının değil; kişinin kendi tercih, gereksinim ve değerlerinin güdülemesidir. Son olarak ilişkisel uyum/ilişkisel otantiklik ise kişinin yakın ilişkilerinde gerçek ve içten olabilmesi,

kişilerarası uyumu bozmadan içinden geldiği gibi kendisini var edebilmesidir (Kernis ve Goldman, 2006).

Otantikliğin alanyazında öne çıkan diğer modeli ise Wood ve arkadaşları (2008) tarafından oluşturulan Kişi Merkezli Otantiklik Modeli'dir (Person-Centered Conception of Authenticity). İlgili modelde otantiklik; kendine yabancılaşma, özgün/otantik yaşam ve dış etkinin kabulü olmak üzere üç bileşenli bir yapı olarak değerlendirilmiştir. Kendine yabancılaşma alt boyutunda bireyin farkında olduğu içsel durumlar ve dış dünyadaki deneyimleri arasındaki fark arttıkça ortaya çıkan yabancılaşmaya değinilmektedir. Yani kişi kendi deneyimlerini inkâr ettiği ölçüde kendine yabancılaşmaktadır. Otantik yaşam alt boyutu ile ise bireyin sahip olduğu değerleri ve içsel duyularının eylemleri ile uyumlanması tarif edilmektedir. Bu alt boyutun Kernis ve Goldman'ın (2006) modelindeki otantik davranış alt boyutuna karşılık geldiği söylenebilir. Son olarak dış etkinin kabulü alt boyutu ise bireyin çevredekilerin kendi üzerindeki etkilerini ne ölçüde kabul ettiğini ve kendini bu etkilere göre ne ölçüde düzenlediğini ifade etmektedir (Wood ve diğerleri, 2008).

Özetle otantikliğin hem varoluşçu terapi, insancıl psikoterapi ve gestalt terapide hem psikanalitik teorilerde hem de bilişsel davranışçı terapi sonrası gelişen üçüncü dalga terapi ekollerinde yer aldığı görülmektedir. Ayrıca otantiklik hakkında alanyazında güncel modeller üzerinden yapılan tanımlamalar da bulunmaktadır. Tüm bunların yanında, alanyazında otantikliği konu alan ampirik ve betimsel çalışmaların olduğu, otantikliğin öneminin ampirik bulgular ile de desteklendiği görülmektedir. Söz konusu çalışmalar bir sonraki bölümde özetlenecektir.

### **Otantikliğin Klinik Psikoloji Yazınındaki Yeri**

Otantiklik kavramının son yıllarda artan bir şekilde psikolojik sağlık araştırmalarına konu olduğu görülmektedir. Otantikliğin, psikolojik iyi oluş (Chen ve Murphy, 2019) ve psikolojik sağlamlık (Ryan ve diğerleri, 2005) gibi kavramlar ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar mevcuttur. Benzer şekilde farkındalık ve anlam arayışı (Allan ve diğerleri, 2015) ve öz-şefkat (Zhang ve diğerleri, 2019) gibi faktörlerle de otantikliğin pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle farklı çalışmalarda katılımcıların otantiklik düzeyleri arttıkça psikolojik sağlamlıkları, iyi oluşları, farkındalıkları ve öz-şefkatleri de artmaktadır. Bununla beraber Lutz ve diğerlerinin (2023) çalışmasında otantikliğin yalnızca iyi oluşu artıran bir unsur ve pozitif kavramlarla bağlantılı bir faktör olarak görülmesinin yeterli olmadığı belirtilmektedir. Bu çalışmaya göre otantiklik; klinik semptomlar ve psikolojik stres ile negatif olarak ilişkilendirilmektedir. Bunun yanı sıra, otantikliğin yüksek oluşunun kişilerin psikolojik semptomlarının sağaltımını kolaylaştırdığı da vurgulanmaktadır (Lutz ve diğerleri, 2023).

Boyras ve Kuhl (2015) otantikliğin yanı sıra kendine yönelik yorumlama/düşünebilme becerisi (self reflection), ruminasyon, yaşam doyumu ve genel psikolojik stres düzeyi arasındaki ilişkileri 619 sağlıklı yetişkinden alınan veriler üzerinde yapısal eşitlik modellemesi ile analiz etmiştir. Araştırmanın sonucunda kadın ve ileri yaşlarda olmak, otantiklik düzeyindeki artışı yordamıştır. Benzer şekilde otantikliği yüksek olan ileri yaşlardaki kadın katılımcıların yaşam doyumunda artış ve psikolojik sıkıntılarında azalma gözlenmiştir. Bununla birlikte ruminasyon düzeylerindeki yüksekliğin, otantiklik ve yaşam doyumundaki düşüşü açıkladığı rapor edilmiştir. Kendine yönelik düşünme becerisi (self reflection) ise otantiklik düzeyleri ile pozitif yönde ilişkilendirilmiştir.

Sağlıklı örneklem ile yapılan bir başka çalışmada 17 farklı okuldan 328 öğretmenin otantiklik, farkındalık, kendine yabancılaşma ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir (Pan ve diğerleri, 2023). Alanyazın ile uyumlu olarak bu çalışmada otantiklik skorlarının depresif semptomları negatif şekilde yordadığı yani otantiklik arttıkça depresyon düzeyinin azaldığı rapor edilmiştir. Ayrıca farkındalığın, otantiklik ile depresyon arasındaki ilişkiyi aracılık rolüne dikkat çekilmiştir. Diğer bir deyişle farkındalık düzeyinin, yüksek otantikliğin depresif semptomlardaki düşüşü yordadığı ilişkide aracılık rolü olduğu belirtilmiştir. Son olarak otantiklik düzeyi arttıkça kişinin kendine yabancılaşma ve depresyon düzeylerinin o ölçüde azaldığı da çalışmada rapor edilmiştir.

Yapılan bir başka çalışmada (Bryan ve diğerleri, 2017) ise üniversite öğrencilerinden oluşan 537 katılımcının bildirdiği otantiklik ve algılanan yalnızlık düzeylerinin, depresyon ve anksiyete semptomları ve alkol kullanımına bağlı sorunlar ile bağlantısı incelenmiştir. Yapılan regresyon analizlerinde otantiklik düzeyindeki artış hem depresyon ve anksiyete düzeylerindeki hem de alkol kullanımına bağlı sorunlardaki azalmayı yordamıştır. Ayrıca algılanan yalnızlık düzeyinin depresyon belirtilerindeki artışı yordadığı ancak bu ilişkinin yüksek otantiklik düzeyleri için anlamlı olarak daha zayıf olduğu bulunmuştur. Otantikliğin bu düzenleyici etkisi anksiyete belirtileri için de geçerlidir. Son olarak otantiklik düzeyi düşük olan gruptaki bireylerin yalnızlık düzeyleri arttıkça alkole bağlı sorunlarının da arttığı gözlenmiştir. Sonuç olarak otantikliğin, sorunların oluşum zemininde önemli bir yer kapladığı söylenebilmektedir. Diğer bir deyişle otantikliğin düşük olmasının adeta bir katalizör şeklinde çalışarak dış dünyadaki koşulların soruna dönüşme olasılığını arttırdığı düşünülebilir.

Otantikliğin travma sonrası iyileşme üzerindeki boylamsal etkisini inceleyen bir çalışmada (Maffly-Kipp ve diğerleri, 2020), 2017 yılında Texas'ta gerçekleşen Harvey Kasırgasını deneyimlemiş 443 yetişkinden iki farklı zaman aralığında ölçüm alınmıştır. İlk ölçümler kasırgadan dört hafta sonra yapılmış ve kişilerin otantiklik düzeyleri, travmaya maruz kalma durumları, baş etme biçimleri, akut stres semptomları ve travma sonrası stres semptomları öz bildirim ölçekleri ile değerlendirilmiştir. İkinci zaman ölçümleri ise kasırgadan

yaklaşık dokuz hafta sonra yine aynı kişilerden alınmış, bu değerlendirmede otantiklik ölçeği dışındaki tüm ölçekler yeniden uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre otantikliği yüksek olan kişilerin akut stres semptomları birinci ölçüm zamanından ikinci ölçüm zamanına daha hızlı ve fazla bir düşüş göstermiştir. Otantikliği düşük olan kişilerin travma sonrası stres semptomları ise birinci zamandan ikinciye artış gösterirken otantikliği yüksek olan kişilerin semptomlarında tam tersine bir azalma görülmüştür. Maffly-Kipp ve arkadaşları (2020) bu sonuçları, otantikliği yüksek kişilerin travma sonrası iyileşme ve büyümeye daha yatkın oldukları ve otantikliğin iyileşmeyi kolaylaştırıcı bir etki yarattığı şeklinde yorumlamışlardır.

Klinik örneklem üzerinde Türkiye’de yapılan bir çalışmada (Yalçındağ ve Kahya, 2019), yaşam zorlukları için psikiyatrik veya psikolojik yardıma başvuran 99 kişiden veri toplanmıştır. İlgili çalışmanın amacı otantiklik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi umut, canlılık, olumlu ve olumsuz duygulanım bağlamında da göz önünde bulundurarak incelemektir. Çalışmanın sonucunda otantikliğin psikolojik belirtilerde düşüklüğü yordadığı bulunmuştur. Ayrıca otantikliğin hem olumlu duygulardaki artışı yordayarak belirti düzeyini azalttığı hem de olumsuz duygulanım üzerindeki değişimi yordadığı görülmüştür. Elde edilen bu sonuçlara göre herhangi bir patolojinin sağaltımında otantiklikteki artışa etki edebilecek müdahalelerin önemli olduğu belirtilmiştir (Yalçındağ ve Kahya, 2019). Benzer bir çalışmayı daha önce de 213 üniversite öğrencisi ile yürütmüş olan Kahya ve Korkmaz (2017) hem otantikliğin artışının hem de ihtiyaç doyumunun, psikolojik belirtilerdeki düşüşü yordadığını da bildirmiştir.

Özetle otantikliğin klinik psikoloji yazınında psikolojik iyi oluşun farklı öğeleri ile ilişkisi ve psikopatoloji açısından önleyici rolü çerçevesinde ele alındığı görülmektedir. Teorik ve ampirik çalışmalar bir arada değerlendirildiğinde otantikliğin yüksek oluşunun, sorunların oluşumunu önleyici bir etkiye sahip olduğu desteklenmektedir. Bunun yanı sıra, psikopatolojinin sağaltımında da otantikliğin yüksek oluşu kolaylaştırıcı bir rol üstlenmektedir. Farklı psikoterapi yaklaşımlarında öne çıkan ortaklıkları düşünüldüğünde otantiklik, psikolojik iyi oluş halinin kuramlar üstü bir ögesi olarak ele alınabilir. Otantikliğin ortaya çıkarılabilmesi ve geliştirilebilmesinin psikolojik iyi oluş için rolü fark edildiğinde psikoterapi yolu ile otantikliğin artırılmasının klinik psikolojinin araştırma ve uygulama hedeflerinde öne geçmesi de beklenir. Bu noktada ortaya çıkan temel soru şudur: Nasıl olacaktır da kişi, terapi aracılığı ile otantikliğini açığa çıkarıp geliştirebilecektir?

### **Otantiklik Sürecinde Psikoterapinin ve Psikoterapistin Rolü**

Bu yazıda kapsanan kuramların, otantikliğin artırılmasında terapinin rolüne dair hem birbiri ile paralel hem de birbirinden ayrışan fikirlerinin olduğu görülmektedir. Bu bölümde ilk olarak varoluşçu terapi, insancıl ve Gestalt terapilerin yaklaşımı, sonrasında psikanalitik teorilerden Horney, Winnicott ve Kohut’un yaklaşımları özetlenecektir. Varoluşçu terapi,

otantiklik yolunu yürümek için kişinin, bireyleşmenin getirdiği varoluşsal kaygıyı fark etmesi gerektiğini vurgulamıştır. Bu kuramda, bireyleşmenin getirdiği kaygının terapide konu edilmesinin ve devamında kişinin bireysel ölümlülüğü ile karşı karşıya gelmesinin gerekli olduğu belirtilmiştir. Kişi bu farkındalık ve yüzleşmeler ile herkes (they) algısı içinde bireyselliğini eritmeden kendini var etmenin önemini kavrayacaktır. Bu kavrayış, kendi gerçekliğini davranışlar yolu ile ortaya koyabilmek için harekete geçirici olacaktır. Tüm bunları psikoterapide çalışabilmek için yüzleşmelerin getirdiği huzursuzluğun içinde yeterince kalabilmek gerekecektir ki bu ancak kapsayıcı ve ilişkisel bir ortamda mümkün olacaktır (Heidegger, 1927/1996; Riker, 2021). Bu doğrultuda denilebilir ki varoluşçu terapi otantikliğin artırılması yolunda bir çaba ve eylem tarif etmektedir. Diğer yandan Rogers ve Perls gibi teorisyenler ise otantikliğin geliştirilmesi yolunda daha çabasız bir izin verme halini vurgulamaktadır. Hem insancıl psikoterapi hem de Gestalt terapi, olmak ve dönüşmek (being and becoming) kavramları üzerinde durmuştur. Bu kuramlara göre kişi ancak varoluşuna olduğu gibi izin verebilirse dönüşüm ve otantik yaşam mümkün olacaktır (Perls ve diğerleri, 1951; Rogers, 1959, 1965).

Karen Horney'e (1950) göre ise otantiklik; kişinin mizacını, yatkınlıklarını, kapasite ve kabiliyetlerini de kapsayan içsel bir potansiyeldir. Bunun yanında gerçek kendilik sabit kalan bir kavram değildir ve uygun ortamlar bulduğu her an gelişime açıktır. Gerçek kendiliğe sahip olmak öğrenilebilir bir şey değildir zira kişiye nasıl kendisi olacağı öğretilemez ve bu süreç dışarıdan bir etki ile de yürütülemez. Kişi, dış dünya ile etkileşimleri yolu ile deneyimlerin içinden geçerek kendisi olma sürecini ilerletir (Horney, 1950). Buradan çıkarımla denilebilir ki terapi süreci boyunca kişi hem seans odasında hem dış dünyada çeşitli deneyimlerin içinden geçerken kendisinin farklı hallerini keşfedecektir. Diğer bir deyişle kişi, terapistin açtığı alanda kendisi olmaya adım adım izin verecektir.

Otantikliğin gelişimi sürecine dair alanyazında en doyurucu açıklamalardan biri, Winnicott'un (1960) gerçek kendilik (true self) ve sahte kendiliğe (false self) dair görüşlerinden temellenmektedir (Adams, 2006). Aynı zamanda çocuk doktoru olan Winnicott (1960), klinik çalışmalarında uzun süre ebeveyn ve bebek çiftlerini inceleme fırsatı bulmuştur. Bu incelemelerden çıkarımları ile psikoterapist-hasta<sup>3</sup> ve anne-bebek çiftlerini aynı deneyimler ve ihtiyaçlar açısından ele almıştır. Winnicott'a (1960) göre yalnızca bebeklikte değil yaşamın geri kalanında da açık ve esnek bir şekilde var olabilmek (open being), otantik eylemlerin (authentic doing) öncüsü olmaya devam eder. Bununla beraber kişi, bebeklikte böyle bir yaşama sahip olamasa dahi ileride içinde olduğu sevgi dolu ilişkilerle deneyime açıklığını ve otantikliğini geliştirip büyütebilir. Partner, yakın bir arkadaş veya psikoterapist gibi güvenilen

---

<sup>3</sup> Psikoterapiye başvuran bireyi tanımlayıcı ifade, metin boyunca ilgili kuramdaki kullanımına göre hasta ya da danışan olarak verilecektir.

biri tarafından gösterilen bakım ve ilgiyi hissetmek, kişi için deneyimlerine oldukları gibi açık olmaya ve kendisini olduğu gibi ortaya çıkarmaya yapılmış birer davet haline gelir.

Winnicott (1960), ebeveynlikte (ve psikoterapide), çocuğun (veya hastanın) önemli bir değerinin varlığında yalnız olma deneyimlerini (*being alone in the presence of another*) önemli görmüştür. Diğer bir deyişle orada ve ulaşılabilir olan, bunu yaparken herhangi bir talep iletmeyen bir kişinin varlığı otantikliğin gelişimi için çok önemlidir. Çocuk/hasta böyle bir ortamda otantiklik için gerekli açıklığı ve esnek farkındalığı (open awareness) deneyimleyebilecektir. (Winnicott, 1960).

Bahsi geçen ortamın sağlanması; ebeveynin (terapistin) kendi egosantrik isteklerini bir kenara bırakmasını, arka planda kaybolmasını ancak yine de çocuğuyla (hastasıyla) birlikte dikkatle orada var olmasını gerektirir. Ebeveynin (terapistin) açtığı bu alanda çocuk (hasta) önce basitçe var olacak sonra kendi yalnız deneyiminin farkında olacak ve sonunda da kendiliğinden/spontan ortaya çıkacak davranışlara izin verecektir. Bu şekilde bebek (hasta) erken veya savunmacı bir şekilde diğeri ile entegre olma çabasından kurtulacak ve hareketlerinde özgürleşecektir. Winnicott'a göre otantikliğin temeli işte bu özgürleşmede yatar. Buradan çıkarımla psikoterapi sürecinde hastanın kendisini bağımsız algılayabilmesinin, terapistin algısı ile bütünleşmeden veya fazlaca uyum göstermeden kendisini var edebilmesinin kritik olduğu söylenebilir. Psikoterapi süreci boyunca hastanın ihtiyaçlarını gözeten ve kendisine dair bir talep iletmeyen terapistin varlığı, hastaya önemli bir değerinin varlığında yalnız olma deneyimini sağlayacaktır. Bunun aksine duruşu ve seansı yürütme yöntemleri açısından hastayı uyum göstermeye yönlendiren terapist ise hastanın kendi kendini keşif sürecini baltalamış olacaktır. Bunun yanı sıra hasta, yaşamaya dair kendine has yollar bulmadan önce terapistin yorumlaması/yön vermesi ile kaynaşmış olacak ve bu nedenle otantik varoluşunu keşfedemeyecektir.

Son olarak psikanalitik kendilik psikolojisi akımının tarif ettiği terapi ortamında da benzerlikler olduğu görülmektedir. Kohut'a (1984) göre terapist, hastanın hem karşıdakini idealize etme/ülküleştirme ihtiyaçlarını hem kendi gücünü fantezileyip büyükleme ihtiyaçlarını hem de ikizlik/benzerlik ihtiyacını karşıladığı esnek ve kapsayıcı bir ortam sağlamaktadır. Güven duyulan ve yanında kapsanmış hissedilen birinin varlığı temel noktadır çünkü bu önemli öteki, hastanın kendiliknesnesi haline gelecektir. Kohut'a (1984) göre terapist, terapi odasında kendi karakterine dair temel noktaları da kapsayabilmiş ve bütünleyebilmiş bir şekilde bulunur. Terapistin gerçekliğinin sınırlı şekilde görünür olması, hastanın önemli öteki ile benzerliklerini keşfetmesini ve aidiyet hissetmesini kolaylaştırır. Bununla birlikte terapist, hastaya eylemleri ve basitçe varoluşu hakkında çeşitli aynalamalar sunar, onda olanı ona geri yansıtır. Terapist bu aynalamaları, empati ve içgörü aracılığı ile doğru yerlerde ve doğru zamanda kullanır. Bu sayede hasta hem terapisti ülküleştirebildiği ve

onunla benzeyebildiği kaynaklara sahip olurken hem de ülküleştirdiği bu kişi tarafından takdir edilme ve görülme ihtiyaçlarına cevap bulmuş olur. Terapist hastayı her hali ile ve her türlü varoluşunda kapsar ve aynalar. Tüm bu süreç boyunca kişi bütünlüklü ve otantik bir kendilik algısı gelişimini ilerletir (Kohut, 1984; Siegel, 2008; Togashi, 2012).

Buraya kadar özetlenen kuramlardaki en büyük ortak nokta, psikoterapide otantikliğin gelişimi için danışan-terapist arasındaki ilişkiye verilen önemdir. Psikoterapi, ilişki yolu ile danışana geçmiş yaşantısında karşılanamayan ihtiyaçların bir telafisini sunmaktadır. Bu ihtiyaçlar, danışanın gelişimsel düzeyine göre kimi zaman daha bebeksi ilkel kendiliknesesi ihtiyaçları olarak kimi zamansa daha ileri düzey ihtiyaçlar olarak terapide kendini gösterebilmektedir. Kişi çoğunlukla terapiye bir sorun, çözülemeyen bir iç çatışma veya erken dönem gelişimsel sorunlar ile gelmekte ve terapistin eşliğinde bu çatışmalar ile yüzleşmekte veya ihtiyaçlarının telafisini görüp karşılayabilmektedir. Terapi ilişkisi içinde güvende ve doymuş hisseden danışan, yeni keşiflere açılabilen ve davranış değişimleri gösterebilmektedir. Terapistin kendini fazlaca var etmeden, sorunları çözmek için acele etmeden, danışanın hızını ve kapasitesini gözeterek sağladığı ortamda danışan oyun ve keşif sürecini yürütmektedir. Terapistin, kişinin potansiyeline ulaştığında ne olacağını ve neye dönüşeceğini bilmesi mümkün görünmemektedir. Bunun yanında terapistin, kişinin mevcut potansiyelinin açığa çıkabilmesi için elverişli ortamı sağlaması, gerektiği yerde müdahaleler yapması, gerekmediği yerde sadece ve yalnızca orada olması, kişinin kim olduğunu ve neye dönüşeceğini keşfetmesini sağlayacaktır. Bu sayede kişi odada ve dış dünyada yaşam devam ederken farklı hallerin içinden geçecek ve her birinde kapsanmış hissedecektir. Özetle kişi, terapi süreci boyunca kendi ihtiyaçlarını ve spontan tepkilerini keşfedecek ve asıl olanı, semptomlardan/savunmalardan mümkün olduğu kadar arınmış olan tutumlarını tanıyıp sahiplenecektir.

Bu çalışmanın yazarları, kendi klinik pratikleri boyunca danışanlarından gelen “Bana ne yapacağımı söyleyin.”, “Şimdi nasıl hareket etmem gerekiyor?”, “Ne hissetmem gerektiğini bilmiyorum.” gibi söylemlerle oldukça sık karşılaşmıştır. Bu durum, Türkiye kültüründe klinik pratiğini sürdüren birçok uzmana tanıdık gelecektir. Bu gibi söylemlerle danışan bir yandan terapistte bir güç atfetmek istemektedir ki bu aslında Winnicott (1960) ve Kohut (1984) gibi teorisyenlerin, terapistin idealize edilmesi ve tümgüçlü algılanmasına dair vurguları ile örtüşmektedir. Diğer yandan bu söylemler ile danışanın kendi spontan tepkisine dair ötekenden yönlendirme beklediği çarpıcı biçimde görülmektedir. Türkiye kültürünün idealizasyona açık, ataerkil veya toplulukçu yapısının, kendinden uzman/büyük/bilge olana uyum gösterme, onun sözünü dinlemeye dair öğretileri elbette terapi ortamına da yansımaktadır. Sorularının cevapları terapist tarafından üretildiğinde danışan kısa süreli bir rahatlama yaşasa da uzun vadede uyum göstermeye ve terapistin tutumu doğrultusunda



davranış üretmeye yönlendirilmektedir. Bunun yanında terapist ulaşamaz/insanüstü bir varlık olduğunda danışanın kendi gücünü idealize etme ve terapist ile insan olarak da bir ikizlik/benzerlik aktarımı kurma ihtiyaçları geri planda kalmaktadır.

Bu bağlamda vurgulanmak istenen temel nokta, kişinin terapistini idealize etme, kendi gücünü idealize etme/büyüklenme ve terapist/dışarıdaki diğerleri ile benzeme ihtiyaçlarının yerine göre ve yeterli düzeyde karşılanması gerektiğidir. Örneğin, terapist kimi zaman “Sen burada oynarken ben seni gözeteceğim.” diyerek özgürleştiren bir ebeveyn rolüyle kimi zamansa “Şimdi burada güvendesin, bu alanı tanıyorum ve sana zarar gelmesine izin vermeyeceğim.” diyen bir koruyucu rolüyle odada bulunacaktır. Bunun yanında terapistin insan olarak da odada var olabilmesi, danışanın deneyimini gerçekliğe çekecektir. Bu gerçeklik ile hazır olduğu anlarda karşılaşan danışanın, kendi tarzını ve otantik var oluşunu terapistin karşısında ortaya çıkarabilmesi kolaylaşacaktır. Danışanın içinden gelen duygu, düşünce ve duyumların açığa çıkmasına alan açan, sonra bunlara bir şekil vermesinde ona yol gösteren terapist, danışanın kendi çamurundan kendi davranış heykelini üretme sürecine eşlik etmiş olacaktır.

### **Sonuç ve Öneriler**

Bu yazıda otantiklik kavramının kuramlarca vurgulanan farklı noktalarına değinilmiş ve ilk olarak otantiklik tanımlamasını bir çerçeve içine yerleştirmek amaçlanmıştır. Bahsi geçen her kuram, otantiklikle en ilgili görülen kısımları açısından özet olarak sunulmuştur. Buna ek olarak güncel alanyazında otantikliğe dair kapsayıcı ve test edilmiş iki model özetlenmiş, yapılmış ampirik çalışmalar ile otantikliğin klinik psikoloji ve psikolojik sağlık açısından önemi çerçevelenmiştir. Bu çerçeveye göre kişinin otantik varoluşunun ortaya çıkarılması, semptomlarının sağaltılması ve yaşam kalitesi, farkındalığı, baş etme biçimleri ve bakış açılarının gelişebilmesi için önemli bir yer tutmaktadır.

Bu yazıda ayrıca otantikliğin ortaya çıkarılması ve geliştirilmesinde terapiye ve terapistin düşen rolün çerçevesi de çizilmeye çalışılmıştır. Gerek bahsi geçen kuramlardan gerekse ampirik verilerden elde edilen bilgilere dayanılarak bir çıkarım yapıldığında psikolojik sağlığı yakından ilgilendiren otantikliğin alanda çalışan uzmanlar ve araştırmacılar tarafından ele alınmasının ve müdahalelere dahil edilmesinin önemi anlaşılmıştır. Buradan hareketle psikoterapistlerin kişilerin biricik varlığına dair müdahalesiz ve alan açan tutumlarının ne denli kıymetli olduğu yeniden vurgulanabilir. Ek olarak terapistin seans odasındaki ve danışanın zihnindeki varlığının, tuttuğu yerin, sakinleştirici ve idealizasyona imkân verici rolünün kritikliği de göz önünde bulundurulmalıdır. Belirtilen tüm faktörler danışanın otantik varoluşunun ortaya çıkıp gelişmesi açısından kıymetlidir ve hangi kuram ile çalıştığı fark etmeksizin terapistlerin bu faktörleri seanslar boyunca değerlendirmesi önemli

görülmektedir. Yazının başlığında da vurgulandığı gibi kişi terapi süreci boyunca kendisi olmanın kendine has yollarını bulacak, terapist ise buna eşlik ederken doğru müdahaleleri yapmak düşecektir.

Piglet yaklaşarak, “Neyin izini sürüyorsun peki?” diye sordu.

Pooh derin bir iç çekerek cevap verdi: “Ben de kendime bunu soruyorum. Kendi kendime soruyorum, ben neyin izini sürüyorum diye.”

“Peki sence buna ne yanıt vereceksin?”

“İzini sürdüğüm şeye yetişene kadar beklemem gerekecek” dedi Pooh.<sup>4</sup>

---

#### **Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:**

Bu yazı, birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında yürüttüğü doktora tezinden doğmuştur. İlk yazar makalenin ana fikrinin belirlenmesi, literatürün taranması ve makalenin yazılması kısımlarını üstlenmiştir. İkinci yazar, araştırma ve yazım sürecinin danışmanlığını üstlenmiş, kontrolleri yapmış, klinik ve araştırma tecrübeleri ile makalenin geliştirilmesinde katkı sağlamıştır

#### **Çıkar Çatışması Beyanı:**

Yazar çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmiştir.

#### **Yazar Notu:**

Çalışmanın son okumasında vermiş olduğu destek dolayısıyla Klinik Psikolog Dr. Neslihan Rugancı'ya teşekkür ederiz.

#### **Finansal Destek Beyanı:**

Yazar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

#### **Etik Kurul Onayı:**

Kuramsal derleme makaleleri için etik kurul onayı gerekmemektedir.

---

---

<sup>4</sup> Bu satırlar, İngiliz yazar Alan Alexander Milne tarafından Birinci Dünya Savaşı sonrası 1920'li yıllarda kaleme alınan Winnie the Pooh isimli öykü kitabından alıntılanmıştır. Kitaptaki öyküler yazarın, oğlu Christopher Robin ve onun oyuncaklarından ilham alarak yarattığı kurgusal karakterler üzerinden anlatılmaktadır. Burada alıntılanan satırların yer aldığı üçüncü bölümün sonunda, Pooh aslında izini sürdüğü adımların kendi adımları olduğunu öğrenecektir.

### Kaynakça

- Adams, W. W. (2006). Love, open awareness, and authenticity: A conversation with William Blake and DW Winnicott. *Journal of Humanistic Psychology*, 46(1), 9-35. <https://doi.org/10.1177/0022167805281189>
- Allan, B. A., Bott, E. M. ve Suh, H. (2015). Connecting mindfulness and meaning in life: Exploring the role of authenticity. *Mindfulness*, 6(5), 996-1003. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0341-z>
- Boone, L., Braet, C., Vandereycken, W. ve Claes, L. (2013). Are maladaptive schema domains and perfectionism related to body image concerns in eating disorder patients?. *European Eating Disorders Review*, 21(1), 45-51. <https://doi.org/10.1002/erv.2175>
- Boyraz, G. ve Kuhl, M. L. (2015). Self-focused attention, authenticity, and well-being. *Personality and Individual Differences*, 87, 70-75. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.029>
- Brandchaft, B., Doctors, S. ve Sorter, D. (2011). *Toward an emancipatory psychoanalysis: Brandchaft's intersubjective vision (1.Basım)*. Routledge.
- Bryan, J. L., Baker, Z. G. ve Tou, R. Y. (2017). Prevent the blue, be true to you: Authenticity buffers the negative impact of loneliness on alcohol-related problems, physical symptoms, and depressive and anxiety symptoms. *Journal of Health Psychology*, 22(5), 605-616. <https://doi.org/10.1177/1359105315609090>
- Chen, S. ve Murphy, D. (2019). The mediating role of authenticity on mindfulness an wellbeing: A cross cultural analysis. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 10(1), 40-55. <https://doi.org/10.1080/21507686.2018.1556171>
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Delcea, C. (2020). Maladaptive cognitive schemas and decision making. İçinde Siserman ve Delcea (Ed.), *Proceedings of the International Conference on Legal Medicine from Cluj* ( ss. 145- 152).
- Edwards, D. ve Arntz, A. (2012). Schema Therapy in Historical Perspective. İçinde M. van Vreeswijk, J. Broersen ve M. Nadort (Edl.), *The Wiley-Blackwell Handbook of Schema Therapy: Theory, research, and practice* (ss. 3-26). John Wiley & Sons.
- Ergin, B. E. (2018). Gestalt terapi yaklaşımı ve yaratıcılık. *Temas: Gestalt Terapi Dergisi*, 2(2), 63-86.
- Grene, M. (1952). Authenticity: An existential virtue. *Ethics*, 62(4), 266-274. <https://doi.org/10.1086/290847>
- Harter, S. (2002). Authenticity. İçinde C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Edl.), *Handbook of positive psychology* (ss. 382–394). Oxford University Press.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Heidegger, M. (1996). *Being and time* (C. Welch, Çev.). State University of New York Press. (1927)
- Horney, K. (1945). *Our inner conflicts (1.Basım)*. W. W. Norton.
- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth (1.Basım)*. W. W. Norton.
- İmamoğlu, E. O., Günaydın, G. ve Selçuk, E. (2011). Özgün benliğin yordayıcıları olarak kendileşme ve ilişkililik: Cinsiyetin ve kültürel yönelimlerin ötesinde. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 27-43.

- Just, B. (2002). Authenticity: Towards a Perl's instance. *British Gestalt Journal*, 11(2), 133-139.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kahya, Y. ve Korkmaz, B. (2017). Özgünlük ve psikolojik belirti düzeyi arasındaki ilişkide psikolojik ihtiyaç doyumunun aracı rolü: Bir yapısal eşitlik modeli. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 80-92.
- Kernis, M. H. ve Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 283-357. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38006-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38006-9)
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self: A systematic approach to the psychoanalytic treatment of narcissistic personality disorders (1.Basım)*. International Universities Press.
- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self (1.Basım)*. International Universities Press.
- Kohut, H. (1978). Forms and transformations of narcissism. İçinde P. H. Ornstein (Ed.), *The search for the self: Selected writings of Heinz Kohut: 1950-1978* (ss. 427-460). International Universities Press.
- Kohut, H. (1984). *How does analysis cure? (1.Basım)*. University of Chicago Press.
- Lutz, P. K., Newman, D. B., Schlegel, R. J. ve Wirtz, D. (2023). Authenticity, meaning in life, and life satisfaction: A multicomponent investigation of relationships at the trait and state levels. *Journal of Personality*, 91(3), 541-555. <https://doi.org/10.1111/jopy.12753>
- Maffly-Kipp, J., Flanagan, P., Kim, J., Schlegel, R. J., Vess, M. ve Hicks, J. A. (2020). The role of perceived authenticity in psychological recovery from collective trauma. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 39(5), 419-448. <https://doi.org/10.1521/jscp.2020.39.5.419>
- Pan, B., Fan, S., Song, Z. ve Li, Y. (2023). Negative bias or positive deficiency, or both? The relationship between individual authenticity and depression among preschool teachers: The sequential mediation effects of mindfulness and self-alienation. *Psychology Research and Behavior Management*, 2023(16), 333-349. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S393191>
- Perls, F. S., Hefferline, R. F. ve Goodman, P. (1951) Gestalt Therapy. *New York*, 64(7), 19-313.
- Renner, F., Lobbstaël, J., Peeters, F., Arntz, A. ve Huibers, M. (2012). Early maladaptive schemas in depressed patients: Stability and relation with depressive symptoms over the course of treatment. *Journal of Affective Disorders*, 136(3), 581-590. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.10.027>
- Riker, J. H. (2021). A critical appraisal of Stolorow's criticism of Kohut's concept of the self and his contextualization of Heidegger's notion of authenticity plus the possibility of an intersubjective self psychology. *Psychoanalysis, Self and Context*, 16(4), 338-351. <https://doi.org/10.1080/24720038.2021.1945065>
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. İçinde S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of science. Vol. 3: Formulations of the person and the social context* (ss. 181-256). McGraw-Hill.
- Rogers, C. R. (1965). Toward a modern approach to values: The valuing process in the mature person. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 68(2), 160-167. <https://doi.org/10.1037/h0046419>
- Ryan, R. M., LaGuardia, J. G. ve Rawsthorne, L. J. (2005). Self-complexity and the authenticity of self-aspects: Effects on well being and resilience to stressful events. *North American Journal of Psychology*, 7(3), 431-447.

- Sartre, J. P. (1956). *Being and nothingness: An essay on phenomenological ontology* (1.Basım). Philosophical Library.
- Schmid, P. F. (2005). Authenticity and alienation: Towards an understanding of the person beyond the categories of order and disorder. S.Joseph ve R.Worlsley (Ed.), *Person-Centred Psychopathology*, içinde (ss. 75-90). PCCS Books.
- Siegel, A. M. (2008). *Heinz Kohut and the psychology of the self* (1.Basım). Routledge.
- Stolorow, R. D., Atwood, G. E. ve Branchaft, B. (Edl.). (1994). *The intersubjective perspective*. (ss. 41-155). Rowman & Littlefield.
- Togashi, K. (2012). Mutual finding of oneself and not-oneself in the other as a twinship experience. *International Journal of Psychoanalytic Self Psychology*, 7(3), 352-368. <https://doi.org/10.1080/15551024.2012.686157>
- Togashi, K. (2014). A sense of “being human” and twinship experience. *International Journal of Psychoanalytic Self Psychology*, 9(4), 265-281. <https://doi.org/10.1080/15551024.2014.947676>
- Türk Dil Kurumu (t.y.). Güncel Türkçe Sözlük. <https://sozluk.gov.tr/> Ağ adresinden 18.08.2023 tarihinde edinilmiştir.
- Yacobi, B. G. (2012). The limits of authenticity. *Philosophy Now*, 92, 28-30.
- Yalçındağ, B. ve Kahya, Y. (2019). Psikolojik belirti ve duygulanımda özgün yönelim, umut ve canlılığın rolü: Bir klinik örneklem incelemesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34(84), 93- 110. <https://doi.org/10.31828/tpd1300443320180911m000012>
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide* (1.Basım). The Guilford Press.
- Winnicott, D. W. (1960). Ego distortion in terms of true and false self. İçinde D. W. Winnicott (Ed.), *The maturational process and the facilitating environment* (ss. 140–152). International Universities Press.
- Winnicott, D.W. (1971). Playing: Creative activity and the search for the self. İçinde D.W. Winnicott (Ed.), *Playing and reality* (ss. 53-65). Tavistock.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M. ve Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 385-399. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.3.385>
- Zhang, J. W., Chen, S., Tomova Shakur, T. K., Bilgin, B., Chai, W. J., Ramis, T., Shaban-Azad, H., Razavi, P., Nutankumar, T. ve Manukyan, A. (2019). A compassionate self is a true self? Self-compassion promotes subjective authenticity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 45(9), 1323-1337. <https://doi.org/10.1177/0146167218820914>

## **The Unique History of Being Oneself: A Review of the Concept of Authenticity within the Framework of Theories, Literature Findings and Progress in Psychotherapy**

### **Summary**

It is known that the origin of the word authenticity comes from the French as "authentique" and means "having the characteristics that have existed from the beginning" and "original". Authenticity has been studied in the psychology literature since the early periods, but it has been recognized that there is no standard definition (Harter, 2002). In this paper, the literature was reviewed to summarize the most robust definitions of authenticity, to unite them in a common ground, to discuss why authenticity would be necessary for clinical psychology practice and research, and to frame the role of psychotherapy in ensuring authenticity.

The first known use of the concept of authenticity was made by the existentialist philosopher Heidegger (1927/1996) as the ability to motivate one's behavior according to oneself, to be liberated, and to take responsibility for one's choices (Grene, 1952; Sartre, 1956; Yacobi, 2012). In the psychodynamic theories, Horney (1945, 1950) emphasized authenticity through the definition of real self and alienation from the self, while Winnicott (1960) conceptualized it through true self and false self. In humanistic psychology, Rogers (1959, 1965) directly linked psychological health to authenticity, stating that authenticity is possible by balancing relationality with others and individualization. According to Kohut (1977), the developing individual constructs an authentic self over time by creating their own grandiose fantasies, associating with idealized self-objects, and belonging to figures they perceive as similar to themselves. In recent years, Brandchaft (2011) has emphasized the inhibition of authentic existence with the concept of pathological accommodation. Similarly, Schema Therapy (Young et al., 2003) stressed the loss of authenticity in the other-directedness schema domain, especially in the approval-seeking maladaptive schema.

In addition to these theories, empirical data support the place of authenticity in the clinical psychology literature, its relationship with different elements of psychological well-being, its preventive role in terms of psychopathology (Allan et al., 2015; Chen & Murphy, 2019; Ryan et al., 2005), and its facilitation of the recovery process (Lutz et al., 2023).

As emphasized in many of the theories mentioned in this paper, authenticity is shaped and developed through factors such as temperament, life experiences, interactions with caregivers, and the environment. If uncovering and developing authenticity is so critical to psychological well-being, facilitating it through psychotherapy might be one of clinical psychology's research and practice goals. The fundamental question is: How can a person

reveal and develop their authenticity through therapy? There are both parallel and divergent ideas in the psychotherapy theories mentioned about this question. The common conclusion that can be drawn from the theories discussed above is that psychotherapy offers the client, in the therapy room, compensation for the needs that could not be met in their past life. In this way, as life unfolds in the room and the outside world, the person will go through different states, feeling included in each one, discovering their own reactions and attitudes, and recognizing and accepting what is essential: attitudes, discourses, inner sensations and needs that are as free as possible from symptoms and defenses.

In conclusion, based on this paper's theories and empirical data, it is understood that authenticity, closely related to mental health, should be addressed and included in interventions by professionals and researchers in the field. From this point of view, the value of the psychotherapist's non-intrusive attitude towards the uniqueness of the individual and the space given to it in the therapy room can be emphasized once again. In addition, the critical role of the therapist's presence in the room and the client's mind, the place they occupy, and the calming and idealizing role they play must also be considered. All of these factors are valuable to the emergence and development of the client's authentic being, and it is essential for therapists, regardless of the theory they are working with, to assess these factors throughout the sessions.

## Araştırma Makalesi

## Mediation Effect of Perceived Symptom Change on the Association between COVID-19 Perceptions and Well-Being Controlling for the Effect of Relationship Quality

S. Burcu ÖZGÜLÜK ÜÇOK\*<sup>1</sup>, Kürşad DEMİRUTKU<sup>1</sup>, Çiğdem TOPCU-UZER<sup>2</sup>,  
Claudia CHIAROLANZA<sup>3</sup>, Ashley K. RANDALL<sup>4</sup><sup>1</sup>TED University, Department of Educational Sciences, Guidance and Psychological Counseling, Ankara, Türkiye<sup>2</sup>Independent Researcher, Maryland, USA<sup>3</sup>Sapienza University of Rome, Department of Dynamic and Clinical Psychology, Rome, Italy<sup>4</sup>Arizona State University, Department of Psychological Counseling and Counseling Psychology, Arizona, USA

## Makale Bilgisi

## Abstract

## Keywords:

anxiety,  
COVID-19,  
depression,  
anxiety,  
stress,  
illness perception,  
relationship  
quality,  
well-being

Most people had a perception of COVID-19 as an illness throughout the COVID-19 pandemic, and this inevitably resulted in developing psychological symptoms which in the end yielded to lower levels of well-being. These experiences affected the people who were in a relationship during the pandemic, hence the quality of their relationship was influenced by all these individual feelings. Regarding this context, the current study aimed to explore the mediation role of perceived symptom change in the association between well-being and COVID-19 perceptions, controlling for the effect of relationship quality. To achieve this goal, 174 ( $N = 124$  women,  $N = 49$  men) participants were recruited. Results of the study put forth that (1) there was a positive association between COVID-19 illness perception and symptom change, (2) there was a negative association between perceived symptom change and well-being, (3) there was a negative association between COVID-19 illness perception and well-being, (4) relationship quality was positively associated with well-being, and (5) the symptom change mediated the association between COVID-19 illness perception and well-being in the case relationship quality was considered as a covariate. Limitations and recommendations for further research are presented.

## Öz

## Anahtar Kelimeler:

kaygı,  
COVID-19,  
depresyon,  
stres,  
hastalık algısı,  
ilişki kalitesi,  
iyi oluş

COVID-19 pandemi döneminde, birçok kişi COVID-19'un bir hastalık olduğuna dair bir algıya sahip olmuş ve bu da kaçınılmaz olarak kişilerin depresyon, kaygı ve stres gibi birçok psikolojik belirti geliştirmesine, sonuç olarak da iyi oluşlarının azalmasına yol açmıştır. Pandemi döneminde bir romantik ilişki içinde olan kişilerin ilişkilerinin kalitesi de bu bireysel belirtiler ve duygulardan etkilenmiştir. Bu bağlam içinde, bu çalışma, COVID-19'a yönelik algı ile iyi oluş arasındaki ilişkide algılanan semptom değişiminin aracı rolünü, ilişki kalitesinin bu ilişkideki etkisini kontrol ederek incelemeyi amaçlamıştır. Bu amaca ulaşmak için, romantik bir ilişkide olan, 124'ü kadın ve 49'u erkek toplam 174 katılımcıya ulaşılmıştır. Çalışmanın sonuçları: (1) COVID-19 hastalık algısı ile semptom değişimi arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğunu, (2) algılanan semptom değişimi ile iyi oluş arasında olumsuz ve anlamlı bir ilişki olduğunu, (3) COVID-19 hastalık algısı ile iyi oluş arasında olumsuz ve anlamlı bir ilişki olduğunu, (4) ilişki kalitesinin iyi oluş ile olumlu ve anlamlı olarak ilişkili olduğunu ve (5) algılanan semptom değişiminin COVID-19 hastalık algısı ile iyi oluş arasındaki ilişkide, ilişki kalitesi ortak değişken (covariate) olarak ele alındığında, anlamlı bir aracı rolünün olduğunu ortaya çıkarmıştır. Çalışmanın sınırlıkları ve gelecek araştırmalar için öneriler de ayrıca belirtilmiştir.

\*Correspondent Author, TED University, Department of Educational Sciences, Guidance and Psychological Counseling, Ankara, Türkiye

e-mail: [burcu.ucok@tedu.edu.tr](mailto:burcu.ucok@tedu.edu.tr)

DOI: 10.31682/ayna.1323531

Submission Date: 06.07.2023; Acceptance Date: 28.03.2024

ISSN: 2148-4376





## **Introduction**

The World Health Organization (WHO) on March 11, 2020, announced the coronavirus disease 2019 (COVID-19) to be a pandemic, and stated that it was observed in 203 countries by March 30, 2020 (WHO, 2020). COVID-19 has influenced the entire world through a variety of strict precautions, including mandatory quarantines for people returning from abroad, work-from-home arrangements, lockdowns, school closures, the shutdown of non-essential services, the requirement to wear masks, and social isolation (Choi et al., 2021). In Turkey, 11<sup>th</sup> of March 2020 was the date the first case was observed, and Turkey has been up to the aforementioned arrangements along with the whole world.

The COVID-19 pandemic and all these related arrangements (e.g., curfew, travel bans, and quarantine) had tremendous impacts on the psychological and social states of people. Many studies focused on the psychological symptoms and well-being of the people in the time of the pandemic. It was indicated that people during the time of pandemic reported suffering from depressive symptoms (Huang et al., 2019; Lim et al., 2018; Özdin & Bayrak Özdin, 2020), anxiety (Ahmed et al., 2020; Guo et al., 2020; González-Sanguino et al., 2020; Huang & Zhao, 2020; Lei et al., 2020; Mazza et al., 2020; Moghanibashi-Mansourieh, 2020; Özdin & Bayrak Özdin, 2020), and stress (Mazza et al., 2020; Samadarshi et al., 2020; Wang et al., 2020) accompanied by lower levels of well-being (Özdin & Bayrak Özdin, 2020).

Although people did not have the accurate knowledge of what coronavirus was or what would be the causes and consequences of coronavirus during the early days of the pandemic, how they perceived it was an important indicator of their reactions, coping styles, psychological symptoms, and well-being. Based on Leventhal's Self-Regulation Theory, illness perception was defined as a parallel processing of individuals' cognitive and emotional appraisal of an illness or a stimulus (Leventhal et al., 1984). Cognitive representations of illness perception include the "identity, consequences, cause, timeline, and the cure or control" of the illness and emotional representations are negative responses such as fear and anxiety (Broadbent et al., 2006). Parallel to the early research in illness perception literature, the studies on coronavirus also reported that illness perception predicted anxiety, depressive symptoms (Aqeel et al., 2022), and stress (Neto et al., 2021) in the time of the pandemic raising concerns for both themselves and the people whom they were in close relationships with such as being anxious about being infected with the coronavirus or worrying about the health of the beloved one in addition to several concerns about the future (Lubrano et al., 2020).

Major life threats frequently cause people to experience a decrease in their well-being (Brose et al., 2021). COVID-19 has posed a serious threat to individuals around the globe. The precautions such as using masks, social isolation, quarantine, and curfews hold a protective

and preventive role for the spread of the coronavirus (Randall et al., 2022) however adding lots of uncertainties and psychological symptoms over the shoulders of the people, as well increasing their feelings of threat. Besides physical and psychological health concerns, most people had to face economic issues due to losing their jobs. In addition, most people had to adopt a new style of working with the shift to online and at-home working. Considering that most of the time of the individuals are spent at workplaces, uncertainties about the future of their jobs and economic situations deeply impacted people's well-being during the COVID-19 (Serim-Yıldız et al., 2024). Moreover, those who were still having undergraduate or graduate education had several concerns such as the need to adapt to online education, to academically perform well at these online education platforms, to be able to learn effectively in addition to graduation concerns (Oducado & Estoque, 2021). Overall, given the known connection between major life events and the occurrence of stress and uncomfortable emotions (e.g., depression, Kendler et al., 1999; anxiety, Laux et al., 1981), the COVID-19 pandemic put mental health at risk, which reduced well-being (Brose, et al., 2021). Besides, it was declared that well-being was poorer throughout COVID-19 (Grover et al., 2020) and negatively and significantly associated with illness perception (Aqeel et al., 2022) indicating that as the COVID-19 perception was more negative, the well-being was lower, too.

Along with the negative impacts of the restrictions, isolation, and lockdown during the pandemic on well-being, there have been adverse effects on the social life of the people. Individuals were allowed to leave their houses for a limited and restricted time frame, and this constituted an unusual situation where people had to be out of their routines, not only for individual well-being but for the relationships (Pieh, et al., 2020). A high-quality romantic relationship can be a huge resource for couples dealing with COVID-19-related stressors, according to recent research (e.g. Williamson, 2021). Supportive partnerships are undoubtedly among the most reliable predictors of well-being (Holt-Lunstad, et al., 2010). However, it might be difficult to maintain a high-quality relationship when under extreme stress (Neff & Karney, 2004), like during the COVID-19 pandemic. For example, a study conducted in Turkey aimed to investigate the couples' dyadic coping with the stressors of COVID-19 and put forth that COVID-19 related stress was associated with lower levels of relationship satisfaction (Genç et al., 2023). Another study depicted that, due to economic concerns, staying together for hours and days at home with the partner and the child/ren during the COVID-19 resulted in several role-division conflicts and led to unhealthy functioning of the romantic relationships (Spinelli et al., 2021) all of which have influenced the well-being of the partners, as well. Overall, it was revealed in the literature that individuals who had high levels of relationship quality displayed

better mental health with respect to individuals who had poorer relationship quality or no relationship (Pieh et al., 2020), pointing out the protective nature of relationship quality.

As aforementioned, during the early days of the pandemic, individuals tried to develop a perception about the coronavirus as an illness since it was not experienced before. As individuals' routines were changed dramatically in almost all domains of their lives (e.g., work from home, online shopping, homeschooling children, curfews, and so on), as they followed the current news about coronavirus via social media where they everyday learned about the increasing numbers of COVID-19 related deaths and upcoming precautions to prevent the virus, they inevitably developed a very negative perception about coronavirus. These dramatic changes along with several uncertainties resulted in increased stress, anxiety, and depressive symptoms as compared to life before the pandemic where life was more predictable and stable (Thombs et al., 2020; Young et al., 2023), which in the end led to lower levels of well-being. However, it was depicted that well-being was not only a function of psychological symptom change but relationship quality, as well since in the case partners were supportive to each other and experienced a highly satisfied and high-quality relationship during the COVID-19 pandemic, it was posited that they had a better mental-health. In this regard, we propose that relationship quality at the time of the pandemic might independently be associated with well-being, along with taking into consideration the associations of COVID-19 illness perception and perceived symptom change to the well-being of the people during the lockdown period.

### **The Present Study**

All in all, we propose a mediation model wherein COVID-19 perception is related to well-being through symptom change. We considered the relationship quality as a covariate in the proposed model. In this regard, the present research aimed to explore how perceptions of COVID-19 might be associated with well-being. Particularly, we focused on the mediating role of perceived symptom change. In addition, we took into account the independent association between relationship quality and well-being. In sum, we address the following hypothesized effects:

H1: There will be a positive direct effect of COVID-19 illness perception on symptom change.

H2: There will be a negative direct effect of perceived symptom change on well-being.

H3: There will be a negative direct effect of COVID-19 illness perception on well-being.

H4: Relationship quality as a covariate will have a positive direct effect on well-being.

H5: COVID-19 illness perception will have an indirect effect on well-being through the mediation of perceived symptom change (see Figure 1).

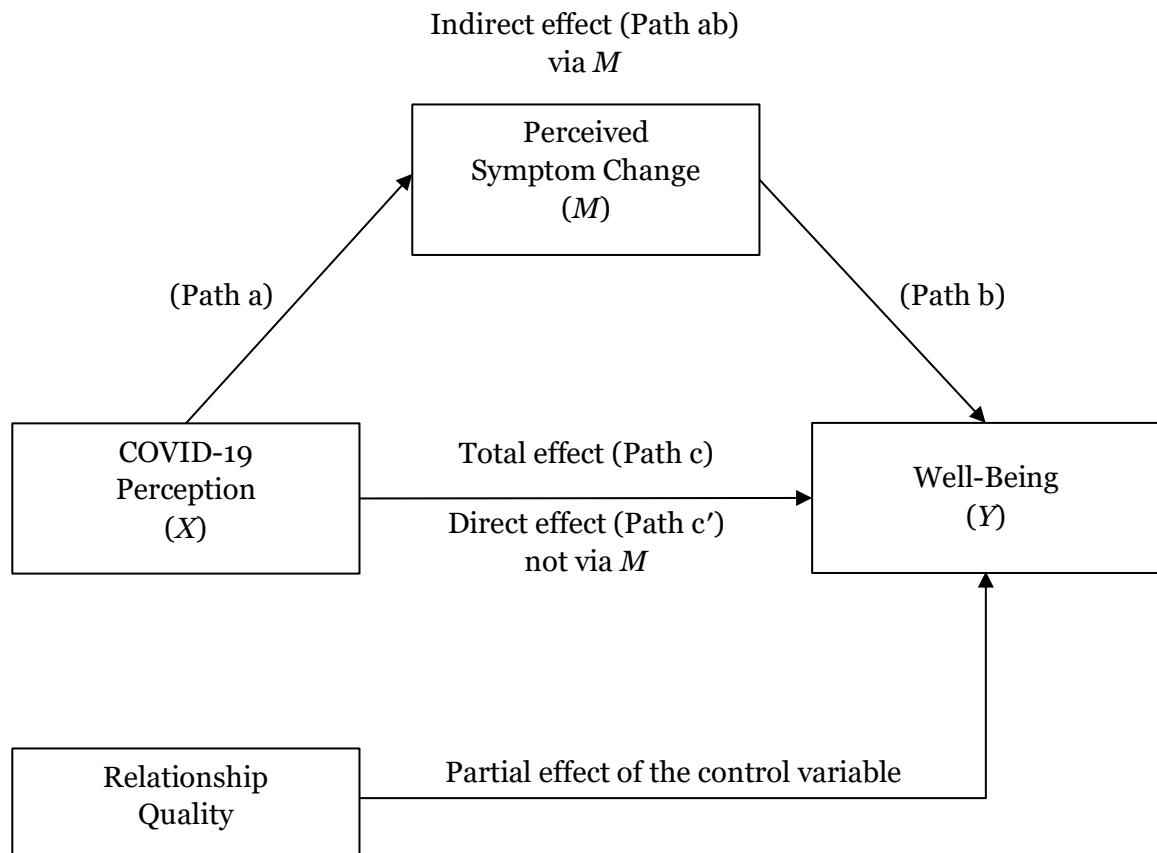


Figure 1. The hypothesized mediation model (Model 4 in Hayes, 2018)

## Method

### Participants

Participants of the study were recruited via convenient and purposive sampling. One hundred seventy-four individuals ( $N = 124$  women,  $N = 49$  men,  $N = 1$  agender) participated in the study who had been in a relationship for 5 years on average ( $M = 60.66$  months,  $SD = 74.52$ ) and were mostly heterosexual (%90.6). Women's mean age was 27.67 ( $SD = 7.96$ ) and men's 31.15 ( $SD = 8.94$ ). More women had high school (46.8%,  $N = 58$ ) and most men had undergraduate degrees (42.9%,  $N = 21$ ). Of the sample, 57.5% were students who mostly were not employed before and during the pandemic (86.8%). Participants reported having an income between 0 – 4000 TL (68.4%,  $N = 119$ ), 4001 – 8000 TL (18.4%,  $N = 32$ ), and over 8001 TL (13.2%,  $N = 23$ ).

## Materials

**Demographic Questions.** The demographic form was prepared by the last two authors of the current study. They consisted of personal, relational, and work-related questions. Personal questions comprised age, gender identity, sexual orientation, income, and education. Relational questions included relationship status, duration of relationship, and number of children if any. Work-related questions contained employment type and employment status during the pandemic.

**Brief Illness Perception Questionnaire (BIPQ).** The Turkish version (Karataş et al., 2017) of the Brief Illness Perception Questionnaire (BIPQ; Broadbent et al., 2006) was used to assess participants' COVID-19 perceptions. As recommended by the developers, the word *illness* in each item was replaced with the term *coronavirus*. BIPQ includes originally eight self-report items rated on an 11-point response scale and an open-ended question measuring the causes of the illness. In the present study, we used seven items to measure cognitive illness representations, assess emotional representations, and measure illness comprehensibility. Item 5 (“How much do you experience symptoms from your illness?”) and the open-ended question were not included in the questionnaire because not everyone in the sample was COVID-19 positive. Reliability analyses revealed that items 3, 4, and 6 had low item-total and squared multiple correlations. Thus, they were discarded. The remaining four BIPQ items had acceptable internal consistency reliability ( $\alpha = .72$ ). Mean scores were computed to be used in the analyses and higher scores indicated negative perceptions about COVID-19.

**Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21).** The Turkish version (Yıldırım et al., 2018) of the Depression Anxiety Stress Scale (Lovibond & Lovibond, 1995) was used to examine the emotional states of the participants. DASS-21 has 21 self-report items rated on a 4-point scale (1 = *Did not apply to me at all*, 4 = *Applied to me very much, or most of the time*). It has three subscales which are depression (e.g., “I found it difficult to relax”), anxiety (e.g., “I was aware of dryness of my mouth”), and stress (e.g., “I found it hard to wind down”) with seven items in each subscale. Originally, participants are asked to rate their experiences over the past week. In the present study, taking March 13, 2020, as the reference date when the flight restrictions due to the COVID-19 had started in Turkey, participants were asked to respond to the DASS-21 considering their emotional states before and after this date following the suggestions of Randall et al. (2022). Items were averaged with higher scores reflecting increased depression, anxiety, and stress symptoms. Before and after DASS-21 scores showed good reliability for depression ( $\alpha = .89$ ,  $\alpha = .94$ ), anxiety ( $\alpha = .84$ ,  $\alpha = .85$ ), and stress ( $\alpha = .89$ ,  $\alpha = .92$ ). The difference between before and after restrictions for each item was computed and

averaged to yield a single perceived symptom change score ( $\alpha = .92$ ). Higher scores indicated perceived increase in symptoms.

**The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS).** Mental well-being was evaluated with the Turkish version (Keldal, 2015) of the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (Tennant et al., 2007). Participants rated 14 items of WEMWBS (e.g., “I am feeling optimistic about the future”) on a 5-point scale (1 = *None of the time*, 5 = *All of the time*). Higher mean scores indicated better mental well-being. The Cronbach’s alpha coefficient for the scale was .92 in the current research.

**Perceived Relationship Quality Components Inventory (PRQC).** To investigate the perceived relationship quality of the participants, the Perceived Relationship Quality Components Inventory (Fletcher et al., 2000) was adapted to Turkish in the current study. Translations of the items into Turkish were done by three bilingual psychological counselors. Then, a common translated version was evaluated by the Turkish authors.

PRQC has 6 subscales (*relationship satisfaction, commitment, intimacy, trust, passion, and love*) and a total of 18 items (e.g., “How much do you love your partner?”) with a 7-point response scale (1 = *not at all*, 7 = *extremely*). The factor structure of PRQC was tested via confirmatory factor analysis in AMOS 21 (Arbuckle, 2012). Initial results yielded a mediocre fit of the six-factor model for the data,  $\chi^2(120) = 382.59$ ,  $p = .05$ , and  $\chi^2/df$  ratio was 3.19; CFI = .91, TLI = .89, NFI = .88, RMSEA = .11, SRMR = .07. Therefore, the modification indices were checked, and two correlated errors were added in the model. The modifications improved the model fit. CFA yielded a good fit of the six-factor model for the data. Results indicated a significant Chi-square statistic:  $\chi^2(118) = 321.34$ ,  $p = .05$ , and  $\chi^2/df$  ratio was 2.72; CFI = .93, TLI = .91, NFI = .90, RMSEA = .10, SRMR = .07. Factor loadings ranged between .66 and .97. Finally, latent variable correlations ranged between .35 and .98. Following the modifications, the fit indices were only marginally acceptable given the criteria by Hu and Bentler (1999). In a recent Monte-Carlo study on how various constraints might bias fit indices, Shi et al. (2019) concluded that “in small samples, compared with their population values, the sample RMSEA tended to be upwardly biased, and the sample CFI and TLI were downwardly biased” (p. 328). Given our sample size, our results are not unexpected yet acceptable. Finally, in this study, the mean of all items was used to have a single relationship quality score which yielded a Cronbach’s alpha coefficient of .95.

## Procedure

Before conducting the research, the required permissions were obtained from the ethical board of the university where the third author is affiliated. Solicitation of the

participants together with the online survey link in the Qualtrics platform was shared through Instagram and Facebook. Data were collected between May 5, 2020, and June 3, 2020, during the COVID-19 lockdown period in Turkey. Interested participants were screened via the criteria followed: (1) being at least 18 years old, (2) accommodating in Turkey, (3) having a romantic relationship, (4) cohabitating with the partner, and (5) being in a relationship for at least 6 months. Eligible participants were directed to the research questionnaire which took approximately 20 minutes to fill out the questionnaires. Randomly selected 12 participants were compensated for their time with \$10 and \$15 Amazon gift cards.

## Results

To test the hypothesized model, COVID-19 perceptions (antecedent,  $X$ ), symptom change (mediator,  $M$ ), well-being (outcome,  $Y$ ), and relationship quality (covariate, TIME) scores were subjected to simple mediation analysis in SPSS PROCESS Version 3 by using Model 4 (Hayes, 2018). Zero order correlations were also computed between the variables of the study and are presented in Table 1 together with variable means and standard deviations.

Table 1.

### *Descriptive statistics and correlations among variables*

	1	2	3	4
1. COVID-19 Illness Perception				
2. Symptom Change	.29**			
3. Well-Being	-.22*	-.35**		
4. Perceived Relationship Quality	.07	.01	.28**	
<i>M</i>	6.76	.15	3.60	5.92
<i>SD</i>	1.58	.53	.71	.97

$N = 174$ . \*  $p < .01$  \*\*  $p < .001$

Results of simple mediation analysis (see Table 2) using relationship quality as a covariate depicted that COVID-19 illness perception significantly predicted symptom change ( $H1$ ),  $B = .10$ ,  $SE = .03$ ,  $p < .001$ , and that symptom change significantly predicted well-being ( $H2$ ),  $B = -.42$ ,  $SE = .09$ ,  $p < .001$ . COVID-19 illness perception was positively associated with well-being ( $H3$ ) after controlling for symptom change,  $B = -.07$ ,  $SE = .03$ ,  $p < .05$ , suggesting partial mediation. In addition, relationship quality was positively associated with well-being ( $H4$ ),  $B = .22$ ,  $SE = .05$ ,  $p < .001$ . The indirect effect of COVID-19 perception on well-being ( $H5$ ) was examined by a bootstrap estimation approach which was conducted with 5000 samples (Hayes, 2018) and it was significant,  $B = -.09$ ,  $SE = .03$ , 95%  $CI = [-.14, -.04]$ . Approximately 23% of the variance in well-being was accounted for by the predictors,  $R^2 = .23$ ,

$F(3, 170) = 16.49, p < .001$ . All in all, the hypotheses of the study were confirmed and support for the mediation model was obtained.

Table 2.

*Results of mediation analysis for COVID-19 perceptions on well-being through symptom change*

	Well-Being (Y)			
	B	SE	p	95% CI
NEGCP (X)				
X to M (Path a)	.10	.03	< .0001	[.05, .15]
Total Effect (Path c)	-.11	.03	< .008	[-.17, -.05]
Direct Effect (Path c')	-.07	.03	< .05	[-.13, -.01]
SYMPC (M)				
Direct Effect (Path b)	-.42	.09	< .0001	[-.58, -.23]
Indirect Effect (Path ab)	-.09	.03		[-.14, -.04]
Partial Effect of RELQ	.22	.07	< .0001	[.09, .35]

Note. N = 174. CI: Confidence Interval (bootstrapping with 5000 samples), NEGCP: COVID-19 Perception, SYMPC: Symptom Change, RELQ (Covariate): Relationship Quality.

## Discussion

The current study aimed to investigate how the well-being of people in a relationship might have been influenced during the lockdown period in the COVID-19 pandemic. We expected and observed that COVID-19 illness perception and symptom change were associated with well-being separately. However, this association was partially mediated by perceived symptom change after controlling for the perceived relationship quality.

The results of the current study indicated a positive association between COVID-19 illness perception and symptom change supporting the H1. Higher levels of COVID-19 illness perception resulted in increased psychological distress. This finding is parallel to the results of other studies which have displayed associations between COVID-19 illness perception and symptoms of both anxiety and depression (Aqeel et al., 2022; Wierenga et al., 2021) and stress (Neto et al., 2021). How participants perceive the emotional impact of the pandemic on them has been found to be associated with anxiety, stress, and depression (Stafford et al., 2021). Since COVID-19 was an unprecedented worldwide crisis rapidly spread out in the whole world, its transmission has severely affected the physical and mental wellbeing of communities globally (Lubrano et al., 2020). COVID-19 brought several uncertainties such as how it is going to be treated, how long it lasts, whether it is possible to overcome it, whether the vaccinations will prevent it, people were not able to name and give meaning to it with all these uncertainties (Randall et al., 2022). Considering that the data of the current study were collected during the lockdown period of the COVID-19 pandemic, all of the people were at their home and the only



way they could get socialized and to learn about the course of the coronavirus was via social media (Pellert et al., 2020) where fake information about the further precautions and the nature of coronavirus was to be shared in addition to the current death rates due to coronavirus. As a result of what they have heard through social media and as part of their experiences, people developed a perception about the coronavirus and its onset, its possible threats, and precautions and their perception of the COVID-19 was a negative illness perception and threatening leading inevitably all people all over the world to feel anxious, depressed, and stressed on how to protect themselves and their beloved ones. They got afraid of being infected, they got worries about the health of their families in addition to their economic concerns and their children's education life adding to their concerns about the future (Lubrano et al., 2020). Overall, since COVID-19 was unprecedented, it was perceived as a very threatening illness which results in several deaths all over the world. Major life threats frequently cause people to experience an increase in their psychological symptoms (Brose et al., 2021). Hence, it was very expected that due to this threatening perception of the coronavirus, people would experience more depressive, anxious, and stress symptoms when compared to the pre-COVID period of their lives. In this regard, it is thought that the finding of the current study verifies this context.

Results depicted that there was a negative association between symptom change and well-being indicating that the higher levels of psychological distress resulted in lower levels of well-being (H2) displaying consistency with the findings in the literature which indicate that self-perceived well-being was inversely associated with psychological distress (Rodriguez Espinosa et al., 2020). Overall, psychological symptoms predicted people's well-being during the pandemic in a negative direction (Chua et al., 2021). Uncertainties about the nature of COVID-19 and precautions such as wearing masks, lockdowns, in addition to job losses, social isolation, economic concerns, family-related stressors, resulted in anxiety, stress, and depression among individuals (Randall, et al., 2022). Since the data of the current study were collected in the lockdown period of COVID-19 pandemic in Turkey, all people were socially isolated, this means that they may have lost their social protective systems such as friends, sports, hobbies, families or job as a distractor from stressors and may have had experienced difficulties coping either individually or as a dyadic with all these COVID-19 related stressors (Randall et al., 2022). Hence, the findings of the current study may be explained as follows: as a result of experiencing difficulties coping with the COVID-19 related symptoms mentioned above, people may have had lower levels of well-being which can be verified by Kirby et al.'s (2022) study that has found a negative association between coping and well-being during the COVID-19 pandemic.

There was a negative association between COVID-19 illness perception and well-being in line with the H3. Higher levels of COVID-19 illness perception resulted in lower levels of well-being. This finding was parallel to the findings in the literature which stated that mental health was negatively associated with illness perception during COVID-19 (Aqeel et al., 2022). Well-being requires care (Galvin & Todres, 2011). However, since the data of this study were collected during the COVID-19 lockdown period in Turkey and since this lockdown was very extraordinary and threatening for lots of people, most people were not able to rely on their well-being and care for themselves. For most of the people the major issue was whether they and their loved ones will survive this or not (Serim-Yıldız et al., 2024). Individuals who were doing sports, socializing with friends and families, going to hairdressers, or joining social clubs, increase their well-being before COVID-19 pandemic lost all these resources as well. Hence, this may be the reason that perception of COVID-19 as threatening, losing their sources of socialization, hobbies, jobs, due to lockdown may have led to lower levels of well-being as the current study depicted.

Given that COVID-19 has resulted in psychological symptoms for individuals and couples related to how they perceived COVID-19, it was inevitable for the well-being of the partners in relationships to be influenced by these dimensions. As such, it was worth examining whether people's relationship quality played a protective role in their well-being considering all the psychological symptoms caused by COVID-19 pandemic, in these unprecedented times. In this regard, as proposed by H4, it was found in the present study that there was a positive association between well-being and relationship quality displaying that the higher the relationship quality the higher the well-being of the participants. Although it is known that the rates of intimate partner violence and accordingly the divorce rates have increased during the COVID-19 pandemic (Khodavirdipour & Samadi, 2022) due to several reasons such as living home together for about two months during the lockdown without any personal space, not being able to get any child support while before pandemic a caregiver or a grandmother held the responsibility for it, trying to adapt to online work and online education, while having a helper for household tasks before pandemic not having that support and the necessity to take that role, too (Serim-Yıldız et al., 2024), still there were partners who were able to maintain their relationships with a higher relationship quality. For example, the findings of Chua et al.'s (2021) study depicted that relationship quality components significantly explained a total of 30% variance in well-being among the couples. Also, the results of Pieh et al.'s study (2020) also revealed that high relationship quality was associated with better mental health during COVID-19 verifying the findings of the current study as well. Considering that perceived relationship quality comprises satisfaction, commitment, intimacy,

trust, passion, and love (Fletcher et al., 2000), having these in a relationship during a threatening period such as COVID-19 pandemic is thought to provide trust and support to individuals from their partners in high quality relationships. In these relationships, it is observed that partner responsiveness is also high and the couples who perceive their relationships as high quality tend also engage in dyadic coping with COVID-19 related stressors (Randall et al., 2022), hence not being drowned by the overwhelming stressors and uncertainties COVID-19 posited on the individuals, being in a high quality relationship may have held a protective role in terms of maintaining individual well-being.

As proposed by H5, the symptom change partially mediated the association between well-being and COVID-19 illness perception in the case relationship quality is considered as a covariate. The psychological impact of past epidemic outbreaks on the general populace is relatively understudied (Santabarbara et al., 2021) and to the knowledge of the researchers, there is no previous study that has investigated this, so the current study expands the literature with this finding. It is well-known that negative illness perception is associated with lower well-being as indicated by several studies in the literature (e.g., Hurt et al., 2014; Lee et al., 2019) and this is depicted in the current study, as well. However, this association was partially mediated by the perceived symptom change while controlling for the effect of perceived relationship quality on well-being. This means that while negative illness perception tended to decrease the well-being of people during COVID-19 pandemic, their negative illness perception led to increases in psychological symptoms and these increases in psychological symptoms lowered the well-being of individuals more. So, it can be concluded that even if people hold negative perceptions about COVID-19, if they are not able to protect themselves from developing psychological symptoms such as anxiety, depression, and stress they tend to have low well-being where contrary is possible, too. Here, it should also be noted that beyond individual effects such as psychological symptoms, a relational variable, perceived relationship quality, independently predicted well-being during COVID-19 pandemic as well. This means that in times of crisis situations such as COVID-19, having a satisfying, committed, intimate relationship having love, trust, and passion, too (Fletcher et al., 2000) may carry a protective role for keeping the well-being strong.

### **Limitations**

This study carries several limitations. Firstly, because of COVID-19, data collection was run with self-report online measures. Participants were able to sign into an online survey on their smartphones or PCs. Relying on online survey methods was limited to participants who have access to such technology.

Secondly, sampling-related issues need to be addressed. For one, sample size of the present research was relatively low given the demands of multivariate statistics applied to our data (Fritz & MacKinnon, 2007; Kline, 2011). The relatively low sample size limited between-group analyses such as testing gender differences and the differences between students and non-students who have been involved in a romantic relationship. Since the data collection was held during the lockdown period, the extraordinary circumstances due to lockdown limited researchers to reach a gender-balanced sample and the gap in the sample size between different gender groups prevented the researchers from making gender comparisons in terms of the study variables. Previous research indicated that women show more interest than men as participants in research concerning certain, stereotypically feminine topics such as affect and family relations (Signorella & Vegega, 1984), which might create a selection bias. This is a problem documented in sexuality (Dickinson et al., 2012) and friendship (Demir et al., 2017) research. In the present study, the variables of interest might be argued to be categorized within the domains of moods, emotion, and family relationships, perhaps inflating women's participation in the study. As women in our sample outnumber men by a factor of 2.5, we should note an inherent selection bias in our research, which might have biased the results. Besides, most of the sample comprised low-income and unemployed university students. The rest of the sample included employed and middle-income non-student participants. These two groups may have been compared in terms of the study variables, but the relatively low sample size prevented the researchers from conducting these comparisons. Similarly, data were collected utilizing convenient and purposive sampling strategies which may be considered as threats to external validity (Fraenkel et al., 2012). Although convenient and purposive sampling techniques and online data collection are useful for reaching populations, they limit the researcher's control over the data collection period.

Thirdly, across the current study, participants were mostly students, from the middle SES group, and most of them were in heterosexual relationships. Together, these demographics limit the study's generalizability. Hence, this study is generalizable only to this specific group.

The fourth limitation is its cross-sectional design which prevents any arguments on the causal directions of perceived symptom change, COVID-19 illness perception, well-being, and relationship quality. Moreover, due to the utilization of cross-sectional design, inferences about the continuity of symptom change, alteration in COVID-19 illness perception, development of well-being, and relationship quality throughout the pandemic cannot be driven in this study.

Lastly, participants' relationship status was not considered in the present study. Although one of the eligibility criteria for being involved in this study was to be cohabitating, we did not know whether the participants were in a romantic relationship or married. Considering the family life cycles, being married, having children, being in the first marriage or not, and having ex-spouses could have an influence on the relationship quality.

### **Future Directions and Conclusion**

Filling a notable gap in the literature, this study tested the mediating role of symptom change in the association between COVID-19 perception and well-being, with relationship quality considered as a covariate. Despite the significant results, future studies could collect additional samples to examine their psychological symptoms and well-being during and after COVID-19. Moreover, how psychological symptoms, well-being, COVID-19 perception, and relationship quality have shown differences these days where the regulations regarding the pandemic have been softened all over the world, is worth investigating.

---

#### **Authors' contribution:**

This study was carried out as part of a cross-cultural project, of which the last two authors were the primary investigators. They guided the study in all its steps and the paper was proofread by them. The first author was the primary investigator of this project on behalf of Turkey team. The first and the third authors were responsible for data collection. In addition, the first author was mainly responsible for writing the introduction and discussion sections along with the third author. The first author was also responsible for writing the method section with the second author. Second author was responsible for writing the results section.

#### **Declaration of conflicting interests:**

The authors declare that there is no conflict of interest.

#### **Funding:**

The authors declare that they did not receive any financial support for this study except for total 150\$ obtained from the cross-cultural project's budget to supply for the Amazon gift cards given to 12 participants of the study.

#### **Ethical approval:**

Ethics approval for this study was obtained from Middle East Technical University Human Research Ethics Committee, with the reference number 28620816/166 and protocol number 166 ODTU 2020.

---

## References

- Ahmed, W., Bertsch, P. M., Bivins, A., Bibby, K., Farkas, K., Gathercole, A., Haramoto, E., Gyawali, P., Korajkic, A., McMinn, B. R., Mueller, J. F., Simpson, S. L., Smith, W. J. M., Symonds, E. M., Thomas, K. V., Verhagen, R., & Kitajima, M. (2020). Comparison of virus concentration methods for the RT-qPCR-based recovery of murine hepatitis virus, a surrogate for SARS-CoV-2 from untreated wastewater. *Science of the Total Environment*, 739, 139960. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2020.139960>
- Arbuckle, J. L. (2012). Amos (Version 21.0) [Computer Program]. Chicago: IBM SPSS.
- Aqeel, M., Abbas, J., Shuja, KH, Rehna, T., Ziapour, A., Yousaf, I. & Karamat, T. (2022). The influence of illness perception, anxiety and depression disorders on students mental health during COVID-19 outbreak in Pakistan: A web-based cross-sectional survey. *International Journal of Human Rights in Healthcare*, 15(1), 17-30. <https://doi.org/10.1108/IJHRH-10-2020-0095>
- Broadbent, E., Petrie, K. J., Main, J., & Weinman, J. (2006). The brief illness perception questionnaire. *Journal of Psychosomatic Research*, 60(6), 631-637. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2005.10.020>
- Brose, A., Neubauer, A. B., & Schmiedek, F. (2021). Integrating state dynamics and trait change: A tutorial using the example of stress reactivity and change in well-being. *European Journal of Personality*, 36(2), 180-199. <https://doi.org/10.1177/08902070211014055>
- Choi I., Kim J.H., Kim N., Choi E., Choi J., & Suk H.W. (2021). How COVID-19 affected mental well-being: An 11- week trajectories of daily wellbeing of Koreans amidst COVID-19 by age, gender and region. *Plos One*, 16(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250252>
- Chua, G. T., Wong, J. S. C., Lam, I., Ho, P. P. K., Chan, W. H., Yau, F. Y. S., ... & Kwan, M. Y. W. (2021). Clinical characteristics and transmission of COVID-19 in children and youths during 3 waves of outbreaks in Hong Kong. *JAMA Network Open*, 4(5), e218824-e218824.
- Demir, M., Haynes, A., Orthel-Clark, H., & Özen, A. (2017). Volunteer bias in research on friendship among emerging adults. *Emerging Adulthood*, 5(1), 53-68. <https://doi.org/10.1177/2167696816641542>
- Dickinson, E. R., Adelson, J. L., & Owen, J. (2012). Gender balance, representativeness, and statistical power in sexuality research using undergraduate student samples. *Archives of Sexual Behavior*, 41, 325-327. <https://doi.org/10.1007/s10508-011-9887-1>
- Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., & Thomas, G. (2000). The measurement of perceived relationship quality components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 340-354. <https://doi.org/10.1177/0146167200265007>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). McGraw-Hill.
- Fritz, M. S., & MacKinnon, D. P. (2007). Required sample size to detect the mediated effect. *Psychological Science*, 18(3), 233-239. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01882.x>
- Galvin K. T. & Todres L. (2011). Kinds of well-being: A conceptual framework that provides direction for caring. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 6(10362). <http://doi.org/10.3402/qhw.v6i4.10362>.

- Genç, E., Su, Y., & Turhan, Z. (2023). The mediating role of dyadic coping on the effects of COVID-19 and relationship satisfaction among Turkish Couples. *The American Journal of Family Therapy*, 51(4), 421-439.
- González-Sanguino C., Ausín B., Castellanos M. Á., Saiz J., López Gómez A., Ugidos C., & Muñoz, M. (2020). Mental health consequences during the initial stage of the 2020 Coronavirus pandemic (COVID-19) in Spain. *Brain, Behavior, & Immunity*, 87, 172-176. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.040>
- Grover, S., Sahoo, S., Mehra, A., Avasthi, A., Tripathi, A., Subramanyan, A., Patojoshi, G., Rao, P., Saha, G., Mishra, K. K., Chakraborty, K., Rao, N. P., Vaishnav, M., Singh, O. P., Dalal, P. K., Chadda, R. K., Gupta, R., Gautam, S., Sarkar, S., ..., Reddy, Y. C. J. (2020). Psychological impact of COVID-19 lockdown: An online survey from India. *Indian Journal of Psychiatry*, 62(4), 354-362. [10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry.427.20](https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry.427.20)
- Guo, Z. D., Wang, Z. Y., Zhang, S. F., Li, X., Li, L., Li, C., Cui, Y., Fu, R. B., Dong, Y. Z., Chi, X. Y., Zhang, M. Y., Liu, K., Cao, C., Liu, B., Zhang, K., Gao, Y. W., Lu, B., & Chen, W. (2020). Aerosol and surface distribution of severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 in hospital wards, Wuhan, China, 2020. *Emerging Infectious Diseases*, 26(7), 1586-1591. <https://doi.org/10.3201/eid2607.200885>
- Hayes, A. F. (2018). Partial, conditional, and moderated mediation: Quantification, inference, and interpretation. *Communication Monographs*, 85(1), 4-40.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6, 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Huang H., Ullah F., Zhou D.X., Yi, M. & Zhao Y. (2019). Mechanisms of ROS regulation of plant development and stress responses. *Frontiers in Plant Science*, 10(800) <https://doi.org/10.3389/fpls.2019.00800>
- Huang, Y. & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: A web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 288. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954>
- Hurt, C. S., Burn, D. J., Hindle, J., Samuel, M., Wilson, K., & Brown, R. G. (2014). Thinking positively about chronic illness: An exploration of optimism, illness perceptions and well-being in patients with Parkinson's disease. *British Journal of Health Psychology*, 19(2), 363-379. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12043>
- Karataş, T., Özen, Ş., & Kutlutürkan, S. (2017). Factor structure and psychometric properties of the Brief Illness Perception Questionnaire in Turkish cancer patients. *Asia Pacific Journal of Oncology Nursing*, 4, 77-83. <https://doi.org/10.4103/2347-5625.199080>
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması [Turkish version of the Warwick-Edinburg Mental Well-being Scale: A validity and reliability study]. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.
- Kendler, K. S., Karkowski, L. M., & Prescott, C. A. (1999). Causal relationship between stressful life events and the onset of major depression. *Am J Psychiatry*, 156(6), 837-841. <https://doi.org/10.1176/ajp.156.6.837>

- Khodavirdipour, A., & Samadi, M. (2022). Pandemic consequences: An increase in divorce rate, domestic violence, and extramarital affairs at the time of COVID-19 pandemic: A sad Persian story. *Frontiers in Public Health*, 10, 1100149. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1100149>
- Kirby, L. D., Qian, W., Adiguzel, Z., Afshar Jahanshahi, A., Bakracheva, M., Orejarena Ballestas, M. C., ... & Smith, C. A. (2022). Appraisal and coping predict health and well-being during the COVID-19 pandemic: An international approach. *International Journal of Psychology*, 57(1), 49-62. <https://doi.org/10.1002/ijop.12770>
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). Guilford Press.
- Laux, L., Glanzmann, P., Schaffner, P., & Spielberger, C. (1981). *Das State-Trait-Angstinventar. Theoretische Grundlagen und Handanweisung*. Weinheim: Beltz Test GmbH.
- Lee, Y., Baek, J. M., Jeon, Y. W., & Im, E. O. (2019). Illness perception and sense of well-being in breast cancer patients. *Patient Preference and Adherence*, 1557-1567. <https://doi.org/10.2147/PPA.S225561>
- Lei, L., Huang, X., Zhang, S., Yang, J., Yang, L., & Xu, M. (2020). Comparison of prevalence and associated factors of anxiety and depression among people affected by versus people unaffected by quarantine during the covid-19 epidemic in southwestern China. *Medical Science Monitor: International Medical Journal of Experimental and Clinical Research*, 26, e924609. <https://doi.org/10.12659/MSM.924609>
- Leventhal, H., Nerenz, D.R. & Steele, D. J. (1984). Illness representations and coping with health threats. In: A. Baum., S. E. Taylor, & J. E. Singer, (Eds.), *Handbook of psychology and health; Volume IV: Social Psychological Aspects of Health* (pp. 219-252). Erlbaum.
- Lim, L., Mi, D., Liorca, A., & Mari´n, O. (2018). Development and functional diversification of cortical interneurons. *Neuron*, 100(2), 294-313. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2018.10.009>
- Lovibond, P. F. & Lovibond, S.H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Lubrano, R., Villani, A., Berrettini, S., Caione, P., Chiara, A., Costantino, A., ... & Bloise, S. (2020). Point of view of the Italians pediatric scientific societies about the pediatric care during the COVID-19 lockdown: what has changed and future prospects for restarting. *Italian Journal of Pediatrics*, 46, 1-5. <https://doi.org/10.1186/s13052-020-00907-3>
- Mazza, M., Marano, G., Lai, C., Janiri, L., & Sani, G. (2020). Danger in danger: Interpersonal violence during COVID-19 quarantine. *Psychiatry Research*, 289. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113046>
- Moghanibashi-Mansourieh, A. (2020). Assessing the anxiety level of Iranian general population during COVID-19 outbreak. *Asian Journal of Psychiatry*, 51. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102076>
- Neff, L. A. & Karney, B. R. (2004). How does context affect intimate relationships? Linking external stress and cognitive processes within marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(2), 134-148. <https://doi.org/10.1177/0146167203255984>
- Neto, R. M. S., Benjamim, C. J. R., Carvalho, P. M. M., & Neto, M. L. R. (2021). Psychological effects caused by the COVID-19 pandemic in health professionals: A systematic review with meta-analysis. *Progress in Neuropsychopharmacology and Biological Psychiatry*, 104. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.110062>



- Oducado, R. M., & Estoque, H. (2021). Online learning in nursing education during the COVID-19 pandemic: Stress, satisfaction, and academic performance. *Journal of Nursing Practice, 4*(2), 143-153.
- Özdin, S. & Bayrak Özdin, Ş. (2020). Levels and predictors of anxiety, depression and health anxiety during COVID-19 pandemic in Turkish society: The importance of gender. *International Journal of Social Psychiatry, 66*(5), 504–511. <https://doi.org/10.1177/0020764020927051>
- Pellert, M., Lasser, J., Metzler, H., & Garcia, D. (2020). Dashboard of sentiment in Austrian social media during COVID-19. *Frontiers in Big Data, 3*, 32. <https://doi.org/10.3389/fdata.2020.00032>
- Pieh, C., O'Rourke, T., Budimir, S., & Probst, T. (2020). Relationship quality and mental health during COVID-19 lockdown. *Plos One, 15*(9). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238906>
- Randall, A. K., Leon, G., Basili, E., Martos, T., Boiger, M., Baldi, M., Hocker, L., Kline, K., Masturzi, A., Aryeetey, R., Bar-Kalifa, E., Boon, S. D., Botella, L., Burke, T., Carnelley, K. B., Carr, A., Dash, A., Fitriana, M., Gaines, S. O., ... Chiarolanza, C. (2022). Coping with global uncertainty: Perceptions of COVID-19 psychological distress, relationship quality, and dyadic coping for romantic partners across 27 countries. *Journal of Social and Personal Relationships, 39*(1), 3-33. <https://doi.org/10.1177/02654075211034236>
- Rodriguez Espinosa, P., Chen, Y. C., Sun, C. A., You, S. L., Lin, J. T., Chen, K. H., Hsing, A. W., & Heaney, C. A. (2020). Exploring health and well-being in Taiwan: What we can learn from individuals' narratives. *BMC Public Health, 20*, 159. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-8201-3>
- Samadarshi, S. C. A., Sharma, S., & Bhatta, J. (2020). An online survey of factors associated with self-perceived stress during the initial stage of the COVID-19 outbreak in Nepal. *Ethiopian Journal of Health Development, 34*(2), 84-89.
- Santabárbara, J., Lasheras, I., Lipnicki, D.M., Bueno-Notivol, J., Pérez-Moreno, M., López-Antón, R., De la Cámara, C., Lobo, A., Gracia-García, P. (2021). Prevalence of anxiety in the COVID-19 pandemic: An updated meta-analysis of community-based studies. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry, 109*, 1-14.  
<https://doi:10.1016/j.pnpbp.2020.110207>
- Serim-Yıldız, B., Özgülük Üçok, S. B., Topcu-Uzer, C., Chiarolanza, C., & Randall, A. K. (2024). A qualitative investigation of perceived stress in the COVID-19 pandemic. *Gümüşhane Sağlık Bilimleri Dergisi, 13*(1), 216-230.
- Shi, D., Lee, T., & Maydeu-Olivares, A. (2019). Understanding the model size effect on SEM fit indices. *Educational and Psychological Measurement, 79*(2), 310-334. <https://doi.org/10.1177/0013164418783530>
- Signorella, M. L., & Vegega, M. E. (1984). A note on gender stereotyping of research topics. *Personality and Social Psychology Bulletin, 10*(1), 107-109. <https://doi.org/10.1177/0146167284101012>
- Spinelli, M., Lionetti, F., Setti, A., & Fasolo, M. (2021). Parenting stress during the COVID-19 outbreak: Socioeconomic and environmental risk factors and implications for children emotion regulation. *Family Process, 60*(2), 639-653. <https://doi.org/10.1111/famp.12601>
- Stafford, O., Berry, A., Taylor, L. K., Wearen, S., Prendergast, C., Murphy, E., ... & Burke, T. (2021). Comorbidity and COVID-19: Investigating the relationship between medical and psychological well-being. *Irish Journal of Psychological Medicine, 38*(4), 272-277.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS):

- Development and UK validation. *Health and quality of Life Outcomes*, 5(63). doi:10.1186/1477-7525-5-63
- Thombs, B. D., Kwakkenbos, L., Henry, R. S., Carrier, M. E., Patten, S., Harb, S., Bourgeault, A., Tao, L., Bartlett, S. J., Mouthon, L., Varga, J., Benedetti, A. (2020). Changes in mental health symptoms from pre-COVID-19 to COVID-19 among participants with systemic sclerosis from four countries: A Scleroderma Patient-centered Intervention Network (SPIN) Cohort study. *Journal of Psychosomatic Research*, 139. [http://doi: 10.1016/j.jpsychores.2020.110262](http://doi:10.1016/j.jpsychores.2020.110262).
- Wang, X., Tan, L., Wang, X., Liu, W., Lu, Y., Cheng, L., & Sun, Z. (2020). Comparison of nasopharyngeal and oropharyngeal swabs for SARS-CoV-2 detection in 353 patients received tests with both specimens simultaneously. *International Journal of Infectious Diseases*, 94, 107-109. <https://doi.org/10.1016/j.ijid.2020.04.023>
- Wierenga, K. L., Moore, S. E., Pressler, S. J., Hacker, E. D., & Perkins, S. M. (2021). Associations between COVID-19 perceptions, anxiety, and depressive symptoms among adults living in the United States. *Nursing Outlook*, 69(5), 755-766.
- Williamson, B. (2021). Making markets through digital platforms: Pearson, edu-business, and the (e)valuation of higher education. *Critical Studies in Education*, 62, 50-66. <https://doi.org/10.1080/17508487.2020.1737556>
- World Health Organization. (2020). WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19. Retrieved August 2023, from <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19-11-march-2020>.
- Yıldırım, A., Boysan, M., & Kefeli, M. C. (2018). Psychometric properties of the Turkish version of the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21). *British Journal of Guidance & Counselling*, 46, 582-595. <https://doi.org/10.1080/03069885.2018.1442558>
- Young, K. S., Purves, K.L., Hübel, C., Davies, M. R., Thompson, K. N., Bristow, S., Krebs, G., Danese, A., Hirsch, C., Parsons, C. E., Vassos, E., Adey, B. N., Bright, S., Hegemann, L., Lee, Y. T., Kalsi, G., Monssen, D., Mundy, J., Peel, A. J., ... Breen, G. (2023). Depression, anxiety and PTSD symptoms before and during the COVID-19 pandemic in the UK. *Psychological Medicine*, 12, 5428-5441. [http://doi: 10.1017/S0033291722002501](http://doi:10.1017/S0033291722002501).

## **Algılanan Semptom Değişiminin, İlişki Kalitesinin Etkisi Kontrol Edildiğinde, İyi Oluş ve COVID-19 Algısı arasındaki Aracı Rolü**

### **Özet**

COVID-19 pandemisi tüm dünya ile birlikte Türkiye’yi de etkisi altına almış ve bireyler üzerinde depresyon, kaygı, düşük iyi oluş hali (Özdin ve Bayrak Özdin, 2020), ve stres (Mazza ve arkadaşları, 2020) gibi olumsuz etkilere yol açmıştır. Kişilerin COVID-19’u nasıl algıladığının olumsuz semptom geliştirme ihtimallerini de etkilediği görülmüştür. Bireylerin özellikle yaşamsal tehditlerle karşılaştıklarında iyi oluşlarında düşüş yaşanmasının olası olduğu da alanyazın çalışmalarınca ortaya konmuştur. COVID-19’un bireyler üzerindeki belirtilen olumsuz etkilerinin yanı sıra ve zaman zaman bu etkilere bağlı olarak ilişkiler üzerinde de istenmeyen etkileri olduğu görülmüştür. Seyahat ve sokağa çıkma yasakları ile karantina gibi COVID-19 pandemisini kontrol altına alabilmek için uygulanan kısıtlamaların bireylerin sosyal yaşamlarını ve kaliteli ilişkiler sürdürebilmelerini olumsuz şekilde etkilediği söylenebilir. Kaliteli ve doyurucu sosyal ve romantik ilişkiler sürdürmenin olumsuz yaşam olaylarını deneyimlerken koruyucu rolü olduğu bilinmektedir (Pieh ve arkadaşları, 2020). Bu nedenle kişinin iyi oluşunun sadece yaşanan olumsuz deneyimle belirlenebileceğini söylemek yanlış olur ve koruyucu bir faktör olarak ilişki kalitesinin de değerlendirilmesi gerekir. Bu doğrultuda, bu araştırmanın amacı COVID-19 algısı ile iyi oluş arasındaki ilişkide algılanan semptom değişiminin aracı rolünü ilişki kalitesini kontrol ederek incelemektir.

Veriler amaçlı ve uygun örneklem yöntemi ile erişilen 174 (124 kadın, 49 erkek, 1 cinsiyet belirtmemiş) katılımcıdan toplanmıştır. Katılımcıların ortalama ilişki süresi 60.60 aydır (SS = 74.52). Kadın katılımcılar için ortalama yaş 27.67 (SS = 7.96) erkek katılımcılar için ise 31.15 (SS = 8.94) olarak bulunmuştur. Veriler Kısa Hastalık Algısı Ölçeği (Karataş ve arkadaşları, 2017), Depresyon Kaygı Stres Ölçeği (Yıldırım ve arkadaşları, 2018), Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (Keldal, 2015) ve bu çalışmada Türkçe adaptasyonu yapılan Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği (Fletcher ve arkadaşları, 2000) aracılığıyla elde edilmiştir. Orijinalinde Depresyon Kaygı Stres Ölçeği (Yıldırım ve arkadaşları, 2018) katılımcılara geçen hafta içerisindeki deneyimlerini belirtmelerini ister. Bu çalışmada katılımcılardan her bir maddeyi okuyarak deneyimlerini COVID-19 yasakları kapsamında uygulanan uçuş yasaklarının Türkiye için başlangıç tarihi olan 13 Mart 2020 öncesi ve sonrası için iki sefer değerlendirmeleri istenmiştir. İki değerlendirme arasındaki fark hesaplanmış ve semptom değişimi değişkeni oluşturulmuştur. Bu ölçeklere ek olarak katılımcıların kişisel özelliklerine, ilişkilerine ve iş yaşamlarına dair bilgiler edinmeyi hedefleyen bazı demografik sorular sorulmuştur. Veriler çevrimiçi olarak Qualtrics platformu aracılığıyla Türkiye’de

COVID-19 nedeniyle uygulanan sokağa çıkma yasakları döneminde (5 Mayıs 2020 ve 3 Haziran 2020 arasında) toplanmıştır. Gönüllü kişilerin araştırmaya katılabilmeleri için aranan kriterler 18 yaş ve üstünde olmak, Türkiye’de yaşıyor olmak, bir romantik ilişki içerisinde olmak, ilişkide olduğu partnerle 6 ay veya daha uzun süredir birlikte olmak ve hâlihazırda birlikte yaşamaktır. Katılımcılar arasında yapılan bir çekiliş sonrasında 12 kişiye 10 ve 15 dolarlık Amazon hediye çeki verilmiştir.

Yapılan Pearson korelasyon analizleri sonucunda COVID-19 hastalık algısı ile semptom değişimi arasında pozitif anlamlı ilişki ( $r = .29, p < .001$ ), COVID-19 hastalık algısı ve iyi oluş arasında negatif anlamlı ilişki ( $r = -.22, p < .01$ ), semptom değişimi ve iyi oluş arasında negatif anlamlı ilişki ( $r = -.35, p < .001$ ) ve ilişki kalitesi ve iyi oluş arasında beklendiği gibi pozitif anlamlı ilişki ( $r = .28, p < .001$ ) bulunmuştur. Son olarak, COVID-19 hastalık algısı ile iyi oluş arasındaki ilişkide ilişki kalitesi değişkeni kontrol edildiğinde semptom değişiminin kısmi aracı olarak hareket ettiği bulunmuştur.

Çalışmanın bulguları, alanyazın çalışmalarıyla tutarlılık gösterse de COVID-19 hastalık algısı ile iyi oluş hali arasında algılanan semptom değişiminin, ilişki kalitesi ortak değişken olarak ele alındığında, kısmi aracılık rolünün olması çalışmanın özgün bir bulgusudur. Araştırmacıların bilgisi dahilinde alanyazında benzer bir çalışma bulunmamaktadır. Bu sebeple, araştırmanın bu temel bulgusunun alanyazını genişlettiği düşünülmektedir.

Bu araştırma sonuçları yorumlanırken verilerin çevrimiçi elde edilmesinin yarattığı kısıtlılıklar, örneklemin demografik özellikleri (çoğunluğun heteroseksüel, orta sosyoekonomik düzeyden gelen öğrenciler olması), araştırma deseninin kesitsel olması gibi sınırlılıklar göz önünde bulundurulmalıdır. Bütün bu kısıtlılıklara rağmen bu araştırma COVID-19 hastalık algısı ile iyi oluş arasındaki ilişkide semptom değişiminin aracı rolünü ilişki kalitesini kontrol ederek incelemiş ve kısmi aracılık rolünü ortaya koyarak alanyazındaki bir boşluğu doldurmuştur.

## Araştırma Makalesi

**Stres Yönetimi Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Kaygı, Stres ve Öz Etkinlik İnançlarına Etkisi: Kontrollü Bir Çalışma**F. Elif ERGÜNEY OKUMUŞ \*<sup>1</sup> <sup>1</sup> İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye**Makale Bilgisi****Öz****Anahtar Kelimeler:**stres yönetimi,  
gevşeme egzersizi,  
stres,  
kaygı,  
öz-etkinlik

Üniversite öğrencileri akademik stres, gelecek kaygısı ve kariyer planlaması gibi çeşitli stres kaynaklarını deneyimlemeleri sebebiyle olumsuz sağlık sonuçları açısından riskli bir grubu oluşturmaktadır. Yapılan çalışmalar üniversite öğrencilerinin zaman zaman yaşadıkları stres ve kaygı ile baş etmekte zorlandıklarını, öte yandan bu durumlarda desteklenmelerinin önem taşıdığına dikkat çekmektedir. Öğrencilere stres yönetimi becerilerinin kazandırılması hem mevcut problemleriyle daha sağlıklı baş edebilmeleri hem de strese bağlı oluşabilen psikolojik/fiziksel sağlık sorunlarını önleme açısından önemlidir. Bu çalışmanın amacı 8 haftalık teorik ve uygulamalı stres yönetimi eğitiminin üniversite öğrencilerinin stres, kaygı ve öz etkinlik inançlarına etkisinin incelenmesidir. Araştırmada 200 katılımcı, deney ve kontrol olmak üzere iki grupta yer almıştır. Deney grubuna 8 hafta süreyle, içeriğinde stresin etkileri, stresle baş etme yöntemleri ve sosyal destek konularına dair psiko eğitimi içeren teorik ve uygulamalı (gevşeme egzersizleri, bilinçli farkındalık temelli gevşeme, imgeleme gibi) eğitim verilmiştir. Kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Her iki grubun algılanan stres, kaygı ve öz etkinlik inançları eğitimin öncesinde ve 8 hafta sonrasında ölçülmüştür. Bağımsız gruplar T-Testi ve İki Faktörlü Tekrarlı Ölçümler Anova analizi sonuçları, verilen eğitimin öğrencilerin kaygı ve stres düzeylerinde düşüş meydana getirdiğini, bu değişimin kaygı değişkeni için istatistiksel olarak anlamlı olurken, stres için anlamlılık seviyesinin marjinal düzeyde kaldığı görülmüştür. Ayrıca, deney grubundaki öğrencilerin streslerini yönetmek için gerekli becerilere sahip olduklarına dair öz etkinlik inançlarının kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla eğitim sonunda anlamlı düzeyde arttığı bulgulanmıştır. Bu bağlamda araştırmanın, öğrencilerin sağlıklarına yönelik önleyici/koruyucu etkisinin yanı sıra uygulanabilecek stres yönetimi eğitimlerinin geliştirilmesi doğrultusunda literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

**Abstract****Keywords:**stress management,  
relaxation exercise,  
stress,  
anxiety,  
self-efficacy

College students experience intense stress due to various sources that put them at risk of developing negative health outcomes. Studies highlight the importance of providing support to students due to difficulties in coping with the stress and anxiety they experience. Bringing stress management skills to students is significant in terms of coping with their current problems healthily and preventing health problems. This study examined the effect of an 8-week theoretical and applied stress management training on college students' anxiety, stress, and self-efficacy beliefs. Two hundred participants took part in two groups, experimental and control. The experimental group was given theoretical (e.g., psychoeducation about stress, its effects, coping, and social support) and practical (e.g., relaxation training, mindfulness-based relaxation, imagination) stress management training for eight weeks. No application was made to the control group. Both groups' perceived stress, anxiety, and self-efficacy levels were measured before and after the training. Results indicated a decrease in anxiety levels for the experimental group. Although the change was statistically significant for anxiety, stress levels remained marginally significant. In addition, the results showed that the self-efficacy beliefs of the students in the experimental group increased significantly at the end of the training compared to the control group. In this context, it is assumed that the research will contribute to the literature regarding the protective/preventive role of stress management training for college students.

\*Sorumlu yazar, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Halkah Kampüsü, 34303 Halkah-Küçükçekmece, İstanbul, Türkiye

e-posta: [elif.okumus@izu.edu.tr](mailto:elif.okumus@izu.edu.tr)

DOI: 10.31682/ayna.1332606

Gönderim Tarihi (Received): 25.07.2023; Kabul Tarihi (Accepted): 13.02.2024

ISSN: 2148-4376

## Giriş

Stres kişinin çevreyle olan ilişkisine odaklanan çok bileşenli bir kavramdır. Kişinin çevreyle olan etkileşiminde denge halinin bozulması olarak kavramsallaştırılabilen stres, çeşitli disiplinler tarafından farklı boyutlarıyla çalışılmaktadır. Stres kavramının literatürdeki ilk tanımlarından biri Selye (1950, 1973) tarafından yapılmış olup organizmanın kendisine yapılan baskı sonucu verdiği tepki şeklinde ele alınmıştır. Bu tanım öncelikle stresle birlikte oluşan fizyolojik tepkilere odaklanmakta, stresin başta bağışıklık sistemi olmak üzere vücudun çeşitli sistemlerinde zamanla meydana getirdiği tahribatı vurgulamaktadır. Ancak psikolojik ve sosyal faktörleri dışarıda bırakan bu bakış, bireylerin stres deneyimindeki farklılıkları da göz ardı etmektedir. Lazarus ve Folkman (1984) stresin kişiyle çevre etkileşiminde, kişinin gücünü ve kaynaklarını aşarak tüketebileceğini ve böylece iyi olma halini tehdit ettiğini vurgulayarak daha kapsamlı bir açıklama yapmıştır. Dolayısıyla, kişi fiziksel ve psikolojik bütünlüğüne karşı tehdit olarak algıladığı olaylarla karşılaştığında ve bu olaylarla baş edebilme becerisinden emin olamadığında stres ortaya çıkar. Lazarus ve Folkman (1984), stresi bir sebep ya da sonuç değil de bir süreç olarak ele almakta ve kişilerin stres durumunu nasıl algıladıkları ve bu durumla nasıl baş ettiklerinin, sonuçta ortaya çıkan tepkileri belirlediğine dikkat çekmektedirler. Bu bağlamda optimal düzeyde ve baş edilebilen stres organizma için olumsuz sonuçlar oluşturmayabilirken, baş edilmekte zorlanılan ve yüksek düzeydeki stresin çeşitli sağlık sorunları oluşturabileceği vurgulanmaktadır.

Stres sürecinde, pek çok durumsal faktör ya da yaşam olayı stresi başlatıcı yani stresör olarak rol alabilir. Üniversite dönemi kişinin yaşamında belirgin değişimler içermesi sebebiyle psikolojik açıdan kırılgan bir dönem olarak öne çıkmaktadır. Yaşam boyu gelişim evrelerinin incelendiği literatürde onlu yaşların sonundan yirmili yaşların sonuna dek devam eden bu dönem, beliren yetişkinlik olarak tanımlanmakta ve bu dönemin çeşitli zorluklar barındırdığı belirtilmektedir (Arnett, 2007). Yapılan çalışmalar üniversite öğrencilerinin stres düzeyinin yüksek olduğunu, yakın ilişkilerdeki problemlerden, finansal sorunlara kadar geniş bir spektrumda kaynaktan stres deneyimlediklerini göstermektedir (Bulo ve Sanchez, 2014; Mazumdar ve diğerleri, 2012; Promsri, 2019). Üniversiteye uyum, çoğu zaman da yaşanan çevrenin değişmesiyle zorlayıcı bir deneyim olabilmenin yanı sıra bu dönemde akademik zorlanma, akran ve aile ilişkileri ve geleceğe yönelik kaygılar sıklıkla bildirilmektedir (Dyson ve Renk, 2006).

Deneyimlenen strese kişiler fizyolojik (gerginlik, kalp çarpıntısı gibi), bilişsel (bellek ve dikkat problemleri, olumsuz düşünceler gibi), davranışsal (sosyal geri çekilme, riskli davranışlar gibi) ve duygusal tepkiler (kaygı, depresyon, öfke, hayal kırıklığı gibi) gösterebilmektedir. Bu bağlamda strese verilen en yaygın tepkilerden biri kaygıdır (Beck ve

Emery, 1985). Stres ve kaygı öğrencileri pek çok açıdan olumsuz etkileyebilmektedir. Stresin dikkat, konsantrasyon ve problem çözme becerileri gibi bilişsel işlevlerdeki olumsuz etkileri özellikle öğrencilerin öğrenme performansını düşürebilmektedir (Beddoe ve Murphy, 2004). Stresin yaratmış olduğu gerginliğin de pek çok psikolojik ve fiziksel rahatsızlık için risk oluşturduğu bilinmektedir (Dixon ve Kurpius, 2005). Özellikle baş edilmekte zorlanılan stresin, kişinin sağlığını çok yönlü etkileyebilme riski de mevcuttur. Bu doğrultuda kişilerin streslerini yönetebileceklerine yönelik öz etkinlik inançlarının stresle baş etmede etkili olduğu anlaşılmaktadır (Konaszewski ve diğerleri, 2021). Öz etkinlik (self-efficacy) kavramı literatürde hem öz yeterlik hem de öz etkinlik olarak kullanılmakta, bireyin yeterli olmasından öte etkinlik düzeyine vurgu yapılması sebebiyle öz etkinlik şeklindeki kullanım tercih edilmektedir (Özalp-Türetgen ve Cesur, 2007). Öz etkinlik, kişinin stresle baş etmek için gerekli becerilere sahip olması ve bu becerileri kullanabileceğine dair kendine yönelik inancı şeklinde tanımlanmakta ve stres durumlarına uyum sağlamayı kolaylaştırmaktadır (Bandura, 1997). Geniş örneklemlerle bir çalışmada stres ve depresyon arasındaki ilişkide stresle baş etmeye yönelik öz etkinlik inancının kısmen aracı rolü olduğu ve öz etkinlik inancının artmasıyla depresif belirtilerin azaldığı bulgulanmıştır (Sawatzky ve diğerleri, 2012). Bu bağlamda öz etkinlik inançlarının yüksek olmasının, stresin olumsuz etkilerine karşı koruyucu bir rol oynayabileceği anlaşılmaktadır.

Ülkemizde yapılan çalışmalarda da üniversite öğrencilerinde stres ve kaygı düzeyinin yüksek olduğuna ve bu alanda öğrencilere uygulamalı destek sunulmasının önemine dikkat çekilmektedir (Çalışkan ve diğerleri, 2018). Özellikle insanla etkileşimi ve uygulamalı eğitimi içeren alanlarda (örneğin hemşirelik ve tıp gibi) öğrencilerin stres düzeyi daha da artmaktadır (Karaca ve diğerleri, 2017; Veena ve Shastri, 2016). Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin sağlıklarına çok yönlü katkı sağlayabilecek derslerin müfredata eklenmesi ve bu derslerde uygun olan pratiklerin kendilerine öğretilmesinin, risk altında yer alan bu popülasyonda olumlu sonuçlar doğurabileceği akla gelmektedir. Bir dönem boyunca yaşam kalitesi dersi alan öğrencilerin dönem sonunda depresyon düzeylerinin azaldığı ve sağlık okuryazarlıklarının arttığı araştırma, bunun bir örneği olarak değerlendirilebilir (Günel, 2020). Stres yönetimi eğitimleri kaygı ve depresyon gibi psikolojik belirtilerin azaltılmasının yanı sıra aynı zamanda koruyucu/önleyici bir perspektiften öz etkinlik düzeyini yükselterek psikolojik sağlamlığı artırma açısından da etkili olabilmektedir (Sawatzky ve diğerleri, 2012).

Stres yönetimi eğitim ve müdahaleleri çeşitli popülasyonlarda farklı teknikler ile bireysel veya grup formatında yüz yüze veya çevrim içi olarak uygulanabilmektedir. Farklı sağlık sorunları olan kişilere, çalışanlara ve öğrencilere yönelik stres yönetimi eğitimleri verilebilmektedir. Sonuç değişkenleri açısından ise sıklıkla algılanan stres, kaygı, öz etkinlik ve

depresyon düzeyleri değerlendirilmektedir (Rith-Najarian ve diğerleri, 2019). Üniversite öğrencilerinde yürütülen çalışmaların popülasyonun özelliklerine ve kullanılan tekniklere göre değişim gösterdiği anlaşılmaktadır. Bu bağlamda uygulamalı alanlarda (sağlık ve toplum bilimleri gibi) eğitim alanların ve lisansüstü öğrencilerin diğer gruplara kıyasla daha yüksek stres deneyimledikleri için sıklıkla bu gruplara yönelik çalışmalar yapıldığı ve uygulamalardan daha çok fayda gördükleri belirtilmektedir (Veena ve Shastri, 2016; Yusufov ve diğerleri, 2019). Bu bağlamda hemşirelik öğrencileri ile yapılan 8 haftalık stres yönetimi eğitiminin kontrol grubuyla kıyaslandığında eğitime katılan öğrencilerin kaygı ve stres skorlarını anlamlı şekilde düşürdüğü gözlenmiştir (Yazdani ve diğerleri, 2010).

Kullanılan yöntemler özelinde değerlendirildiğinde ise eğitici (psikoeğitim gibi bilgilendirici yöntemler) ve beceri kazanımını içeren müdahaleler (gevşeme egzersizleri, stabilizasyon teknikleri, bilişsel yeniden yapılandırma gibi katılımcının deneyimleyeceği uygulamalar) karşımıza çıkmaktadır (Yusufov ve diğerleri, 2019). Bu bağlamda yapılandırılmış tekniklerin yanı sıra zaman yönetimi, fiziksel egzersiz, uyku hijyeni, iletişim becerileri, aktivite planlama gibi tekniklerin de kullanıldığı görülmektedir (Rith-Najarian ve diğerleri, 2019). Ancak araştırmalarda sıklıkla psikoeğitim, gevşeme eğitimi, Bilişsel Davranışçı Terapi, Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı ve sosyal desteği ve baş etme becerilerini arttırmaya yönelik uygulamaların yürütüldüğü dikkat çekmektedir. Literatür incelendiğinde; deneysel bir çalışmada 29 öğrenciye 8 hafta süren bir programda Bilinçli Farkındalık yöntemleri uygulandığında öğrencilerin algılanan stres düzeylerinde anlamlı düşüş gözlenmiştir (Demir ve Demir, 2018). Benzer şekilde bilinçli farkındalık temelli bilişsel davranışçı grup terapisini içeren 8 haftalık uygulamanın da üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerini düşürdüğü bulunmuştur (Demir, 2017). Bilinçli farkındalık temelli uygulamaların sadece psikolojik rahatsızlık belirtilerini azaltmada değil, aynı zamanda psikolojik iyi oluşu arttırmaya etkisi de araştırılmıştır. Örneğin, Öksüz (2018) tarafından 40 öğrenci ile grup formatında yürütülen 8 haftalık bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programının sonucunda programa katılan öğrencilerin, affedicilik, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş puanları anlamlı olarak yükselmiştir.

Stres yönetimi eğitimlerinde, drama ve sanat terapisini içeren uygulamalar da dikkat çekmektedir. Yaratıcı drama teknikleriyle yapılan 9 haftalık bir müdahalenin üniversite öğrencilerinin stresle baş etme düzeylerine olumlu katkı sağladığı gösterilmiştir (Gündoğdu ve Adıgüzel, 2016). Lise öğrencileriyle 8 hafta uygulanan sanat terapisinin öğrencilerin kaygı ve depresyon düzeylerini azaltırken algılanan stres düzeylerinde anlamlı bir fark meydana getirmediği bildirilmiştir (Demir ve Yıldırım, 2017). Dolayısıyla kullanılan yöntem ve tekniklerin sonuç değişkenleri üzerinde farklı etkileri olabildiği vurgulanmaktadır. Örneğin;



Bilişsel davranışçı terapi, baş etme ve sosyal desteği geliştirmeye yönelik uygulamaların algılanan stresi azaltmada, psikoeğitim, gevşeme eğitimi ve bilinçli farkındalık temelli uygulamaların ise kaygıyı azaltmada daha etkili olduğu vurgulanmıştır (Yusufov ve diğerleri, 2019).

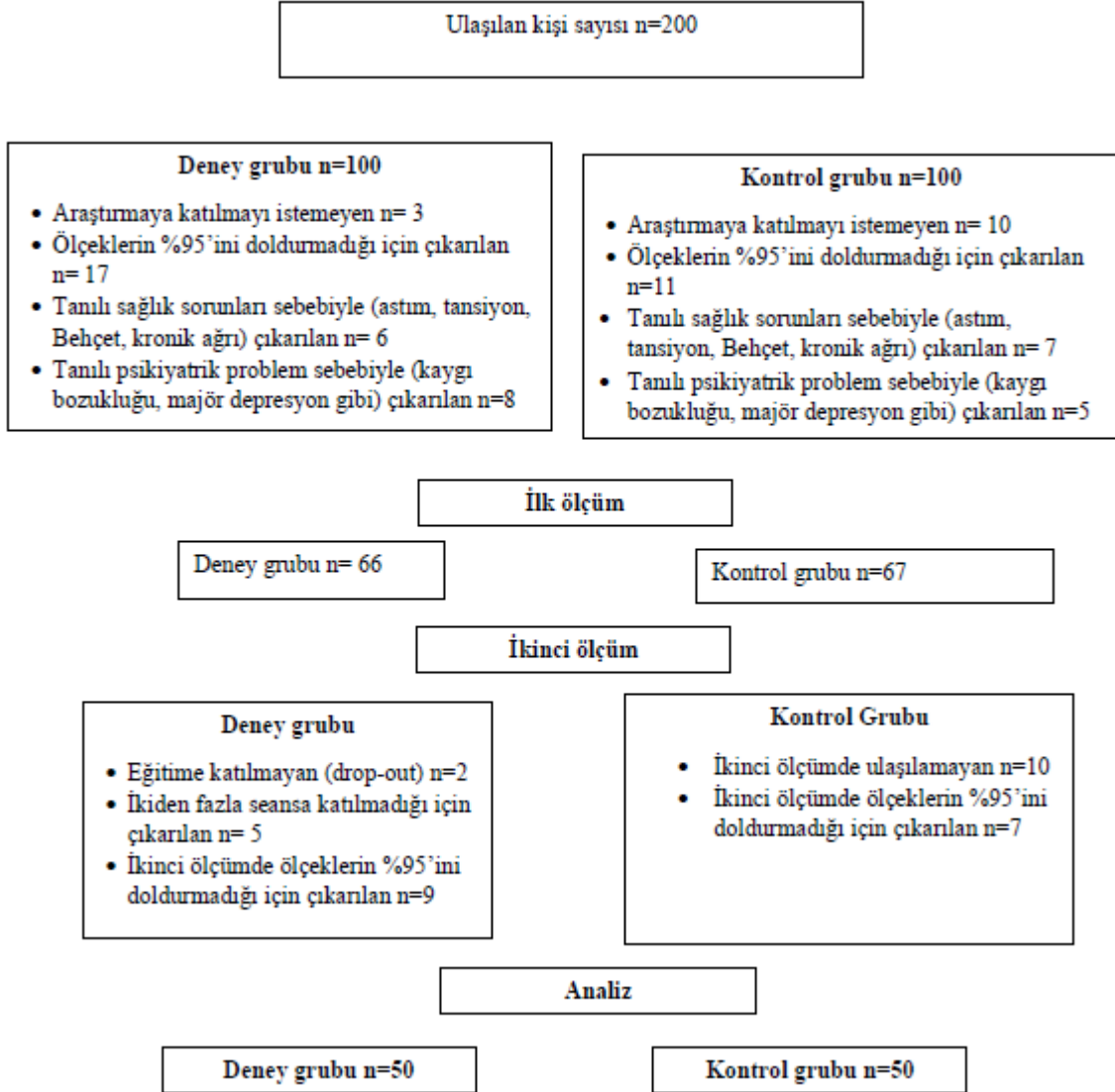
Alandaki araştırmalar incelendiğinde önemli kısıtlılıklar ve eksikler olduğu da anlaşılmaktadır. Çalışmaların bazılarında kontrol grubunun olmadığı, kullanılan tekniklere ve teknikleri uygulayanların yetkinliğine dair bilgi sunulmadığı ve müdahale öncesi ve sonrasında ölçüm alınmadığı görülmektedir. Ayrıca, çalışmaların büyük kısmı sadece nicel ölçümlere dayandığı için katılımcıların uygulamalara dair deneyimlerinin anlaşılmasında kısıtlı bilgi sunulmaktadır.

Uygulama süreci açısından incelendiğinde ise genellikle 8 haftalık grup oturumları halinde yürütülen uygulamaların yaygın olduğu ancak daha kısa veya daha uzun versiyonların da olabildiği anlaşılmaktadır. Yusufov ve diğerlerinin yaptığı gözden geçirme çalışmasında (2019), özellikle gevşeme eğitiminin kaygı üzerindeki etkisinin uzun süreli müdahalelerde daha belirgin olduğu vurgulanmıştır. Dolayısıyla hangi tekniğin hangi popülasyonda ne kadar süreyle hangi sonuç değişkenleri açısından değerlendirildiği önem taşımaktadır.

Tüm bu çalışmalar gözden geçirildiğinde stres yönetimi eğitiminin üniversite öğrencilerinde uygulanmasının sağlık sonuçları açısından koruyucu bir rolü olabileceği anlaşılmaktadır. Ülkemizde bu uygulamaları içeren kısıtlı sayıda çalışma olduğu, bu çalışmaların sıklıkla örneklem sayısının az olduğu ve müdahalenin terapötik odakta gerçekleştirildiği görülmektedir. Araştırma sonuçlarının değerlendirilmesinde ise katılımcı geri bildirimleri ve hangi tekniklerin daha etkili olduğuna dair içerik oldukça kısıtlıdır. Bu bağlamda araştırmanın amacı 8 oturumluk stres yönetimi eğitiminin, katılımcıların stres, kaygı ve öz etkinlik inançlarına etkisinin incelenmesidir. Bu eğitime katılan katılımcıların, katılmayanlarla karşılaştırıldığında 8 haftalık eğitim sonrasında kaygı ve stres seviyelerinde düşüş, öz etkinlik seviyelerinde ise artış olması öngörülmektedir. Ayrıca araştırma kapsamında stres yönetimi eğitimine dair katılımcıların deneyimleri ve geri bildirimleri de incelenerek değerlendirilmektedir. Böylece katılımcıların deneyimlerine dair daha kapsamlı bilgi sağlanmasının yanı sıra literatürde etkinliği belirtilmiş tekniklerin karşılaştırmalı bir şekilde incelenmesinin mümkün olacağı düşünülmektedir.

## Yöntem

### Katılımcılar



Figür 1. Araştırma örnekleme dair diyagram

Araştırma bir vakıf üniversitesinde psikoloji bölümüne kayıtlı öğrenciler ile yürütülmüştür. Araştırmanın örnekleminde çalışmaya gönüllü olarak katıldığını yazılı olarak kabul eden üniversite öğrencileri yer almıştır. Katılımcılar uygulamaya katılabilme uygunluklarına göre deney ve kontrol grubuna ayrılmıştır. Her iki grup için de 100'er öğrenciye ulaşılmıştır. Deney grubunda 8 haftalık uygulamaya katılmayı kabul eden ve uygulama öncesi ve sonrasında ölçekleri eksiksiz dolduran katılımcılar yer almıştır. Kontrol grubunda ise çalışmaya gönüllü olarak katılan öğrencilerden her iki ölçüm süresinde de ölçekleri eksiksiz

dolduran katılımcılar yer almıştır. Örneklemin dışlama kriteri olarak; kaygı ve stres durumunu etkileyebilecek olan tanımlı psikolojik veya fiziksel rahatsızlığı olma ve düzenli ilaç kullanma faktörü dikkate alınmıştır. Örnekleme dair diyagram bilgileri figür 1’de sunulmaktadır.

Örneklemin yaşı 19-23 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 20.6’dır (SS = 0.93). Deney ve kontrol grubunun yaşları arasında anlamlı fark yoktur ( $t(98) = 1.18, p = 0.24$ ). Araştırma örnekleminin %87’sini kadın, %13’ünü erkek (deney grubunda 5 ve kontrol grubunda 8 kişi olmak üzere) katılımcılar oluşturmaktadır.

### Veri Toplama Araçları

**Sosyodemografik Bilgi Formu.** Araştırmacı tarafından hazırlanan sosyodemografik bilgi formunda katılımcıların yaş, cinsiyet, algılanan sosyoekonomik düzey gibi demografik değişkenlerine ek olarak tanısı konmuş hastalık, düzenli kullanılan ilaç, alınan tedaviye dair sorular sorulmuştur.

**Stresi Yönetebilme Becerilerine Dair Öz Etkinlik İnançları.** Bu değişken araştırmacı tarafından hazırlanan ve soru formunda kullanılan bir görsel analog skala ile ölçülmüştür. Öz etkinlik inançları ölçeklerle ya da tek bir soruyla ölçümlenebilmekte ancak hangi davranış ve beceriye yönelik ölçüm alınacaksa spesifik olarak bu davranışın belirtilmesi gerekmektedir (Ajzen, 2002; Bandura, 2006). Literatürde stresi yönetebilmekle ilgili öz etkinlik ölçeklerinin kısıtlı olmasının yanı sıra tek soru kullanmanın ekonomik yönü de göz önünde bulundurulmuştur (Schwarzer ve Fuchs, 1996). Bu bağlamda Bandura’nın (2006) önerdiği kalıp temel alınarak katılımcılardan ‘stresimi yönetebilmek için gerekli becerilere sahip olduğuma inanıyorum’ ifadesinin doğruluk derecesini 1 (hiç doğru değil) ile 10 (tamamen doğru) arasında puanlamaları istenmiştir.

**Stres Yönetimi Eğitimine Yönelik Geri Bildirimler.** Deney grubunda, eğitimden sonra yapılan ölçümde katılımcıların oturumların kaçına katıldığı, egzersizlerden ne kadar fayda aldığı, egzersizleri günlük hayatta uygulama sıklığı ve hangi egzersizlerin kendilerine daha faydalı olduğu sorulmuştur. Son olarak deney grubu katılımcılarına açık uçlu soru olarak, stres eğitimine dair değerlendirmeleri ve görüş/önerileri sorulmuştur.

**Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ).** Beck ve diğerleri (1988) tarafından geliştirilen Beck Anksiyete Ölçeği, kaygıyı ölçmek için kullanılan 21 maddelik bir öz bildirim envanteridir. Türkçe adaptasyonu Ulusoy ve diğerleri (1998) tarafından yapılmış olan ölçeğin her bir maddesi 4’lü likert tipinde (0=hiç ve 3=ciddi düzeyde) puanlanmaktadır. Kaygının; somatik, duygusal (kaygılı duygu, korku) ve gerginlik gibi boyutlarını kapsayan ölçekte, yükselen puanlar kaygı düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçeğin bu çalışmadaki Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları her bir çalışma grubu ve tüm grup için .89 olarak bulunmuştur.

**Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ).** Cohen ve diğerleri (1983) tarafından geliştirilen algılanan stres ölçeğinin amacı kişilerin yaşamlarındaki durumları ne derece stresli algıladığının ölçülmesidir. Türkçe adaptasyonu Eskin ve diğerleri (2013) tarafından yapılmış olup puanlama 5'li likert formatında (0= hiçbir zaman, 4=çok sık) yapılmakta ve artan puanlar stresin daha yüksek düzeyde algılandığı anlamına gelmektedir. Ölçeğin 14, 10 ve 4 maddelik kısa formları bulunmakta olup bu çalışmada 10 maddelik versiyonu kullanılmıştır. Ölçeğin bu çalışmadaki Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları tüm grup için. 83, kontrol grubunda .84 ve deney grubunda .83 olarak bulunmuştur.

### **Verilerin Toplanması ve Analizi**

Araştırmanın etik kurul izni (Karar no:2020/08) alınmış ve araştırmayla ilgili duyuru yapılarak öğrencilerin gönüllü olarak katılabilecekleri bilgisi verilmiştir. Araştırmaya katılmayı kabul eden öğrenciler, uygulamaya katılmak için uygunluklarına göre deney ve kontrol grubu olmak üzere ikiye ayrılmış ardından çalışmayla ilgili bilgilendirilmiş onam formu yazılı ve sözlü olarak sunulmuştur. Her iki grubun ön-test ölçümleri alınmış (sınav stresinin etkisini azaltabilmek adına sınav dönemlerinden en az 3 hafta önce ölçüm alınmıştır), sonrasında deney grubuna aşağıda detayları belirtilen 8 haftalık stres yönetimi eğitimi grup formatında uygulanmıştır. Kontrol grubunda ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. 8 haftanın sonunda her iki grubun son test ölçümleri alınarak istatistiksel analizler çalışmanın her iki aşamasına da katılıp ölçeklerin %95'ini dolduran katılımcıların verileri üzerinden SPSS 25.0 paket programı ile yapılmıştır. Araştırmanın uygulama ve veri toplama süreci yüz yüze ve grup uygulamasıyla gerçekleştirilmiştir.

### **Stres Yönetimi Eğitimi**

Bu eğitim kapsamında stres ile ilgili teorik bilgilerin yanı sıra her hafta stres yönetimi için uygulanabilecek farklı teknikler katılımcılara öğretilmiş ve pratikleri yaptırılmıştır. Yapılan uygulamalar grup formatında ve yaklaşık 2 saat sürmüştür. Önce teorik bilgilendirme ardından pratik uygulama ve son olarak bunlara dair grup tartışması yapılmıştır. Teorik bilgilendirme; stresin tanımı, stresi açıklayan teoriler, stresin biyolojik temelleri ve bağışıklık sistemi üzerindeki etkileri, strese verilen tepkiler, stresin türleri (akut ve kronik stres), stres kaynakları, stresle baş etme ve sosyal destek, stres ve sağlık ilişkisi konularını kapsamaktadır. Eğitim içeriği Bilişsel Davranışçı bir çerçevede oluşturulmuş, kullanılan tekniklerin hem literatürde etkinliği olması hem de büyük grup formatında uygulanabilirliği kriter kabul edilmiştir. Aynı zamanda stresin duygusal, davranışsal, bilişsel ve somatik tüm bileşenlerini kapsayan teknikler olması göz önünde bulundurulmuştur. Stres yönetiminde kullanılan

teknikler, ilgili alanda uzmanlığı bulunan bir psikolog tarafından uygulanmıştır. Bu teknikler, uygulanan oturum sırasına göre detaylı olarak aşağıda yer almaktadır. Bu uygulamalarda önce bilgilendirme yapılmış, katılımcıların isterlerse uygulamaları deneyebilecekleri, herhangi bir olumsuz deneyim yaşanırsa uygulamayı durdurabilecekleri ve grubun bitiminde bireysel destek alabilme imkanları olduğu belirtilmiştir. Tüm uygulamalar kullanılan tekniklerde uzmanlığı bulunan bir psikolog tarafından yapılmıştır.

1. Aşamalı kas gevşeme egzersizi: İlk hafta stresin tanımı, stresin gerginlik üzerinden aktarılması ve stres yönetiminde gevşemenin rolüyle ilgili teorik bilgilendirmenin ardından katılımcılara aşamalı derin kas gevşeme egzersizi yaptırılmıştır. Bu egzersiz Jacobson (1925) tarafından geliştirilen progresif gevşeme yönteminden köken almakta olup Sertel-Berk (2020, s. 160) tarafından oluşturulan uygulama modeli bu çalışmada kullanılmıştır. Yaklaşık 20 dakika süren egzersizde katılımcıların bedenlerindeki çeşitli kas gruplarına sırasıyla odaklanıp önce 5 saniye germeleri ve ardından 10 saniye gevşetmelerine yönelik yönerge verilmiştir. Katılımcıların gerginlik ve gevşeme arasındaki farka odaklanmaları istenmiştir.
2. Otojenik kas gevşeme egzersizi: Bu egzersiz aşamalı kas gevşeme egzersizinin (Sertel-Berk, 2020, s. 111) devamı niteliğinde olup germe olmaksızın gevşemeye odaklanmayı hedeflemektedir. Otojenik gevşemede bireylerin beden duyularına dikkatlerini yöneltmeleri ağırlık, sıcaklık, rahatlama ve gevşemeye odaklanmaları istenmektedir. İkinci oturumda uygulanan ve yaklaşık 10 dakika süren egzersizde katılımcılara vücutlarındaki çeşitli kas gruplarına sırasıyla odaklanıp 10 saniye kadar gevşetmelerine yönelik yönerge verilmiştir.
3. Nefesli gevşeme: Çok çeşitli formlarda uygulanabilen nefesli gevşemede amaç kişinin diyafram nefesi alabilmeyi öğrenmesi ve nefesini yavaşça verirken kaslarını da gevşetebilme becerisi kazanmasıdır. Bu bağlamda öncelikle katılımcılara diyafram nefesi alımı ve nefesi adeta bir balonun havasını söndürür gibi yavaşça vererek gevşemeye odaklanmaları doğrultusunda yönerge verilmiştir. Üçüncü oturumda uygulanan ve yaklaşık 5 dakika süren bu uygulamanın örneği için bkz. Sertel-Berk (2020, s. 111).
4. Güvenli yer egzersizi: Strese verilen tepkilerin düzenlenebilmesi için Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ve Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR) terapisi gibi çeşitli müdahaleler kapsamında kullanılan güvenli yer egzersizi imajinatif öğeler barındıran bir tekniktir. Miller (1994) tarafından geliştirilen bu teknik sonrasında Shapiro (2017, s. 208) tarafından EMDR pratiğine entegre edilmiştir. Bu çalışmanın dördüncü oturumunda uygulanan güvenli yer

- egzersizi terapötik bir odak benimsenerek kullanılmamış, katılımcılardan stresi yönetmelerine yardımcı olması için güven ve huzur veren bir yeri zihinlerinde canlandırmaları ve bu süreçte duygu ve bedenlerindeki değişime odaklanmaları istenmiştir. Bu teknikte rahatlama etkisini arttırabilmek adına iki yönlü uyarım yöntemlerinden biri olan Kelebek Sarılması (Butterfly Hug) (Artigas ve Jarero, 2014) katılımcılara öğretilmiştir. Egzersizin tamamı ortalama 15 dakika sürmüştür. (Detaylı bilgi için bkz: Ergüney Okumuş, 2022, s. 73-74).
5. Konteyner egzersizi: Wildwind (1992)'den adapte edilerek Kiessling (2005) tarafından geliştirilmiş olan bu egzersizin amacı kişileri zorlayan durumlar karşısında kısa süreli bir stabilizasyon sağlamaktır. Stresli durumlarda gevşeme ve baş etmeyi desteklediği varsayılan imajinatif bir tekniktir. Çalışmanın beşinci oturumunda uygulanan bu egzersizde kişilere zorlayıcı gelen faktörleri (duygu/düşünce/deneyim) bir süreliğine uzakta tutabilecek, kendi zihinlerinde oluşturdukları bir konteynır tasarımları istenmiştir. Sonrasında kendilerini zorlayan durumu konteynıra koyduklarını hayal etmeleri ve bu sırada duygu, düşünce ve bedenlerindeki değişime odaklanmaları söylenmiş, eğer pozitif değişim varsa bu iki yönlü uyarımla (Butterfly hug) pekiştirilmiştir. Son olarak bu deneyimden fayda gören katılımcıların farklı senaryolar üzerinden bu tekniği denemeleri desteklenmiştir. Egzersiz ortalama 15 dakika kadar sürmüştür. (Detaylı bilgi için bkz: Ergüney Okumuş, 2022, s. 74-75).
  6. Bilinçli farkındalık egzersizi: Bilinçli farkındalık temelli müdahaleler ve Diyalektik Davranış Terapisi uygulamalarında kullanılan bu teknik ortalama 5 dakika sürmektedir (Safer ve diğerleri, 2009). Çalışmanın altıncı oturumunda kullanılan bu teknikte öncelikle kişinin rahatça oturması ve nefes alışverişine odaklanması istenir, ardından hiçbir şeyi değiştirmeye çalışmadan kendini gözlemlemesi ve zihnine başka şeyler gelirse yeniden nazikçe dikkatini nefesine yönlendirmesi istenir. Zihnin kendini eleştirmeden farklı içeriklerde gezinmesini sağlamak amaçlanır. Duygu, düşünce ve deneyimlerin geçici olduğu, her ne olursa o şekilde olmasına izin vermenin önemi vurgulanır.
  7. Kısa imajinatif kas gevşeme egzersizi: Bu egzersiz Leahy ve Holland (2009) tarafından BDT kapsamında kullanılan imajinatif bir tekniktir. Otojenik kas gevşeme ve nefesli gevşeme egzersizini birlikte ele alan bu uygulamada kişilerin derin nefes alarak gevşemeleri ardından bedenlerindeki farklı bölgelere odaklanarak gevşemeyi devam ettirmeleri istenmektedir. Çalışmanın yedinci oturumunda uygulanan bu teknik, ortalama 10 dakika kadar sürmüştür.

8. Akut kriz müdahalesi: Kiessling (2021) tarafından geliştirilen bu uygulamanın amacı akut bir kriz yaşayan kişinin hemen o anda stabilize olmasına katkı sağlamaktır. İçeriğinde sanat terapisi, grup terapisi ve EMDR öğelerinden iki yönlü uyarım yöntemini kullanmakla birlikte bir psikoterapi yöntemi olarak ele alınmaz. Ortalama 20 dakika süren bu uygulamada katılımcılardan yakın zamanda kendilerini zorlayan bir deneyimi resimleştirmeleri, bu olayla ilgili rahatsızlık düzeylerini puanlamaları ve düşüncelerini yazmaları istenmiştir. İki yönlü uyarım kullanarak rahatsızlık düzeyleri azalana kadar bu uygulama devam etmiş, son olarak bu olayla ilgili daha işlevsel bir resim çizerek bunun yarattığı olumlu deneyim pekiştirilmiştir. Çalışmanın son oturumunda uygulanan bu teknik ortalama 10 dakika sürmüştür.

### Bulgular

Araştırmanın sonuçlarının analizinde öncelikle normal dağılım analizleri yapılmış, değişkenlerin normal dağılım koşullarını sağladığı belirlendikten sonra deney ve kontrol gruplarının ilk ölçümde ve son ölçümde aldıkları skorlar arasındaki farklılıklar incelenmiştir. Buna göre yapılan bağımsız gruplar t-test analizi sonuçları grupların başlangıçta, araştırma değişkenleri açısından (algılanan stres, anksiyete ve öz etkinlik) anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymuştur (sırasıyla;  $t(98) = 0.454, p = 0.601$ ;  $t(98) = 0.997, p = 0.321$ ;  $t(98) = 0.45, p = 0.965$ ). Sekiz haftalık stres yönetimi eğitiminin ardından ise gruplar arasında BAÖ toplam puanları, ASÖ toplam puanları, öz etkinlik inançları açısından farklılık bulunmuştur (sırasıyla;  $t(98) = -2.72, p = 0.008$ ;  $t(98) = -1.98, p = 0.04$ ;  $t(98) = 9.37, p = 0.000$ ). Buna göre; deney grubunun stres yönetimi eğitiminin ardından ASÖ ve BAÖ puanları düşerken, öz etkinlik inançlarında artış olduğu görülmektedir.

Stres yönetimi eğitiminin deney ve kontrol grubunun eğitim öncesi ve sonrasında algılanan stres, kaygı ve öz etkinlik inanç puanlarındaki farklılığa etkisini değerlendirmek amacıyla İlişkili Tekrarlı Ölçümler için Çift Yönlü Varyans Analizi (Split-plot Anova /Sponava) kullanılmıştır. Buna göre öncelikle stres yönetimi eğitimine katılmanın, öğrencilerin kaygı düzeyine etkisi değerlendirilmiştir. Tablo 1'de yer alan sonuçlara göre deney ve kontrol gruplarında olmak ile tekrarlı ölçüm faktörlerinin Beck Anksiyete Toplam puanları üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. [ $F_{(1-48)} = 12.12, p < .01, \eta p^2 = .11$ ]. 8 haftalık süreçte her iki grubun da kaygı düzeylerinde anlamlı değişim olduğu, kontrol grubunun kaygı puanları artarken deney grubunun kaygı puanlarının düştüğü görülmektedir. Sonuçlar bize puanlardaki bu değişimin hangi grupta yer alındığından bağımsız şekilde gözlendiğini ve stres eğitimine katılıyor olmanın kaygı düzeyinin düşmesinde anlamlı fark yarattığını göstermektedir. Eğitimin stres düzeyine etkisi incelendiğinde ise deney ve kontrol gruplarında olmak ile

tekrarlı ölçüm faktörlerinin Algılanan Stres Toplam puanları üzerindeki ortak etkisinin ancak marjinal düzeyde anlamlı olduğu bulunmuştur. [ $F_{(1-48)} = 3.91, p = .05, \eta p^2 = .04$ ]. Buna göre, 8 haftalık süreçte her iki grubun algılanan stres düzeylerinde de değişim meydana geldiği ve bu değişimin deney grubunda daha belirgin olduğu anlaşılmaktadır. Stres yönetimi eğitimine katılıyor olmanın algılanan stres düzeyleri üzerindeki etkisi ise ancak marjinal kabul edilebilecek bir düzeyde anlam taşımaktadır. Son olarak stres eğitimine katılmanın, öğrencilerin streslerini yönetebilmek için gerekli becerileri olduğuna dair inançlarına etkisi değerlendirilmiştir. Buna göre deney ve kontrol gruplarında olmak ile tekrarlı ölçüm faktörlerinin stres yönetimi becerisine dair inanç puanları üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. [ $F_{(1-48)} = 55.01, p < .001, \eta p^2 = .36$ ]. Dolayısıyla stres yönetimi eğitimine katılmanın öğrencilerin stres yönetimi becerilerine dair inançlarında artış meydana getirdiği anlaşılmaktadır.

Tablo 1.

*Gruplara göre Uygulama Öncesi (pretest) ve Uygulama sonrasında (post test) Anksiyete, Stres ve Öz Etkinlik Puan Ortalama, Standart Sapma ve Stres Eğitimi Müdahalesinin Etkileri*

Değişken	Deney Grubu n=50		Kontrol Grubu n=50		Pinter
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	
	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	
Beck Anksiyete Ölçeği	16,9 (10,1)	10,7 (7,2)	14,9 (9,8)	15 (8,4)	.001*
Algılanan Stres Ölçeği	19,8 (5,75)	17,9 (5,5)	19,3 (6,5)	20 (5,2)	.05
Öz etkinlik inancı	5,4 (2,1)	7,3 (1,6)	5,4 (2,3)	4,3 (1,6)	.000**

*Pinter* sütunu ANOVA analizinde Grup X Zaman etkileşiminin anlamlılığını göstermektedir.

\* $p < 0.05$  \*\* $p < 0.001$

### Deney Grubuyla İlgili Bulgular

Sekiz haftalık eğitimin sonunda yapılan değerlendirmede elde edilen bulgulara göre; deney grubundaki katılımcıların eğitimin 8 seansına katılım ortalaması 6.9 (SS = 1.4) olarak bulunmuştur. Eğitim sürecinde öğretilen egzersizleri gündelik hayatta uygulama sıklıkları sorulduğunda ise katılımcıların %28'i (N = 14) sıklıkla, %48'i (N = 28) nadiren uyguladıklarını, %24'ü (N = 12) ise hiç uygulamadıklarını belirtmiştir. Stres yönetimi egzersizlerinden hangilerinin kendilerine daha faydalı olduğu sorusuna ise katılımcıların %60'ı aşamalı kas gevşeme egzersizi, %58'i nefesli gevşeme egzersizi, %48'i güvenli yer egzersizi, %26'sı konteyner, %22'si bilinçli farkındalık, %20'si otojenik kas gevşeme egzersizi, %12'si akut kriz müdahalesi ve %6'sı kısa imajinatif kas gevşeme egzersizi şeklinde yanıt vermiştir. Son olarak



katılımcıların stres yönetimi eğitimine dair değerlendirmeleri ve görüş/önerileri açık uçlu soru şeklinde sorulmuş, verilen cevaplara dair temalar incelenmiştir. Buna göre katılımcıların %92'si (N = 46) stres eğitimine yönelik değerlendirmelerini belirtmiştir. Bu değerlendirmeler içerisinde öne çıkan üç tema tanımlanmıştır. Öğrencilerin %50'si bu eğitimle birlikte stresi yönetme becerisi kazandıklarını, %38,5'i ise stres, stresin etkileri ve stresi yönetmeye dair bilgi ve farkındalık kazandıklarını belirtmiştir. Son olarak %6'sı ise eğitimin kendilerine çok yönlü katkı sağladığını ve ileride meslek hayatlarında işlevsel olabileceğine dair ifadeler yazmışlardır. Eğitime dair görüş ve önerilerini belirten 19 öğrenciden %75'i genel olarak uygulamayı faydalı bulduklarını, %25'i ise kişi sayısının az olduğu küçük gruplarla yapılan uygulamaların daha yararlı olacağını belirtmiştir.

### **Tartışma**

Üniversite öğrencileri çeşitli stres kaynaklarına maruz kalmaları sebebiyle stresin sağlık üzerindeki olumsuz sonuçları açısından riskli bir grubu oluşturmaktadır (Dyson ve Renk, 2006). Bu bağlamda öğrencilere streslerini yönetebilmeleri noktasında destek olunmasının sağlık açısından koruyucu ve önleyici rolü olduğu önceki çalışmalarda vurgulanmıştır (Çalışkan ve diğerleri, 2018). Literatürdeki çalışmalarda stres yönetimi eğitimlerinin içeriğinde en yaygın olarak başvuru ve etkinliği olduğu belirtilen psikoeğitim, gevşeme egzersizleri ve bilinçli farkındalık egzersizleri (Yusufov ve diğerleri, 2019) içeren 8 haftalık bir uygulama programı hazırlanmıştır. Böylece stres yönetimi eğitiminin öğrencilerin kaygı, stres ve öz etkinlik düzeylerine etkisinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda önce örnekleme dair betimsel bulgular ardından da araştırma hipotezlerine yönelik bulgular literatür çerçevesinde tartışılacaktır.

Bu çalışmada İstanbul'da bir vakıf üniversitesinin psikoloji programına kayıtlı 200 öğrenci yer almıştır. Program ve araştırma öğrencilere duyurulmuş, gönüllü katılım sağlayabilecek olanlar uygunluklarına göre deney ve kontrol grubuna ayrılmıştır. Araştırmadan geri çekilmek isteyen, ölçeklerin %95'inden azını dolduran ve araştırma değişkenlerini etkileyebilecek tanımlı sağlık sorunu olanların çıkarılmasının ardından araştırmanın ilk aşamasında deney grubunda 66, kontrol grubunda ise 67 öğrenci yer almıştır. Deney grubuna haftalık iki saat süren grup oturumlarında teorik ve pratik olarak stres yönetimi eğitimi yüz yüze verilmiştir. Kontrol grubu herhangi bir uygulamaya maruz kalmamıştır. Sekiz haftalık sürecin sonunda her iki grubun araştırma değişkenleri açısından ölçümleri alınmış, son ölçümler her iki grupta da 50'şer katılımcı üzerinden analize dahil edilmiştir. Örneklem grubunun özellikleri incelendiğinde katılımcıların yaşlarının 19-23 arasında değiştiği, ağırlıklı bir şekilde kadınlardan oluştuğu hem deney hem de kontrol

grubunda erkek katılımcıların temsilinin düşük olduğu dikkat çekmektedir. Cinsiyet dağılımındaki bu dengesizlik geçmiş çalışmalarda da dikkat çekmektedir (Rith-Najarian ve diğerleri, 2019; Promsri, 2019). Öte yandan araştırma, psikoloji bölümü öğrencileriyle yürütülmüştür, bu bölümde kadın öğrencilerin çoğunlukta yer alması da sık karşılaşılan bir durumdur. Bu durum araştırma sonuçlarının genellenmesi noktasında önemli bir kısıtlılık olarak akılda tutulmalıdır.

Araştırma sonuçlarına bakıldığında, deney ve kontrol grubunun ön test ölçümünde grupların yaş, algılanan stres, kaygı ve öz etkinlik puanları açısından fark göstermediği görülmüştür. Sekiz haftalık stres yönetimi eğitiminin ardından ise gruplar arasında istatistiksel açıdan farklılık oluşmuştur. Deney grubunun algılanan stres ve kaygı puanları düşerken, öz etkinlik inançlarında artış olmuştur. Bu farklılığa stres yönetimi eğitiminin etkisi yapılan İlişkili Tekrarlı Ölçümler için Çift Yönlü Varyans Analizi ile değerlendirilmiştir. Sonuçlar, eğitime katılmanın öğrencilerin kaygı düzeyini anlamlı olarak düşürdüğünü göstermiştir.

Alanda yapılan çalışmalar incelendiğinde 8 haftalık stres yönetimi eğitiminin öğrencilerin kaygı puanında anlamlı düşüş meydana getirmesi sonucu geçmiş çalışmalarla tutarlık göstermektedir. Yazdani ve diğerlerinin (2010) 68 hemşirelik öğrencisini random olarak deney ve kontrol grubuna atadığı araştırmada da bizim çalışmamıza benzer bir içeriğe sahip olan 8 haftalık programın öncesinde ve sonrasında Depresyon, Anksiyete ve Stres ölçeği uygulanmış ve her üç değişken açısından da deney grubunda anlamlı düşüş meydana gelmiştir. Bir başka araştırmada psikoloji bölümü 2. ve 3. sınıf öğrencilerinden oluşan 16 katılımcının yer aldığı 8 haftalık bilinçli farkındalık temelli bilişsel davranışçı terapi uygulamasında, Beck Anksiyete Ölçeği ile ölçümlenen kaygı seviyesinin uygulama öncesine kıyasla anlamlı derecede düştüğü görülmüştür (Demir, 2017). Benzer şekilde, Japonya'da sosyal hizmet öğrencileriyle 14 hafta yürütülen (Hirokawa ve diğerleri, 2002) stres yönetimi programının stresle baş etme becerilerini arttırmasının yanı sıra kaygı seviyelerinde düşüş meydana getirdiği bulunmuştur. Bizim çalışmamızda kaygı genel olarak ele alınmış olmakla birlikte, stres yönetimi eğitimlerinin sınav kaygısı üzerinde de olumlu etkisi olduğu önceki çalışmalarda gösterilmektedir (Heravi ve diğerleri, 2004). Bu çalışmaların örneklem, değişken ve stres yönetimi eğitimlerinin içeriklerinde farklılıklar olmakla birlikte, üniversite öğrencilerinde stres yönetimi eğitime katılmanın kaygı puanlarında anlamlı düşüşe yol açabileceği sonucuna varılabilmektedir.

Araştırmada stres yönetimi eğitime katılmanın algılanan stres düzeyi üzerindeki etkisi de incelenmiştir. 8 haftalık süreçte deney grubunda daha belirgin olmakla birlikte her iki grubun algılanan stres düzeylerinde de değişim olduğu, deney grubunun stres puanlarının

düşerken kontrol grubunun stres puanlarının da yükseldiği görülmüştür. Ancak stres yönetimi eğitimine katılıyor olmanın algılanan stres düzeyi üzerindeki etkisi marjinal düzeyde ( $p = 0.05$ ) anlamlılık göstermiştir. Araştırmanın veri toplama süreci sınav stresinin etkisini azaltabilmek adına sınav dönemlerinden en az 3 hafta önce yapılmıştır. Ancak ilk ölçümler ara sınavlardan 3 hafta önce, son ölçümler ise final sınavlarından 3 hafta önceye denk gelmektedir. Bu bağlamda final sınavı öncesinin daha stresli olabilme olasılığı da göz önünde bulundurulmalıdır. Dolayısıyla bu sonuçlar deney grubundaki öğrencilerin artan olası sınav stresini daha iyi yönetebildikleri şeklinde de değerlendirilebilmektedir.

Literatürdeki çalışmalar stres yönetimi eğitimine katılmanın stres düzeyini düşürdüğünü göstermektedir (Çelik-Örücü, 2005; Demir ve Yıldırım, 2017; Kim ve diğerleri, 2004; Yazdani ve diğerleri, 2010). Ancak bu çalışmalarda eğitimin içeriği ve stresin ölçümünde kullanılan yöntemler farklılaşmaktadır. Örneğin Kim ve diğerlerinin çalışmasında (2004) 10 puanlık görsel analog skala ile ölçümlenen stres düzeyinde, deney ve kontrol grubu arasında farklılık bulunmuşken, kortizol düzeyi ile ölçümlenen stres seviyelerinde anlamlı farklılık bulunamamıştır. Aynı çalışmada eğitim içeriğine bakıldığında psikoeğitim ve sosyal desteğe odaklanıldığı, gevşeme egzersizlerinin ise çoğunlukla müzik ve nefes egzersizi olduğu görülmektedir (Kim ve diğerleri, 2004). Demir ve Demir'in (2018) araştırmasında ise 8 haftalık stres yönetimi eğitiminin içeriğinde bilişsel davranışçı öğeler ve bilinçli farkındalık yöntemleri kullanılmış, gevşeme egzersizleri nefes, an'a odaklanma ve farkındalık artırma tekniklerini içermiştir. Çocuk Gelişimi bölümünde okuyan 29 öğrenciyle yürütülen bu araştırmada stresin ölçümü, bizim çalışmamızdaki gibi Algılanan Stres Ölçeği ile yapılmıştır. Ön-test son test ölçümleri arasındaki farka bakıldığında ise algılanan stres düzeyindeki değişimin anlamlılığının  $p = 0.046$  olduğu görülmektedir. Bizim çalışmamızda da anlamlılığın marjinal düzeyde kalması göz önünde bulundurulduğunda sonuçların kullanılan ölçüm yöntemi ve eğitimin içeriğiyle bağlantılı olabileceği akla gelmektedir. Nitekim Yusufov ve diğerlerinin (2019) yapmış olduğu kapsamlı gözden geçirme çalışmasında eğitim içeriğine göre sonuç değişkenlerinde farklılık olabileceği vurgulanmaktadır. Örneğin bilişsel davranışçı öğeler, baş etme ve sosyal desteğe yönelik beceri kazandırma uygulamaları algılanan stres üzerinde daha etkili olabilirken; psikoeğitim, bilinçli farkındalık ve gevşeme egzersizleri ise kaygıyı azaltmada daha etkili olabilmektedir. Dolayısıyla bizim çalışmamızdaki eğitim içeriğinde de psikoeğitim ve gevşeme egzersizinin ağırlıkta olmasının, stres üzerindeki azalmanın anlamlılık düzeyini etkilemiş olabileceği düşünülmektedir.

Stres yönetimi eğitiminin öz etkinlik düzeyine etkisini ölçmek için ise araştırmamızda görsel analog skala ile 10 üzerinden katılımcılara streslerini yönetebilmek için gerekli becerileri olduğuna dair inançlarını değerlendirmeleri istenmiştir. Yapılan analizler sonucunda stres

yönetimi eğitimine katılmanın öğrencilerin öz etkinlik inançlarında artış meydana getirdiği anlaşılmaktadır. Literatürdeki araştırmalar da stres yönetimi eğitiminin öğrencilere baş etme becerilerini geliştirme ve öz etkinlik düzeylerinin artımında katkı sağladığını göstermektedir (Çelik-Örücü, 2005; Konaszewski ve diğerleri, 2021; Sawatzky ve diğerleri, 2012). Ancak bu çalışmada öz etkinliğin yapılandırılmış bir ölçek ile değil de araştırmacı tarafından hazırlanan bir görsel analog skala ile ölçülmesinin yaratabileceği kısıtlılık göz önünde bulundurulmalıdır. Öz etkinlik ölçeklerinin davranışa özgü sorular içermesi, ölçümün geçerliğini arttıran bir faktör olarak karışımıza çıkmaktadır (Schwarzer ve Fuchs, 1996). Türkçe uyarlaması yapılan çeşitli öz etkinlik ölçekleri bulunmakla birlikte stresi yönetebilme becerisine özgü tasarlanan bir ölçek bilindiği kadarıyla uyarlanmamıştır. İleriki çalışmalarda stresi yönetmeye yönelik bir öz etkinlik ölçeğinin geliştirilmesi, adapte edilmesi ve kullanılmasının daha genellenebilir sonuçlar elde edilmesine katkı sunabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın deney grubunda elde edilen bulguları gözden geçirdiğimizde ise katılımcıların programa devam etme oranlarının yüksek olduğu, yarısından fazlasının oturumlarda öğretilen egzersizleri günlük hayatlarında sıklıkla ya da nadiren uyguladıkları görülmüştür. Stres yönetimi egzersizlerinin katılımcılar tarafından faydalı bulunma düzeyi ise sırasıyla aşamalı kas gevşeme egzersizi, nefesli gevşeme egzersizi, güvenli yer egzersizi, konteyner, bilinçli farkındalık, otojenik kas gevşeme egzersizi, akut kriz müdahalesi ve kısa imajinatif kas gevşeme egzersizi şeklinde olmuştur. Bu bulgular literatürde stres yönetimi eğitimlerinde en sık kullanılan ve en etkili olduğu bulunan yöntemler ile benzerlik göstermektedir (Rith-Najarian ve diğerleri, 2019). Bu bağlamda ileride yapılacak olan çalışmalarda eğitim içeriğine bilişsel davranışçı yöntemlerin eklenip, fayda düzeyi katılımcılar tarafından düşük olarak belirtilen egzersizlerin çıkarılmasıyla, eğitimin özellikle algılanan strese yönelik etkisinin arttırılabileceği düşünülmektedir.

Son olarak deney grubunda yer alan katılımcılara stres yönetimi eğitimine dair değerlendirmeleri ve görüş/önerileri açık uçlu soru şeklinde sorulmuş, verilen cevaplara dair temalar incelenmiştir. Buna göre katılımcıların büyük çoğunluğu stres eğitimine yönelik değerlendirmelerini belirtmiştir. Bu değerlendirmeler içerisinde öne çıkan temalar; stresi yönetme becerisi kazanımı, stres, stresin etkileri ve stresi yönetmeye dair bilgi ve farkındalık kazanımı, eğitimin ileride meslek hayatında işlevsel olabileceği gibi çok yönlü kazanımlar olarak bulunmuştur. Katılımcıların genel olarak eğitimi faydalı bulmakla birlikte küçük grup uygulamasına yönelik önerileri olduğu da anlaşılmaktadır. Literatürde stres yönetimi eğitimlerinin katılımcılar tarafından nasıl deneyimlendiğine dair nitel çalışmalara sık rastlanmamakla birlikte bu çalışmada deneyime yönelik kısıtlı olsa da bilgi elde edilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. İleride yapılacak çalışmalarda etkinliğin nicel yöntemlere ek

olarak daha kapsamlı nitel yöntemlerin de kullanılarak derinlemesine yapılandırılmış bir formatta analiz edilmesinin bu alana katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Bu çalışmada dikkat çeken bazı kısıtlılıklar vardır ve araştırma sonuçlarıyla ilgili çıkarım yapılırken bu kısıtlılıklar göz önünde bulundurulmalıdır. Öncelikle deney ve kontrol grubu seçkisiz atama yoluyla oluşturulmamıştır, her ne kadar yapılan analizler sonucunda her iki grubun araştırma değişkenleri açısından başlangıçta farklılık göstermediği görülmüş olsa da bu durum araştırmanın önemli bir kısıtlılığını oluşturmaktadır. Katılımcıların uygulamaya katılabilme uygunluklarına göre deney ve kontrol grubuna ayrılması hali hazırda değişime daha açık ve motivasyonu daha yüksek olanların deney grubunda yer almasıyla sonuçlanmış olabilir. İkinci olarak, deney grubundaki uygulamalar büyük grup halinde yapılmıştır, bu durum zaman/mekân/maliyet açısından pratiklik sağlasa da katılımcıların geri bildirimlerinde de dikkat çektiği üzere, eğitimden sağlanan faydayı olumsuz etkileme riskini barındırmaktadır. Bir diğer önemli kısıtlılık kontrol grubunun herhangi bir uygulamaya maruz kalmamasıdır. Verilen eğitimin etkinliğini daha kapsamlı değerlendirebilmek adına farklı içeriklere maruz kalan kontrol gruplarının da eklenmesiyle ileriki çalışmalarda daha kapsamlı sonuçların elde edilebileceği düşünülmektedir. Araştırma örneğinde cinsiyet temsili eşit sağlanamamıştır, erkekler çok az sayıda temsil edilmiştir. Öte yandan araştırma değişkenleri öz bildirim envanterleri ile ölçülmüş, bu sebeple sonuçların sadece bu envanterlerin kapsadığı ölçümü içerdiğinin altı çizilmelidir. Başka materyallerin, örneğin klinisyen tarafından yapılan değerlendirme ya da biyolojik ölçümlerin bu bağlamda daha kapsamlı sonuçlar verebileceği düşünülmektedir. Ayrıca bu çalışmada katılımcıların deneyimledikleri stresin içeriğine ve boyutlarına yönelik değerlendirme yapılmamıştır. Örneğin akademik stres ile yakın ilişkilerdeki stresin farklı sonuçları olabilir ya da kullanılan stres yönetimi teknikleri bu farklı türlerdeki streslerde farklı sonuçlar meydana getirebilir. İleriki çalışmalarda deneyimlenen stresin doğasına, türüne ve kapsamına dair detaylı incelemelerin yapılmasının önemli olduğu anlaşılmaktadır.

Son olarak çalışmada sadece iki zaman diliminde veri toplanmış, boylamsal bir süreç içerisinde izlem yapılmamıştır. Dolayısıyla sözü geçen değişkenlerin ve stres yönetimi eğitiminin uzun vadeli etkilerine dair çıkarım yapmak güçtür. Literatürdeki araştırmalarda genellikle müdahalenin hemen ardından etkinlik görülmekle birlikte altı ay veya bir yılın ardından bu etkinin ortadan kaybolabildiği belirtilmektedir (Amanvermez ve diğerleri, 2020; Chiauuzzi ve diğerleri, 2008; Çelik-Örücü, 2005). Bazı çalışmalarda ise yapılan müdahalenin bir yıldan uzun etki gösterebildiği bulunmuştur (Rove, 2000). Müdahale sonrası kalıcı etkilerin oluşmasında yapılan uygulamanın uzunluğu öne çıkan bir faktör olarak belirtilmekle birlikte birkaç seans süren çok kısa uygulamaların da uzun soluklu etki gösterebildiği

bilinmektedir (Rizzolo ve diğerleri, 2009; Rove, 2000). Bu bağlamda sağlanan değişimin etkisinin, güçlendirme seansları ile sürdürülmesi bir öneri olarak belirtilmektedir (Chiauzzi ve diğerleri, 2008). Bu sebeple ileriki çalışmalarda, müdahale etkisinin uzun vadede sürmesini sağlayacak faktörlerin neler olabileceği, hangi aralıklarla ne kadar sürede izlem yapılması gerektiği ve hangi değişkenlerde etkinin daha kalıcı olabileceği örneklem ve müdahale özelliklerini de dikkate alarak incelenmelidir. Tüm bu kısıtlılıklar göz önüne alındığında daha geniş ve homojen örneklemle ile küçük grup uygulamalarını içeren, boylamsal ölçümlerin yapılarak sürece etki edebilme potansiyeli olan diğer değişkenlerin kontrol altında tutulduğu araştırmalara ihtiyaç duyulduğu anlaşılmaktadır.

Sözü geçen kısıtlılıkların yanı sıra bu çalışmanın sonuçlarının stres yönetimi eğitimlerinin, öğrencilerin kaygı ve stres düzeylerinde düşüşün yanı sıra öz etkinlik inançlarında da artış sağlaması açısından alana katkı verdiği düşünülmektedir. Üniversitelerin öğrencileri için stres yönetimi programları sunmasının, öğrencilerin stresle baş etmelerini kolaylaştırarak dolaylı olarak olumsuz sağlık sonuçlarının önlenmesinde anlamlı katkı sağlayacağı literatürde de altı çizilen bir öneridir (Promsri, 2019). Bunların yanı sıra pozitif psikoloji perspektifinden, stres yönetimini hedefleyen uygulamaların öğrencilere affedicilik, psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık açısından katkı sağlayarak öğrencilerin dayanıklılıklarını arttırabileceği bilinmektedir (Öksüz, 2018). Stres yönetimi eğitimlerinin ilgili bölümlerin müfredatına ders olarak eklenmesinin veya süreğen uygulamalar şeklinde öğrencilerin ulaşabileceği bir sistemle sunulmasının öğrencilere bu alanda kapsamlı beceri kazandırabileceği öngörülmektedir.

---

**Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:**

Çalışmanın tasarımı, literatür taraması, data toplanması, çalışmanın yürütülmesi, analizlerin yapılması ve makalenin yazımı yazar tarafından yapılmıştır.

**Finansal Destek Beyanı:**

Çalışmada herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

**Etik Kurul Onayı:**

Çalışmanın etik kurul onayı İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu'ndan alınmıştır (Karar no:2020/08).

---

### Kaynakça

- Ajzen, I. (2002). Perceived behavioral control, self-efficacy, locus of control, and the theory of planned behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 32(4), 665-683. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2002.tb00236.x>
- Amanvermez, Y., Rahmadiana, M., Karyotaki, E., de Wit, L., Ebert, D. D., Kessler, R. C. ve Cuijpers, P. (2020). Stress management interventions for college students: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9, 113-123. <https://doi.org/10.1023/A:1014906820573>
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Artigas, L. ve Jarero, I. (2014). The butterfly hug. İçinde M. Luber (Ed.), *Implementing EMDR Early Mental Health Interventions for Man-Made and Natural Disasters* (ss. 127-130). Springer Publishing.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. NJ.
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. İçinde F. Pajaras ve T. Urdan (Edl), *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents* (ss. 307-337). Information Age Publishing.
- Beck, A. T. ve Emery, G. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G. ve Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893>
- Beddoe, A. E. ve Murphy, S. O. (2004). Does mindfulness decrease stress and foster empathy among nursing students?. *Journal of Nursing Education*, 43(7), 305-312. <https://doi.org/10.3928/01484834-20040701-07>
- Bulo, J. G. ve Sanchez, M. G. (2014). Sources of stress among college students. *CVCITC Research Journal*, 1(1), 16-25.
- Chiauszi, E., Brevard, J., Thurn, C., Decembrele, S. ve Lord, S. (2008). MyStudentBody–Stress: An online stress management intervention for college students. *Journal of Health Communication*, 13(6), 555-572. <https://doi.org/10.1080/10810730802281668>
- Cohen, S., Kamarck, T. ve Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Çalışkan, S., Aydoğan, S., Işıklı, B., Metintaş, S., Yenilmez, F. ve Yenilmez, Ç. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi ve İlişkili Olabilecek Faktörlerin Değerlendirilmesi. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 3(2), 39-49.
- Çelik-Örücü, M. (2005). *The Effects of Stress Management Training Program on Perceived Stress, Self-Efficacy and Coping Styles of University Students* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Ortadoğu Teknik Üniversitesi.
- Demir, V. (2017). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(12), 98-118. <https://doi.org/10.12984/eggefd.332844>

- Demir, V. ve Demir, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Stres Azaltmaya Yönelik Bir Program: Bilinçli Farkındalık. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, 9(17), 55-78.
- Demir, V. ve Yıldırım, B. (2017). Sanatla Terapi Programının Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres Belirti Düzeylerine Etkililiği. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(1), 311-344. <https://doi.org/10.12984/egceed.280267>
- Dixon, S. K. ve Kurpius S. E. R. (2005). Depression and College Stress Among University Undergraduates. *Journal of College Student Development*, 49(5), 412-424. <https://doi.org/10.1353/csd.0.0024>
- Dyson, R. ve Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. *Journal Of Clinical Psychology*, 62, (10), 1231-1244. <https://doi.org/10.1002/jclp.20295>
- Ergüney-Okumuş, F. E. (2022). Göz hareketleri ile duyarsızlaştırma ve yeniden işleme (EMDR) terapisi. İçinde N. Başer Baykal (Ed.), *Postmodern Terapiler ve Vaka Uygulamaları* (ss. 59-108). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkiran, F. ve Dereboy, C. (2013). The adaptation of the perceived stress scale into Turkish: a reliability and validity analysis. *Journal of New Symposium* (51), 132-140.
- Günel, A. (2020). Üniversite öğrencilerinde yaşam kalitesi dersinin sonuçlarının incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 7(1), 55-68. <https://doi.org/10.21020/husbfd.666842>
- Gündoğdu, R. ve Adıgüzel, Ö. (2016). Stres ve yaratıcı drama: Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışma. *Yaratıcı Drama Dergisi*, 11(1), 45-70. <https://doi.org/10.21612/yader.2016.004>
- Heravi, M., Jadid Milani, M., Ragea, N. ve Valaie, N. (2004). Effect of relaxation training exercises on anxiety levels of students. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 14(43), 86-92. <http://jmums.mazums.ac.ir/article-1-384-en.html>
- Hirokawa, K., Yagi, A. ve Miyata, Y. O. (2002). An examination of the effects of stress management training for Japanese college students of social work. *International Journal of Stress Management*, 9, 113-123. <https://doi.org/10.1023/A:1014906820573>
- Jacobson, E. (1925). Progressive Relaxation. *The American Journal of Psychology*, 36(1), 73-87. <https://doi.org/10.2307/1422693>
- Karaca, A., Yıldırım, N., Ankaralı, H., Açıkgöz, F. ve Akkuş, D. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin algılanan klinik stres düzeyi, stres cevapları ve baş etme davranışları. *Journal of Psychiatric Nursing*, 8(1), 32-39. <https://doi.org/10.14744/phd.2017.22590>
- Kiessling, R. (2005). Integrating resource development strategies into your EMDR practice. İçinde R. Shapiro (Ed.), *EMDR solutions: Pathways to healing* (ss. 57-87). New York: Norton.
- Kiessling, R. (2021). *EMDR Training Course: Integrating EMDR Into your Clinical Practice. 5 Day Training Manual*. EMDR Consulting.
- Kim C. J., Hur, H. K., Kang, D. H. ve Kim, B. H. (2004). Effects of psychosocial stress management on stress and coping in student nurses. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 33(3), 440-50. <https://www.doi.org/10.5293/KFMA.2004.7.2.090>
- Konaszewski, K., Kolemba, M. ve Niesiołędzka, M. (2021). Resilience, sense of coherence and self-efficacy as predictors of stress coping style among university students. *Current Psychology*, 40, 4052-4062. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00363-1>



- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stres, appraisal, and coping*. New York: Springer
- Leahy, R.L. ve Holland, S. J. (2009). *depresyon ve anksiyete bozukluklarında tedavi planları ve girişimleri*. (H. Türkçapar, S. Aslan, Çev.). HYB-Hekimler Yayın Birliği: İstanbul.
- Mazumdar, H., Gogoi, D., Buragohain, L. ve Haloi, N. (2012). A comparative study on stress and its contributing factors among the graduate and Post-graduate students. *Advances in Applied Science Research*, 3(1), 399-406.
- Miller, E. (1994). *Letting go of stres*. Menlo Park, CA: Source Cassette Tapes.
- Öksüz, S. (2018). *Bilinçli farkındalığın sosyal hizmet uygulamasında kullanımı: üniversite öğrencileri arasında bilinçli farkındalık çalışması* [Yayınlanmamış doktora tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Özalp-Türetgen, İ. Ö. ve Cesur, S. (2007). Öz etkinlik ölçeği'nin psikometrik özellikleri-II. *Öneri Dergisi*, 7(28), 337-343. <https://doi.org/10.14783/maruoneri.684448>
- Promsri, C. (2019). Measuring Life Stress of Accounting Students. *Saudi Journal of Humanities and Social Sciences*, 4(11), 693-696. <https://doi.org/10.36348/SJHSS.2019.v04i11.001>
- Rith-Najarian, L. R., Boustani, M. M. ve Chorpita, B. F. (2019). A systematic review of prevention programs targeting depression, anxiety, and stress in university students. *Journal of Affective Disorders*, 257, 568-584. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.06.035>
- Rizzolo, D., Zipp, G. P., Stiskal, D. ve Simpkins, S. (2009). Stress management strategies for students: The immediate effects of yoga, humor, and reading on stress. *Journal of College Teaching & Learning (TLC)*, 6(8), 79-88. <https://doi.org/10.19030/tlc.v6i8.1117>
- Rowe, M. M. (2000). Skills training in the long-term management of stress and occupational burnout. *Current Psychology*, 19, 215-228. <https://doi.org/10.1007/s12144-000-1016-6>
- Safer, D. L., Telch, C. F. ve Chen, E. Y. (2009). *Dialectical behavior therapy for binge eating and bulimia*. Guilford Press
- Sawatzky, R. G., Ratner, P. A., Richardson, C. G., Washburn, C., Sudmant, W. ve Mirwaldt, P. (2012). Stress and depression in students: the mediating role of stress management self-efficacy. *Nursing Research*, 61(1), 13-21. <https://doi.org/10.1097/nnr.ob013e31823b1440>
- Schwarzer, R. ve Fuchs, R. (1996). Self-efficacy and health behaviours. İçinde M. Conner ve P. Norman (Edl.), *Predicting health behavior: Research and practice with social cognition models*, (ss. 163-196). Buckingham Open University Press.
- Selye, H. (1950). Stres and the general adaptation syndrome. *British Medical Journal*, 1(4667), 1383-1392. <https://doi.org/10.1136/bmj.1.4667.1383>
- Selye, H. (1973). The evolution of the stress concept: The originator of the concept traces its development from the discovery in 1936 of the alarm reaction to modern therapeutic applications of syntoxic and catatoxic hormones. *American Scientist*, 61(6), 692-699. <https://www.jstor.org/stable/27844072>
- Sertel-Berk, H. Ö. (2020). *Kronik Ağrı Sendromlarında Psikolojik Uygulamalar: Gevşeme Egzersizi*. Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Shapiro, F. (2017). *EMDR: Göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme, temel prensipler, protokoller ve prosedürler*. (M. Şaşzade ve I. Şensoy, Çev). Okuyan Us Yayıncılık.

- Ulusoy, M., Sahin, N. H. ve Erkmen, H. (1998). Turkish version of the Beck anxiety inventory: psychometric properties. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 12(2), 163-172.
- Veena, N. ve Shastri, S. (2016). Stress and academic performance. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 71-82. <http://dx.doi.org/10.25215/0303.068>
- Wildwind, L. (1992, 4 April). Treating chronic depression. [Sözlü Bildiri] The First Annual EMDR Conference, San Jose, California, USA.
- Yazdani, M., Rezaei, S. ve Pahlavanzadeh, S. (2010). The effectiveness of stress management training program on depression, anxiety and stress of the nursing students. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 15(4), 208.
- Yusufov, M., Nicoloro-SantaBarbara, J., Grey, N. E., Moyer, A. ve Lobel, M. (2019). Meta-analytic evaluation of stress reduction interventions for undergraduate and graduate students. *International Journal of Stress Management*, 26(2), 132–145. <https://doi.org/10.1037/stro000099>

## **Effect of Stress Management Training on Anxiety, Stress, and Self-Efficacy Beliefs in a Group of College Students: A Controlled Study**

### **Summary**

Stress is a multi-dimensional concept defined as a disturbance in one's interaction with the environment. According to Lazarus and Folkman (1983), stress is a process rather than a trigger or a result, and its effects on health outcomes can be determined by how people perceive and cope. Previous studies have demonstrated that the transition to college is a specifically stressful experience, and the stress level of college students may increase due to various reasons including academic stress and financial problems (Dyson & Renk, 2006; Promsri, 2019), putting them at risk of developing adverse health outcomes like anxiety and low levels of self-efficacy (Dixon & Kurpius, 2005). Several studies have highlighted the importance of providing stress management training to students due to difficulties in coping with stress and anxiety (Çalışkan et al., 2018; Veena & Shastri, 2016). Stress management skills may contribute to students in terms of both coping with their current problems and preventing psychological/physical health problems that may occur from stress (Sawatzky et al., 2012). These trainings include various components. Typical forms of stress management training were conducted in a group setting, approximately eight sessions with psychoeducation, relaxation training, and mindfulness techniques that target perceived stress and anxiety (Yusufov et al., 2019). Multiple studies have shown effective results of stress management training on reducing stress, anxiety, and depression, plus increasing students' self-efficacy levels (Demir, 2017; Demir & Demir, 2018; Sawatzky et al., 2012; Yazdani et al., 2010).

The current study examined the effect of an 8-week theoretical and applied stress management training on college students' anxiety, stress, and self-efficacy beliefs. Two hundred students from a psychology department in a private college were recruited. Students who declared voluntary participation and answered %95 of the questionnaires were divided into experimental and control groups. Participants who had any form of health problem (physical or mental) and used medication that could affect the stress or anxiety were excluded, leaving 66 students in the experimental and 67 in the control group. Pre-test measurements were made with socio-demographics form, the Beck Anxiety Scale (Beck et al., 1988; Ulusoy et al., 1998), the Perceived Stress Scale (Cohen et al., 1983; Eskin et al., 2013) and an analog scale (0-10) were used for self-efficacy. The experimental group was given theoretical (psychoeducation about stress, its effects, coping and social support, etc.) and practical (relaxation training, mindfulness-based relaxation, imagination, etc.) stress management training with 2-hour face-to-face group sessions for eight weeks. No application was made to

the control group. The perceived stress, self-efficacy, and anxiety levels of both groups were measured with the same tools in a post-test after eight weeks from 50 participants in both groups.

Furthermore, the experimental group answered questions regarding session attendance, benefits, and frequency of applying the exercises in daily life. Finally, evaluations and opinions/suggestions about stress training were asked as open-ended questions. The ages of the participants ranged from 19 to 23, with a mean age of 20.6 (SD = 0.93). There was no significant difference between the ages of the experimental and control groups ( $t(98) = 1.18$ ,  $p = 0.24$ ). 87% of the participants were women, and 13% were men (5 in the experimental group and 8 in the control group).

According to the results, T-test analyses showed no difference in the pre-test measurements of both groups in terms of anxiety, stress, and self-efficacy. Still, significant differences were observed in post-test measurement ( $t(98) = -2.72$ ,  $p = 0.008$ ,  $t(98) = -1.98$ ,  $p = 0.04$ ,  $t(98) = 9.37$ ,  $p = 0.000$ , respectively). Two-Factor Repeated Measurements ANOVA analysis results showed that the training decreased the anxiety and stress levels of the experimental group. While this change was statistically significant for anxiety, the significance level for stress remained at a marginal level ( $[F_{(1-48)} = 12.12$ ,  $p < .01$ ,  $\eta p^2 = .11$ ;  $F_{(1-48)} = 3.91$ ,  $p = .05$ ,  $\eta p^2 = .04$ , respectively). These results were consistent with the literature (Heravi-Karimavi et al., 2004; Hirokawa et al., 2002; Yazdani et al., 2016). In addition, the results showed that the self-efficacy beliefs of the students in the experimental group increased significantly at the end of the training compared to the control group ( $F_{(1-48)} = 55.01$ ,  $p < .001$ ,  $\eta p^2 = .36$ ), which was again consistent with the previous studies (Konaszewski et al., 2021; Sawatzky et al., 2012). Lastly, the participants in the experimental group stated an average participation rate of 6.9 (SD = 1.4) (in 8 sessions of the training), %76 of them practiced the exercises in their daily lives frequently or rarely, and half of them found the training beneficial. The most beneficial techniques were reported to be progressive muscle relaxation, breathing relaxation, and safe place, consistent with the previous results (Yusufov et al., 2019).

The study had several limitations, including cross-sectional design, lack of randomized sampling, unequal gender distribution in the sample, self-report measurement, and the implementation of training with a large group. Hence, recommendations were made for further studies. Overall, the results of this research can contribute to the literature in the direction of the development of stress management training that can be applied, as well as its preventive effect on the health outcomes of students.

## Araştırma Makalesi

# Erkek Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Beril TÜRKÖĞLU<sup>1\*</sup> 

<sup>1</sup> TED Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye

### Makale Bilgisi

#### Anahtar Kelimeler:

erkek cinsiyet rolü stresi, geçerlik, güvenilirlik, ruh sağlığı ölçek uyarlama,

#### Keywords:

Masculine gender role stress, validity, reliability, mental health, scale adaptation

### Öz

Erkek Cinsiyet Rolü Stresi, geleneksel erkeklik normları ile uyuşmayan bireysel, sosyal ve toplumsal durumlarda erkeklerin hissedebileceği stres olarak ele alınır. Alan yazında bu stresi ölçmek için en çok kullanılan ölçeklerden biri Eisler ve Skidmore'un (1987) geliştirdiği 40 madde ve beş alt faktörden oluşan Erkek Cinsiyet Rolü Stresi (E CRS) ölçeğidir. Ancak, alan yazında ölçeği farklı kültürlerle uyarlayan çalışmalar oldukça azdır. Bu çalışmanın amacı ise E CRS ölçeğini Türkçeye uyarlamak ve geçerlik-güvenirlik değerlerini ortaya koymaktır. Kolaylıkla bulunabilen örnekleme yöntemiyle erişilen 395 erkeğin katıldığı bu çalışmada, E CRS ölçeği, kaygı, öfke, toplumsal cinsiyet tutumları, yaşam doyumu ve esenlik ölçekleriyle birlikte uygulanmıştır. Açımlayıcı faktör analizinden sonra ölçek 28 maddeye indirgenmiş ve Türkiye örnekleminde performans yetersizliği, madun olma ve duygusal durumlarla yüzleşme olmak üzere üç faktörlü bir yapı göstermiştir. Doğrulayıcı faktör analizi bulgularında da bu üç faktörlü yapının tek faktörlü yapıya göre veriye daha iyi uyum gösterdiği görülmüştür. E CRS, kaygı, öfke, toplumsal cinsiyet tutumları ile pozitif yönde ilişki gösterirken, yaşam doyumu ve esenlik ile negatif yönde ilişkilendirilmiştir. Araştırmanın bulguları E CRS ölçeğinin Türkiye'de yapı ve ölçüt geçerlikleri olan güvenilir bir ölçek olarak kullanılabilirliğini göstermektedir. Sonuçlar, E CRS'nin erkeklerin bireysel (fiziksel ve ruh) sağlığı ve halk sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri ışığında tartışılmıştır.

### Abstract

Masculine Gender Role Stress refers to men's stress felt in individual, social, and societal situations where they think they transgress the norms of idealized masculinity. The majority of research conducted to examine men's stress rooted in masculinity norms has been using the 40-item and five-factor Male Gender Role Stress (MGRS) Scale of Eisler and Skidmore (1987). However, there are very few research focusing on the adaptation of MGRS scale in different cultures. Thus, this study aimed to adapt the MGRS scale into Turkish and present its validity and reliability. 395 men participated in this study by convenience sampling method. Participants filled out the MGRS scale together with anxiety, anger, gender attitudes, life satisfaction and psychological well-being scales. After the Exploratory Factor Analysis, the scale showed a 28-item three-factor structure in the Turkish sample: Performance inadequacy, subordination, and confrontation with emotional situations. In addition, Confirmatory Factor Analysis revealed that this three-factor structure fits the data better than the one-factor model. MGRS was positively correlated with anxiety, anger, and gender attitudes, while it was negatively correlated with life satisfaction and well-being. In light of the findings, the MGRS scale can be used as a reliable scale with construct and criterion validity in Türkiye. The results are discussed considering the adverse effects of E CRS on men's individual (physical and mental) and public health.

\*Sorumlu Yazar, TED Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye

e-posta: [beril.turkoglu@tedu.edu.tr](mailto:beril.turkoglu@tedu.edu.tr)

DOI: 10.31682/ayna.1337423

Gönderim Tarihi (Received): 03.08.2023; Kabul Tarihi (Accepted): 15.01.2024

ISSN: 2148-4376



## Giriş

Erkek cinsiyet rolü erkekler için toplumsal yaşamı dengeleyen bir normlar bütünü olarak sunulsa da bu rollere ve normlara uygun performanslar sergilemek, erkekleri genellikle farkında olmadıkları bir gerilimin içine sokmaktadır (Gallagher ve Parrott, 2011; Mesler ve diğerleri, 2022). Erkeklerin toplumsal cinsiyet ve egemen erkeklik normlarına uymadıklarında kendi sağlıkları pahasına riskli davranışlarda (örn., sigara ve alkol kullanımı, madde kullanımı, şiddet olaylarına karışma vb.) buldukları görülmektedir (Arrindell ve diğerleri, 2013). Kadınlar ile kıyaslandığında erkeklerin fiziksel sağlık ve ruh sağlığı açısından daha sağlıklı bir yaşam sürdükleri, yaşam sürelerinin ve beklentilerinin daha kısa olduğu ve stresle daha işlevsiz şekillerde başa çıkmaya çalıştıkları alan yazında açıkça görülmektedir (derleme için bkz. Gough ve Robertson, 2017). Bu gibi sağlık problemleri özellikle erkekliğin zor kazanılan ve kolay kaybedilen bir statü olarak görüldüğü ve bu statüyü kaybetme stresine açık bir sosyal yapının olduğu, Türkiye gibi ülkelerde daha belirgin hale gelmektedir (Vandello ve diğerleri, 2023).

Erkeklerin sağlıklarının risk altında olması kalıtsal sebeplerle değil erkeklerin erkeklik normları doğrultusunda nasıl bir hayat sürdükleri ile yakından alakalıdır (Pleck, 2017). Erkeklik ideolojisi, toplumdaki ideal erkekte beklenen statü sahibi olma, feminen olmama, sert olma, risk alma, sorumluluk alma gibi toplumsal beklentiler üzerine inşa edilmiştir (Sakallı ve Türkoğlu, 2019). Bu beklentileri karşılayarak başkalarının gözünde erkekliğini ispatlayan erkek, bu beklentileri karşılayamadığı durumlarda stres/rahatsızlık hissetmektedir (Vandello ve Bosson, 2013). Norm dışı durumlarda hissedilen bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak görülen bu stres Eisler ve Skidmore (1987) tarafından “Erkek Cinsiyet Rolü Stresi” (ECRS) olarak adlandırılmıştır. ECRS, erkeklerin kendilerini fiziksel, entelektüel veya performansa dayalı durumlarda (örn., çalışmak, cinsel ilişki vb.) yetersiz görebileceği, kadınlara tabi olacağını düşündükleri veya kendilerini duygusal anlamda ifade etmek durumunda kalacakları durumlarda hissedecekleri stresi anlamaya çalışır (Eisler ve Skidmore, 1987; Swartout ve diğerleri, 2015).

ECRS, Cinsiyet Rolü Gerilimi Paradigmasının (CRGP, Gender Role Strain Paradigm) sunduğu kuramsal dayanak ile ortaya çıkmıştır. Bu paradigmaya göre idealleştirilen ile kişinin gerçekte olduğu erkek arasındaki açık ne kadar genişlerse, erkeklerin hissedeceği stres artar ve bu stres de kaygı, depresyon, öfke, şiddet ve riskli sağlık davranışları gibi araçlarla kapatılmaya çalışılır (Levant ve Powell, 2017). Bu nedenle, “erkeklik” idealine ulaşamamak bireysel olarak erkekleri “eksik” yapmaz; aksine, sorun toplumun geleneksel beklentilerinin bu kadar keskin olması ve her erkekte aynı olmasını beklemekte yatmaktadır. Başka bir ifadeyle, CRGP, toplumsal olarak 'hatalı,' 'problemlili,' ve 'gerçek bir erkek gibi görülmeyen' erkeklerin

yetersizliklerine odaklanmak yerine, toplumun erkeklik ideali ve beklentilerinin ne kadar gerçek dışı olduğunu göstererek bu sorunun kökenini toplumsal beklentilere, yani dışsal faktörlere taşımaktadır (Pleck, 1995). Erkeklik stresini bağlamın ve kültürün yaratabileceği gerilime göre incelemeyi savunan bu yaklaşımı (Pleck, 1995, 2017) benimseyen bu çalışma, erkek cinsiyet rolü stresini ölçmek için kullanılan ECRS ölçeğinin Türkçe uyarlamasını yapmayı hedeflemektedir. Bu bağlamda bu çalışma, erkeklik stresi yaratacak durumları erkekleri patolojize etmeden, duruma ve beklentilerin kısıtlayıcı yapısına odaklanarak anlamaya çalışacaktır.

### **Erkek Cinsiyet Rolü Stresi, Fiziksel ve Psikolojik Sağlık**

ECRS farklı bireysel sağlık veya toplum sağlığı sorunlarıyla ilişkili bulunmuştur. Fiziksel sağlık boyutundan bakıldığında ECRS, erkeklerde daha fazla kalp damar hastalığı, yüksek kolesterol oranı, alkol ve sigara kullanımı, fiziksel egzersiz yetersizliği, tansiyon problemleri, yeme bozuklukları vb. ile ilişkili bulunmuştur (Gough ve Robertson, 2017). Erkek cinsiyet rolü stresinin artması aşırı alkol kullanımıyla pozitif ilişki göstermekte; ideal ve olan erkeklik arasındaki fark ne kadar açılırsa alkol kullanımı gibi maladaptif baş etme yöntemleri de aynı ölçüde artmaktadır (Yang ve diğerleri, 2019).

Psikolojik sağlık boyutundan bakıldığında ise ECRS, gündelik yaşam stresinden yeme bozukluklarına uzanan, bireyin psikolojik sağlığını ve esenliğini olumsuz etkileyen pek çok değişkenle ilişkilidir (Iwamoto ve diğerleri, 2018; Reidy ve diğerleri, 2018). Erkeklerin, egemen erkeklik normlarına bağlılıkları arttıkça toplumsal olarak kendisinden bir erkek olarak beklenenleri karşılamadığını düşünmeye daha duyarlı hale geldikleri; bunun sonucunda da daha fazla psikolojik stres, sağlıksız beslenme davranışları, stresi yönetememe sorunları yaşadıkları görülür (Mesler ve diğerleri, 2022). Örneğin, erkeklik rollerinden kaynaklı stres seviyesi arttıkça genç erkeklerin gündelik hayatın beklentilerinden duydukları sıkıntı hissi de artmaktadır (Van Well ve diğerleri, 2005). Ek olarak, ideal erkekte beklenen ile kişinin olduğu/icra ettiği erkeklik arasında olumsuz anlamda bir fark varsa bu durum erkeklerin bedenlerinden ve kas kütlelerinden memnuniyetsizliğini de etkilemektedir (Abbas ve Karadavut, 2017; Cunningham ve diğerleri, 2020a; Cunningham ve diğerleri, 2020b; Grunewald ve diğerleri, 2022). Özellikle çapkın, kendine güvenen erkek mitini benimseyen erkeklerin cinsiyet rolü stresi artmakta ve bu durum, bedeni olumsuz algılama eğilimini yordamaktadır (Grunewald ve diğerleri, 2022). Bu stresle baş etmek adına sağlıklı bir duygusal düzenleme göstermeyen erkeklerin kas geliştirmeye yönelik egzersizleri erkekliği kısa sürede görünür kılmak adına dengesizce artırdığı görülmektedir (Cunningham ve diğerleri, 2020a; Cunningham ve diğerleri, 2020b). ECRS'nin yüksek olması, sosyal medya ve televizyonda idealleştirilen erkeklik imajına daha fazla maruz kalma gibi başka faktörlerle birlikte beden

imajına dair olumsuz duygulara yol açabilmekte ve erkekleri estetik operasyonlara yönlendirebilmektedir (Abbas ve Karadavut, 2017).

Hissedilen stres, kaygı veya beden memnuniyetsizliği ruh sağlığını etkileyen faktörler haline gelirken erkekler, stres ve kaygılarını anlatmak ve psikolojik yardıma başvurmak istememekte, başkaları tarafından feminen algılanma korkusu bu isteksizliklerine eşlik etmektedir (Berke ve diğerleri, 2022; Vogel ve Heath, 2015). Bu tutumlar erkeklerin cinsiyet rollerinin bağlayıcılığıyla birlikte düşünüldüğünde erkeklerin kadınlara kıyasla stresle maladaptif bir şekilde baş etmeye çalıştığı söylenebilir. Psikolojik yardım arayışına girmek, kadınsı ve güçsüz bir benlik olarak etiketlenmekte ve bu anlamda erkeklik rolleriyle olumsuz olarak ilişkilendirilmektedir (Booth ve diğerleri, 2019). Öz şefkati düşük, kendine karşı eleştirel davranan (self-coldness) ve cinsiyet rolü stresi yüksek olan erkeklerin yardım arama (örn., bir psikoloğa başvurma, terapi alma vb.) durumlarında kendilerini daha güçsüz/zayıf olduklarına dair etiketleme olasılıkları daha yüksek bulunmuştur (Booth ve diğerleri, 2019). Benzer şekilde, erkeklerin yeme bozukluklarını raporlama ve hatta bu konuda yardım alma davranışlarının oldukça düşük olduğu görülmektedir. Erkeklik rollerinin getirdiği içselleştirilmiş etiketleme (örn., “yeme bozuklukları kadınsıdır.”) ve bu etiketlemenin beraberinde getirdiği toplumsal utanç, başkalarından gelecek olumsuz tepkiler, duygu ve sıkıntılarını paylaşmama eğilimi, nereden yardım alacağını bilememek gibi engeller bütüncül olarak düşünüldüğünde bu, egemen erkeklik normlarının erkekleri güçlü, dayanıklı ve “kadınsılık karşıtı” olarak idealleştirmesinden kaynaklanmaktadır (Bomben ve diğerleri, 2022). Kendi psikolojik süreçlerini izlemesi ve yardım talep etmesi toplumsal normlarla keskin bir şekilde yasaklanan erkekler, duygu ifadesi gerektiren durumlarla karşılaştıklarında daha fazla stres algılamakta ve dolayısıyla psikolojik esenlikleri de düşmektedir (Yeung ve diğerleri, 2015).

Erkeklerin yaşadığı rol stresi bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığına olumsuz etki gösterdiği gibi, toplumsal ve kişiler arası ilişkilerde de etkisini olumsuz olarak göstermektedir. Alan yazındaki pek çok çalışma yüksek rol stresi olan erkeklerin kadına yönelik şiddeti erkekliği yeniden inşa etmek ve stresi azaltmak için bir iktidar aracı olarak kullandığını (Baugher ve Gazmararian, 2015; Berke ve Zeichner, 2016; Lisco ve diğerleri, 2015) ve ECRS'nin halk sağlığı ve kadın güvenliği açısından potansiyel bir risk faktörü olduğunu göstermektedir (Reidy ve diğerleri, 2014). Erkek cinsiyet rollerini yüksek düzeyde benimseyen erkekler kadınlara yönelik daha düşmanca tutumlar beslemekte; ancak bu tutumlar, erkeklik normlarını benimseyen erkeklerde erkek cinsiyet rolü stresi arttıkça daha görünür hale gelmektedir (Gallagher ve Parrott, 2011).



## Erkek Cinsiyet Rolü Stresinin Ölçümü ve Uyarlama Çalışmaları

ECRS'yi ölçmek için alanda en fazla başvurulan ölçüm araçlarından biri de Erkek Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeğidir (Masculine Gender Role Stress Scale, Eisler ve Skidmore, 1987) (Berke ve Zeichner, 2016). ECRS ölçeği, Eisler ve Skidmore (1987) tarafından Amerika örnekleminde geliştirilmiştir. 40 madde ve beş faktörden oluşan bu ölçek, beş farklı erkeklik normuna işaret eden durumları kapsamaktadır. İlk faktör olan “Fiziksel Yetersizlik” bir erkeğin fiziksel ve cinsel olarak “erkekçe” görünmesi ve davranması gerektiğini söyleyen toplumsal beklentilerin karşılanmadığı durumları içermektedir (örn., bir spor müsabakasında kaybetmek, seks partneri bulamamak vb.). İkinci faktör olan “Duygusal İfadesizlik”, bir erkeğin duygularını başkalarının yanında ifade etmesine yönelik durumları içermektedir. Bu gibi durumlar bir başkasının yanında ağlamak, birine sevdiğini söylemek, duygularının incindiğini ifade etmek gibi toplum içinde erkeklerin kaçınması beklenen duygusal durumlara işaret etmektedir. Üçüncü faktör “Kadına Tabi Olmak”, bir kadının erkekten daha başarılı, daha zeki olabileceği durumları göstererek kadınların erkeklerin sosyal alandaki kontrol ve iktidarlarını sorgulatan durumları içermektedir. İşyerinde müdürünün bir kadın olması, bir müsabakada bir kadına yenilmek, romantik partnerin (eş veya sevgili) erkekten daha fazla para kazandığı durumları içermekte ve dolayısıyla bu durumlar üzerinden erkeğin stresinin yükseleceğini varsaymaktadır. Dördüncü faktör olan “Entelektüel Yetersizlik” kişinin rasyonel kapasitesinin yetersizliğini, kararsızlığını veya kalıpyargısal olarak bir erkekten beklenen hırslı olma durumlarını karşılayamadıkları farazi durumlara yer vermektedir. Örneğin, bu faktör altında kümelenen “Feminist bir kadınla konuşmak” entelektüel bir çekişme hissiyatı yaratan durumlardan birine işaret etmektedir. Beşinci ve son faktör olan “Performans Başarısızlığı” iş ve cinsellik olmak üzere iki ayrı alandaki performansa odaklanmaktadır. Eisler ve Skidmore (1987) bu iki ayrı alana ait eylemlerin başarı algısında birleştiğinden aynı faktörde yer aldığı öne sürmektedir.

Ağırlıklı olarak batı ülkelerinde ve Amerikan örnekleriyle kullanılan ölçeğin kısa versiyonları da geliştirilmiştir. Swartout ve arkadaşları (2015), üniversite öğrencileriyle yaptığı uyarlama çalışmasında ECRS ölçeğini 15 maddeye indirmiş ve beş faktörlü aynı yapının korunduğunu göstermiştir. Erkeklerin cinsiyet rollerinden kaynaklı hissettiği stres ve gerilimi aynı kuramsal arka plandan (bkz. Toplumsal Cinsiyet Rolü Gerilimi Paradigması) yola çıkarak farklı şekillerde ölçen çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, Reidy ve arkadaşları (2014), erkeklik normlarının erkeklerden beklenti oluşturduğu durumları sormaktansa, kişinin erkeklik normundan ne kadar saptığını gösteren maddelerle stres ölçümü yapmışlardır. Geliştirdikleri Erkek Cinsiyet Rolü Tutarsızlığı Stresi Ölçeğinde (bkz. Masculine Gender Role Discrepancy Stress Scale) “Sıradan bir erkekten daha az erkeksi biriyim” “Arkadaşlarım kadar erkeksi

değilim” “Keşke daha erkeksi olsaydım” gibi maddeler 1 (Kesinlikle Katılıyorum)- 7 (Kesinlikle Katılmıyorum) ölçeği üzerinde değerlendirilmiştir. Bundan farklı olarak ECRS ölçeği, erkekleri rahatsız edebilecek toplumsal durumları açık olarak vermekte ve bu durumların ne ölçüde stres yaratabileceğini katılımcılara direkt olarak sormaktadır.

ECRS ölçeği 1987’den bu yana çoğunlukla Amerika örneklemelerinin oluşturduğu çalışmalarda kullanılmıştır (bkz. Baugher ve Gazmararian, 2015; Eisler ve diğerleri, 1988; Moore ve diğerleri, 2008). Ölçeğin farklı kültürlerde ve ülkelerde uyarlama çalışmaları oldukça sınırlıdır. Şimdiye kadar Çin’de (Tang ve Lau, 1995, 1996), Hollanda’da (Van Well ve diğerleri, 2005) ve Polonya’da (Kazmierczak, 2010) yapılan uyarlama çalışmalarına rastlanmıştır. Erkekliğe dair normların ve performansların kültürlere, zamana, bağlama ve ilişkilere göre farklılıklar gösterebileceği (Connell, 2005) düşünüldüğünde, bu ölçeğin farklı kültürlerde uyarlama çalışmalarını yapmak ve hatta yeni maddeler önermek oldukça önemlidir.

ECRS ölçeğinin farklı bir kültürde göstereceği faktör yapısı ve kültürel uygunluğu ilk kez Çin’de test edilmiştir (Tang ve Lau, 1996). Ölçeğin Çince versiyonu Tang ve Lau’nun 1995’te yaptığı çalışmada diğer ölçeklerle birlikte kullanılmış ancak Çince ölçeğin psikometrik değerleri bu çalışmada sunulmamış; ölçek bu çalışmada sadece yordayıcı değişken olarak kullanılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre erkek hemşirelerin genel toplumsal cinsiyet normlarına dair kabulleri arttıkça ECRS de artış göstermiş; kadınlara kıyasla erkekler, fiziksel görünüş, cinsel iktidar, duygusal kısıtlılık ve iş yerinde başarılı olma gibi durumlarda daha fazla stres raporlamışlardır (Tang ve Lau, 1995). ECRS’nin Çince faktör yapısına bakıldığında orijinal beş faktörlü yapının korunmadığı, kültürel farklılıklar doğrultusunda üç faktörlü bir yapı gösterdiği bulunmuştur: Performans yetersizliği (performance failure), ikincilleştirilmek (inferiority) ve duygusal ifade kısıtlılığı (emotional inexpressiveness) (Tang ve Lau, 1996).

Tang ve Lau (1996)’nın üçlü faktör yapısı, orijinal beşli faktör yapısı ile birlikte Hollanda örneğinde de test edilmiştir (Van Well ve diğerleri, 2005). Van Well ve arkadaşlarının (2005) Hollandalı üniversite öğrencileriyle yürüttükleri bu çalışmada ECRS ölçeğinin orijinal beşli faktör yapısı, Tang ve Lau (1996)’nun önerdiği üçlü faktör yapısından daha iyi uyum göstermiştir. Ancak üçlü faktör yapısının uyum değerlerine bakıldığında (bkz. Van Well ve diğerleri, 2005, s. 275) performans yetersizliği, ikincilleştirilmek ve duygusal ifade kısıtlılığıyla açıklanan üçlü faktör yapısının da Hollanda kültüründe iyi uyum gösterdiği görülebilir.

Diğer bir kültürel uyarlama çalışması ise Polonya’da yapılmıştır (Kazmierczak, 2010). Bu çalışmada 1515 erkek ve kadından oluşan oldukça geniş bir toplum örnekleminde veri toplanmıştır. Kazmierczak (2010), orijinalinde 40 madde içeren ECRS ölçeğine Leh kültüründe erkekleri strese sokabilecek başka durumları da eklemek üzere yüz yüze

görüşmeler yapmıştır. Görüşmelerin bulgularına dayanarak yeni eklediği maddeleri de Lehçeden İngilizceye çevirerek tüm maddelerin olduğu bir form üzerinden yeni veri toplamıştır. Verinin hem orijinal beş faktörlü yapıya (Eisler ve Skidmore, 1987) hem de üç faktörlü (Tang ve Lau, 1996) yapıya uygunluğu test edilmiş; ECRS'nin Lehçede beş faktörlü orijinal yapıya daha uygun olduğu bulunmuştur.

ECRS ölçeğinin Türkçe olarak kullanıldığı bir çalışmaya da rastlanmaktadır. Abbas ve Karadavut (2017), plastik cerrahi yaptıran erkeklerle çalıştıkları araştırmalarında ECRS ölçeğini 40 madde olarak Türkçeye çevirerek kullanmışlardır. Ancak bu makalede ölçek uyarlama çalışması yapılmamış ve ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği hakkında bir analiz sunulmamıştır. Bu çalışma dışında Türkiye'de Eisler ve Skidmore'un (1987) ölçeğini uyarlayan başka bir çalışma görülmemekle beraber, Bayar ve arkadaşlarının (2018), erkek cinsiyet rolü stresini ölçmeyi hedefleyen yeni ölçek maddeleri hazırlayarak geliştirdiği bir ölçek de mevcuttur. Ancak bu ölçek, yazarlar tarafından Türkçe olarak geliştirilmiş ve orijinal ECRS ölçeği ile olan ilişkisine bakılmamıştır. Bu nedenle ECRS'nin Türkçeye uyarlanması psikoloji alan yazınında ECRS'yi kullanan diğer çalışmalarla kültürlerarası karşılaştırma yapabilmek ve Türkiye'deki erkeklerin cinsiyet rolü temelli stres kaynaklarını anlamak adına alan yazındaki bir ihtiyacı da karşılayacaktır.

Bu nedenle bu araştırmanın ilk amacı ECRS'nin Türkçe uyarlamasını yaparak, faktör yapısının ve maddelerinin Türkiye örneklemindeki uyumunu ortaya koymaktır. Bu bağlamda ECRS ölçeğinin yapı geçerliği açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ile ortaya konacaktır. Araştırmanın ikinci amacı ise, ölçeğin ölçüt geçerliğine dair bulgular sunarak psikometrik özelliklerini ortaya koymaktır. Bu bağlamda ECRS'nin öfke, kaygı, geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri, esenlik ve yaşam doyumu değişkenleri ile olan ilişkisi incelenecektir. ECRS ile öfke, kaygı ve geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri arasında pozitif yönde bir ilişki beklenirken; yaşam doyumu ve esenlik arasında negatif yönde bir ilişki beklenmektedir.

## Yöntem

### Örneklem

Araştırmanın örneklemini Türkiye'de yaşayan 18 - 60 (Ort. = 22.17, SS = 3.42) yaş arası 408 erkek oluşturmaktadır (demografik bilgiler için bkz. Tablo 1). Araştırmanın verisi kâğıt kalem anket uygulaması ve bir çevrimiçi veri toplama platformu olan Qualtrics aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmanın katılımcılarına olasılığı bilinmeyen kolaylıkla bulunabilen örnekleme yoluyla ulaşılmıştır. Yüz yüze anketler Türkiye'nin farklı illerinden bazı devlet üniversitelerindeki öğrencilere ekstra puan karşılığında uygulanmıştır (N = 119). Bu uygulamaları yapmadan önce derslerin sorumlu öğretim üyeleriyle e-posta yoluyla iletişime geçilmiş, kabulleri doğrultusunda ekstra puan listeleri dönem sonunda alınmak karşılığında

araştırma materyalleri kendilerine iletilmiştir. Diğer katılımcılara (N = 276) ise farklı sosyal medya kanalları ve bireysel iletişim kanalları aracılığıyla ulaşılmış ve katılım karşılığı herhangi bir dönüt vaat edilmemiştir. Bu iki grubun verileri birleştirilmeden önce Bağımsız Gruplar T-Test analizi ile ECRS ölçeği toplam puanı üzerinde karşılaştırılmıştır. Bulgulara göre verileri kalem-kağıt aracılığıyla elde edilen grup ile çevrimiçi olarak elde edilen grup ECRS toplam puan ( $t(393) = .34, p = .74$ ) ve alt faktörleri üzerinde farklılaşmamaktadır ( $t(393) = -1.05$  performans yetersizliği,  $-1.39$  madun olma,  $.90$  duygusal durumlarla yüzleşme,  $p$  değerleri  $> .05$ ). Bu nedenle 395 katılımcının verisi grup gözetmeden beraber yorumlanmıştır.

Tablo 1.

*Katılımcıların Demografik Bilgileri*

Değişkenler		Sıklık	%
Cinsiyet	Erkek	395	
Eğitim Düzeyi	Lise	287	73.4
	Yüksek Okul	4	1.0
	Üniversite	93	23.8
	Yüksek Lisans	6	1.5
	Doktora	1	.30
Eğitim statüsü	Öğrenci	260	65.8
	Öğrenci Değil	13	3.3
	Cevap vermeyen	122	30.9
Medeni Durum	Bekar	384	98.2
	Evli	7	1.8
Algılanan Sosyal Sınıf	Alt	11	2.8
	Alt-Orta	59	15.2
	Orta	195	50.3
	Orta-Üst	118	30.4
	Üst	5	1.3

**Veri Toplama Araçları**

**Demografik Bilgi Formu.** Katılımcılara cinsiyetleri, yaşları, doğdukları ve en uzun yaşadıkları yer, eğitim düzeyleri, halen öğrenci olup olmadıkları, medeni durumları ve algılanan sosyal sınıfları sorulmuştur (bkz. Tablo 1).

**Erkek Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği.** Eisler ve Skidmore (1987) tarafından geliştirilen ve bu çalışmada Türkçeye uyarlaması yapılan ölçek erkeklerde toplumsal cinsiyet normlarının yarattığı beklentilerin karşılanmaması gibi duygusal, davranışsal ve bilişsel durumları içeren 40 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin beş farklı alt ölçeği farklı uyumsuzluk durumlarına işaret etmekte ve bu durumlar karşısında ne ölçüde stres hissedebilecekleri 1 (hiç stresli hissetmem) – 5 (çok stresli hissedirim) Likert tipi ölçek üzerinde ölçülmüştür: Fiziksel yetersizlik (9 madde,  $\alpha = .73$ ), duygularını ifade etme (7 madde,  $\alpha = .67$ ), kadına itaat etme (9

madde,  $\alpha = .80$ ), entelektüel olarak zayıf hissetme (7 madde,  $\alpha = .72$ ) ve performans eksikliği (8 madde,  $\alpha = .78$ ) (Açımlayıcı faktör analizi sonrası iç tutarlık değerleri için Bkz. Tablo 4). Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması bu çalışma kapsamında gerçekleştirilmektedir.

**Durumluk-Sürekli Öfke Ölçeği.** Spielberger (1988)'in geliştirdiği 34 maddelik ölçek kişilerin o anda ve genel olarak ne ölçüde öfkeli olduklarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Ancak bu çalışmada yalnızca sürekli öfkeyi ölçen ilk 10 madde (örn., “Kızgın mizaçlıyım.”,  $\alpha = .84$ ) ve durumluk öfkeyi ölçen sonraki 10 madde (örn., “Öfkeli olduğumda veya kızdığımda öfkemi kontrol ederim”,  $\alpha = .66$ ) kullanılmıştır (Türkçe form: Özer, 1994). Her iki alt boyuta ait maddeler de 1 (hiç) – 4 (tümüyle) Likert tipi ölçek üzerinde puanlanmıştır. Puanlar arttıkça kişinin öfke seviyesinin de arttığı anlaşılır. Ölçeğin bu çalışma kapsamında bulunan iç tutarlık değerleri Tablo 5'te sunulmuştur.

**Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri.** Orijinali Spielberger ve diğerleri (1983) tarafından geliştirilen ölçek 40 maddeden oluşmaktadır (Türkçe uyarlama çalışması için bkz. Öner ve LeCompte, 1985). Durumluk kaygıyı ölçen 20 (örn., “Şu anda sakırım.”,  $\alpha = .93$ ) ve sürekli kaygıyı ölçen 20 maddeden (örn., “Genellikle keyfim yerindedir.”,  $\alpha = .88$ ) oluşmaktadır. Bu maddeler 1 (hemen hemen hiçbir zaman)- 4 (hemen her zaman) Likert tipi ölçek üzerinde cevaplanmakta ve yüksek puanlar kişinin kaygısının fazla olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin bu çalışma kapsamında bulunan iç tutarlık değerleri Tablo 5'te sunulmuştur.

**Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği.** Türkiye'deki geleneksel toplumsal cinsiyet rollerine olan inancı ölçen ölçek 38 maddeden oluşmaktadır (Zeyneloğlu ve Terzioğlu, 2011). Ölçek eşitlikçi cinsiyet rolleri, kadın cinsiyet rolleri, evlilikle ilgili cinsiyet rolleri, geleneksel cinsiyet rolleri ve erkek cinsiyet rolleri olmak üzere beş ayrı boyut içermektedir. Ancak bu çalışmada alt boyutlar ayrı değişken olarak kullanılmamış, 38 maddenin (örn., “Evin reisi erkektir.”) tamamının ortalaması alınarak genel bir toplumsal cinsiyet rolleri değişkeni oluşturulmuştur ( $\alpha = .95$ ). Ölçek maddeleri 1 (kesinlikle katılmıyorum) – 5 (Kesinlikle Katılıyorum) Likert tipi ölçek üzerinde yanıtlanmakta ve yüksek puanlar kişinin geleneksel ve egemen toplumsal cinsiyet rollerini daha çok benimsediği anlamına gelmektedir. Ölçeğin bu çalışma kapsamında bulunan iç tutarlık değerleri Tablo 5'te sunulmuştur.

**Yaşam Doyumu Ölçeği.** Beş madde ile kişinin kendi hayatından ne kadar doyum aldığını ölçen ölçek (Diener ve diğerleri, 1985) İmamoğlu (2004) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır (örn., “Eğer hayatımı yeniden yaşasaydım, hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.”). Ölçek maddeleri 1 (Kesinlikle katılmıyorum) – 7 (Kesinlikle katılıyorum) Likert tipi ölçek üzerinde puanlanmakta ve artan puanlar kişinin kendi yaşamından memnun olduğuna işaret etmektedir ( $\alpha = .85$ ). Ölçeğin bu çalışma kapsamında bulunan iç tutarlık değerleri Tablo 5'te sunulmuştur.

**Psikolojik Esenlik Ölçeği.** Bu ölçek bireyin esenliğini psikolojik esenlik, otonomi, bireysel büyüme, kişinin çevresi üzerindeki kontrolü, hayatta bir amacının olması, olumlu ilişkiler kurma ve kendini kabullenme olmak üzere beş boyut üzerinden ölçmeyi hedefler (Ryff ve Keyes, 1995; Türkçe Form: İmamoğlu, 2004). Toplamda 18 maddeden (örn., “Hayatı gün be gün yaşar, aslında geleceği düşünmem.”) oluşan ölçek bu çalışma kapsamında genel esenlik olarak ortalama puan alınarak kullanılmış ( $\alpha = .74$ ), boyutları ayrı değişkenler olarak ele alınmamıştır. Ölçek maddeleri 1 (Kesinlikle katılmıyorum) – 7 (Kesinlikle katılıyorum) Likert tipi ölçek üzerinde puanlanmakta ve artan puanlar psikolojik esenliğin arttığını göstermektedir

## İşlem

Orijinali 40 maddeden oluşan ölçeğin Türkiye örnekleme ve Türkçeye uygun çevirisini gerçekleştirebilmek adına birkaç adım takip edilmiştir. İlk olarak, ölçeğin İngilizceden Türkçeye çevirisi hem araştırmamanın yazarı tarafından hem de toplumsal cinsiyet alanında çalışan bir mütercim tercüman tarafından yapılmıştır. Sonrasında bu iki çeviri dosyası İngilizce maddelerle birlikte, bir dil bilimci tarafından karşılaştırılmış ve Türkçe maddeler araştırmacı ile üzerinden geçilerek son haline getirilmiştir. İkinci adım olarak, ölçek Türkçeden İngilizceye çevrilmiş; bu işlem iki dilli bir sosyal psikolog tarafından gerçekleştirilmiştir. Son olarak ölçeğin orijinal İngilizce formu ile ters çeviri yapıldıktan sonraki İngilizce formu başka bir dil bilimci tarafından karşılaştırılmış ve büyük ölçüde aynı bulunmuştur. Farklı çevrilen birkaç kelime Türkiye kültürü ve dilin gündelik kullanımına göre yenilenmiş ve çeviri süreci sonlandırılmıştır.

Araştırmaya başlamadan önce bir devlet üniversitesinin insan araştırmaları etik kurulundan izin alınmıştır. Yaklaşık 30 dakika süren çalışmanın gündelik hayatın getirebileceği kaygı ve stres düzeyi dışında ekstra bir riski bulunmamaktadır. Bu bilgiler onam formunda katılımcılara da sunulmuş ve gönüllü katılımlarını onayladıkları durumda araştırmaya devam etmişlerdir.

## Bulgular

### Temel Analizlere Hazırlık

Araştırmamanın verileri, verilerin doğruluğu, kayıp veriler ve uç değerler açısından incelenmiş ve sonrasında normallik ve doğrusallık varsayımları test edilmiştir. Veri temizliğine dair tüm analizler SPSS 25.00 paket programı ile tamamlandıktan sonra, açıklayıcı faktör analizleri JASP programında yürütülmüştür. 505 katılımcı ile başlanan veri temizliği için ilk olarak tamamına yakını eksik olan veriler silinmiş (kalan  $N = 467$ ), sonrasında 467 katılımcının %5'inden fazla ( $N = 23.35$ ) kayıp veri içeren değişkenler tespit edilmiş ve

tamamında kayıp olan veriler silinmiştir (kalan N = 441), kalan kayıp veriler doğrusal eğilim ortalaması ile doldurulmuştur. Sonrasında faktör analizine dahil edilecek henüz gruplanmamış 40 madde üzerinden çok değişkenli uç değerler hesaplanmıştır ( $\chi^2(40) = 73.41$ ,  $p < .001$ ). Belirtilen değerler doğrultusunda 20 kişinin verisi çok değişkenli uç değer olarak tespit edilmiş ve veri dosyasından silinmiştir (kalan N = 421). Tek değişkenli uç değerlere bakıldığında z değeri  $\pm 3.29$  değerinin üzerinde olan toplamda 26 kişinin verisi daha veri setinden çıkarılmıştır (N = 395). Uç değer analizleri tamamlandıktan sonra verinin normal dağılım varsayımları 40 maddenin çarpıklık ve basıklık değerleri ile PP ve QQ grafikleri aracılığıyla incelenmiştir. Tabachnick ve Fidell (2013, sf. 79-80) çarpıklık ve basıklık değerlerinin sıfırdan ne kadar saptığının normallik grafikleri üzerinden incelenmesini önermektedir. Buna göre Madde 2, 5, 8, 33, 36'nın normallik varsayımını karşılamadığı görülmüştür. Bu maddeler faktör analizine dahil edilmemiştir.

### **Ölçeğin Yapı Geçerliğine İlişkin Bulgular**

Erkek cinsiyet rolü stresi ölçeğinin Türkçede ve Türkiye kültüründeki faktör yapısını keşfetmek adına önce JASP programında Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) uygulanmıştır. Sonrasında elde edilen yapının uygunluk değerlerini görmek adına da AMOS 21 programında Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. Yukarıda normallik değerleri dışında kaldığı için analize dahil edilmeyen beş madde çıkarıldığında, orijinalinde 40 madde olan ölçek AFA'da 35 madde olarak dahil edilmiştir.

35 maddelik ECRS ölçeğinin açımlayıcı faktör analizi Promax rotasyonu ile gerçekleştirilmiştir. Örneklemin ve değişkenler arası korelasyonun faktör analizine uygunluğunu test etmek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Bartlett küresellik testi kullanılmıştır. Buna göre, .87 (KMO > .60) olan KMO katsayısı 395 kişilik örneklemin AFA için uygunluğuna işaret etmektedir (Kaiser, 1974). Bartlett'in küresellik testinin anlamlı değeri de korelasyon matrisinin faktörlenebilirliğini göstermiştir,  $\chi^2(595) = 4381.73$ ,  $p < .001$  (Bartlett, 1954).

ECRS ölçeğinin orijinali beş faktörlü bir yapıdan oluşmaktadır (Eisler ve Skidmore, 1987). Bu nedenle ölçeğin beş faktörlü bir yapıya ayrılıp ayrılmadığını görmek adına ilk faktör analizi beş faktörlü yapı zorlanarak gerçekleştirilmiş ve .30 değerinin üzerindeki maddelerin faktöre yüklenmesine izin verilmiştir. Buna göre, beş faktörlü yapı toplamda % 35.86 varyans açıklamıştır. Ancak ilk iki faktör maddelerin çoğunu içerirken üçüncü (3 madde), dördüncü (4 madde) ve beşinci (2 madde) faktörler az sayıda madde içermiş ve çapraz yüklenen maddeler barındırmıştır. Ayrıca toplamda dokuz madde (madde 37, 19, 22, 28, 16, 17, 24, 12, 4) hiçbir faktöre yüklenmemiş; beş madde ise .30 - .40 arasında düşük bir değerle yüklenmiştir. Buna göre orijinal beş faktörlü ölçek yapısının Türkiye örnekleminde açıklayıcı olmadığına karar

verilmiştir. Bu nedenle yeni faktör yapısı, faktör sayısında bir belirleme yapılmadan, AFA'nın önerdiği faktör yapısı adım adım incelenerek araştırılmıştır. Faktör yapısını belirlemek için paralel analiz sonuçları ve yamaç parsel grafiği kullanılmıştır.

JASP programında gerçekleştirilen AFA'da faktör yapısı belirlenirken paralel analiz ve Promax rotasyonu kullanılmıştır. Maddelerin faktöre yüklenme kesme noktası olarak da .30 değeri referans alınmıştır. Buna göre, AFA ilk adımda yedi faktör önermiş, ancak 11 madde kesme değerinin altında kalmıştır (Madde 20, 4, 6, 12, 16, 17, 19, 24, 28, 29, 37, 38). Yedi faktör toplamda % 41 varyans açıklamıştır. Faktörlerin dağılımına bakıldığında faktörlerin madde sayılarının iki ile beş arasında değiştiği görülmüştür. Bir sonraki adımda kesme değerinin altında kalan maddeler teker teker analizden çıkarılmış ve analiz tekrarlanmıştır. Bu adımda AFA altı faktörlü bir yapı önermiş (açıklanan varyans = % 48) ancak faktör 1 (6 madde), faktör 2 (5 madde) ve faktör 4 (4 madde) dışındaki üç faktörün ikişer madde içerdiği ve faktör olmaya uygun görülmediği tespit edilmiştir. Bu aşamada paralel yamaç parsel grafiği en keskin kırılımı üç faktör için göstermiştir. Kalan maddelerin içeriği kuramsal ve kavramsal olarak incelendiğinde üç faktörlü yapıya uyum sağlayacağına karar verilmiş ve kalan maddeler üç faktörlü yapı için test edilmiştir.

Son adımda AFA, üç faktörlü yapı üzerinden maddeler üzerindeki varyansın % 34.3'ünü açıklamıştır. Faktörlerin madde sayıları ve açıkladıkları varyanslar netleştirilmeden önce, maddelerin ortak yük (communality) değerlerine, madde-toplam korelasyonlarına ve iç tutarlık analizlerinde silindikleri durumda yaratacakları değer artışı/düşüşüne de bakılmıştır. Buna göre üçüncü faktöre en son .31 değeriyle yüklenen Madde 4 düşük ortak yük değeri (.16) ve madde-toplam korelasyonu ( $r = .24$ ) sebebiyle faktörden çıkarılmıştır. Buna göre ilk faktör 10 maddeden oluşmakta ve toplam varyansın % 22.9'unu açıklamaktadır. İkinci faktör dokuz maddeden oluşmakta ve toplam varyansın % 7.6'sını açıklamaktadır. Üçüncü faktör ise dokuz madde içermekte ve toplam varyansın % 3.8'ini açıklamaktadır.

İlk faktör, orijinal ölçeğe uygun şekilde "Performans Yetersizliği" faktörüdür ve dokuz maddeden oluşmaktadır. Bu faktörde erkeklerin performans yetersizliği ve fiziksel yetersizlik yaşadıkları/hissettikleri durumlar sunulmakta ve bu durumlardan ne ölçüde rahatsızlık duyulacağı sorulmaktadır. Orijinal ölçekte iki ayrı alt faktör olarak ayrılan performans başarısızlığı (bkz. performance failure) ve fiziksel yetersizlik (bkz. physical inadequacy) faktörlerinin maddeleri Türkiye örnekleminde tek bir faktör altında toplanmıştır. İkinci faktör, orijinal ölçekte "kadına tabi olma" (bkz. subordination to women) faktörü altındaki pek çok maddeyi içermekle birlikte madde 11 ("Başkası tarafından eşcinsel olarak algılanmak"), 21 ("Kadınları davranışlarınızın olduğunun düşünülmesi") ve 29 ("Başkalarının, sizin fazla duygusal olduğunuzu söylemesi") gibi kadına tabi olma dışında erkeği "başkalarının"



gözünden düşürebilecek durumlara da işaret etmektedir. Bu nedenle bu faktör daha geniş bir çatı kavram altında toplanıp, “Madun Olma” olarak adlandırılmıştır. On maddeden oluşan bu faktör kadınların erkeklerden sosyal veya ekonomik olarak daha iyi bir pozisyonda olduğu ve erkeklerin toplumun kadınsı atfettiği şekilde algılandığı ve dolayısıyla kırılğan erkeklik kuramının (Vandello ve Bosson, 2013) işaret ettiği başkalarının gözünde erkeklığın yitirilmesi ve onay arama motivasyonlarını yansıtabilecek durumları içermektedir. Üçüncü ve son faktör ise orijinal ölçekten farklı olarak “Duygusal Durumlarla Yüzleşme” olarak adlandırılmıştır. Dokuz maddeden oluşan bu faktör, bir erkeğin başkalarının ve kendi duyguları ile temas ettiği, beden algısı, cinsellik, rekabet durumlarındaki başarısızlığın yaratabileceği duygusal gerginliği içeren durumlarda ne derecede strese gireceğini ölçmektedir. Son durumda 28 maddeden oluşan üç faktörlü ECRS ölçeğine dair faktör yükleri, ortak yükleri (communalities), madde-toplam korelasyon değerleri, maddelerin ortalama ve standart sapma değerleri, alt ölçeklerin iç tutarlık katsayıları ve güven aralıkları Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2.

*Erkek Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeğinin Faktör Yapısı ve Maddelerin Faktör Yükleri*

Madde	Faktör 1	Faktör 2	Faktör 3	Ortak Yük	Madde-Toplam	Ort.	SS
<b>Faktör 1: Performans Yetersizliği</b>							
20 Cinsel olarak işlevsiz olmak	<b>0.76</b>	-0.01	-0.15	0.49	0.42	3.99	1.07
30 İstedığınız halde cinsel olarak uyarılamamak	<b>0.65</b>	-0.01	-0.03	0.48	0.43	3.85	1.11
35 İş yerinde terfi alamamak	<b>0.57</b>	-0.14	0.17	0.41	0.44	3.34	1.05
40 İşinizden kovulmak	<b>0.57</b>	-0.09	0.07	0.40	0.40	4.37	0.76
10 Yeterince para kazanamamak	<b>0.59</b>	0.03	-0.04	0.35	0.42	3.86	0.97
15 İşinizde başarılı olmak için gerekli becerilerinizin olmadığını fark etmek	<b>0.50</b>	-0.14	0.10	0.31	0.34	4.02	0.86
31 Erkeklerle olumsuz yönde kıyaslanmak	<b>0.47</b>	0.10	0.25	0.49	0.61	3.05	1.17
1 Fiziğinizin iyi olmadığını hissetmek	<b>0.34</b>	-0.04	0.24	0.29	0.40	3.18	1.01
6 Cinsel ilişki için partner bulamamak	<b>0.34</b>	0.05	0.17	0.33	0.41	2.93	1.22
<b>Faktör 2: Madun Olma</b>							
11 Başkası tarafından eşcinsel olarak algılanmak	0.42	<b>0.72</b>	-0.41	0.63	0.50	3.04	1.30
7 Patronunuzun bir kadın olması.	-0.22	<b>0.65</b>	0.14	0.45	0.43	1.50	0.78
9 Karşı cinsten birinin durumu kontrol altına almasına müsaade etmek	-0.05	<b>0.63</b>	-0.02	0.37	0.41	1.96	1.05
13 Sizden daha fazla kazanan biriyle evlenmek	-0.06	<b>0.61</b>	0.07	0.46	0.46	2.10	1.16
23 Oyunda bir kadın tarafından mağlup edilmek.	-0.13	<b>0.57</b>	0.29	0.52	0.55	1.68	0.92
21 Kadınsı davranışlarınızın olduğunun düşünülmesi	0.46	<b>0.62</b>	-0.33	0.66	0.53	3.07	1.28

Tablo 2. (devam)

3	İşyerinde bir kadının sizden daha başarılı olması	-0.18	<b>0.54</b>	0.13	0.38	0.37	1.70	0.94
18	Sizden daha başarılı biriyle beraber olmak	-0.10	<b>0.49</b>	0.29	0.54	0.52	2.00	1.04
38	Sizden daha uzun biriyle beraber olmak	0.15	<b>0.34</b>	0.12	0.28	0.46	2.32	1.23
29	Başkalarının, sizin fazla duygusal olduğunuzu söylemesi	0.05	<b>0.31</b>	0.29	0.34	0.50	2.02	0.99
<b>Faktör 3: Duygusal durumlarla yüzleşme</b>								
34	Sizden daha zeki insanlarla beraber çalışmak	0.00	0.05	<b>0.55</b>	0.43	0.46	2.22	1.15
32	Üzgün bir erkek arkadaşınızı teselli etmek	0.08	-0.12	<b>0.52</b>	0.31	0.38	1.85	0.95
17	Bir şeyden korktuğunuzu kabul etmek	0.13	-0.11	<b>0.49</b>	0.33	0.40	2.28	1.06
27	Ağlayan bir kadınla konuşmak	-0.07	0.05	<b>0.47</b>	0.37	0.35	2.40	1.25
14	Sizden daha hırslı insanlarla beraber çalışmak	-0.06	0.14	<b>0.41</b>	0.30	0.38	3.01	1.25
26	Bir arkadaşınızdan daha az atletik görünmek	0.13	0.16	<b>0.41</b>	0.46	0.54	2.19	1.08
25	Sevgiliniz istediğinde, cinsel ilişkiye giremeyecek kadar yorgun olmak	0.04	0.21	<b>0.35</b>	0.34	0.46	2.62	1.17
16	Bir spor müsabakasında yenilmek	0.01	0.11	<b>0.36</b>	0.31	0.36	2.92	1.19
12	Birisine, söylediklerinden dolayı incinmiş olduğunuzu dile getirmek	0.17	0.05	<b>0.30</b>	0.28	0.41	2.86	1.14
Cronbach $\alpha$		.81	.84	.74				
% 90 GA		.78-.83	.81-.86	.70-.78				

\*GA = Güven Aralığı; Ort. = Ortalama; SS : standart sapma

28 maddelik ölçeğin elde edilen üç faktörlü faktör yapısının eldeki veriye uyumunu doğrulamak adına AFA'ya ek olarak Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) de uygulanmıştır. DFA, Maximum Likelihood tahmin yöntemi kullanılarak AMOS 21 paket programında gerçekleştirilmiştir. Model uyumunun yeterliliği ki-kare ( $\chi^2$ ) uyum iyiliği istatistikleri ve  $\chi^2 / df$  oranı açısından değerlendirilmiştir.  $\chi^2$  değerinin sıfıra yakın olması ve p değerinin anlamlı olmaması ile  $\chi^2 / df$  oranının 2 veya 3 olması iyi bir uyuma işaret etmektedir (Bollen, 1989). Ancak ki-kare istatistikleri örneklem büyüklüğüne aşırı duyarlı olabilmektedir. Bu nedenle, karşılaştırmalı uyum endeksi (CFI) ve % 90 güven aralıklı yaklaşık hataların ortalama karekökü (RMSEA), Tucker-Lewis Endeksi (TLI) ve Akaike bilgi kriteri (AIC) gibi alternatif istatistikler kullanılmıştır (Kline, 2005). Buna göre, RMSEA'nın .06'nın altında olması; %90 Güven Aralığının (GA) 0 ile .10 arasında olması, TLI değerinin .08'in altında olması ve CFI'nin .90'ın üzerinde olması iyi bir model uyumuna işaret etmektedir (Hu ve Bentler, 1999). İç içe geçmemiş (non-nested) modelleri karşılaştırmak için, daha küçük değerlere sahip AIC istatistikleri verilere daha iyi uyum sağlandığını gösterir (Kline, 2005). Ölçeğin üç faktörlü yapısı belirtilen uyum ve karşılaştırma değerleri kullanılarak test edilmiştir.

Açımlayıcı faktör analizinden sonra 35 maddeden 28 maddeye düşen erkek cinsiyet rolü stresi ölçeğinin üç faktörlü yapısı elde edilen veri üzerinde de doğrulanmıştır. Elde edilen değerlere bakıldığında ölçeğin üç faktörlü yapısı veri ile iyi düzeyde uyum göstermiştir (bkz. Tablo 3). Üç faktörlü ölçek modeli tek faktörlü yapıyla ve doğrulayıcı faktör analizinin önerdiği modifikasyon indekslerinin uygulandığı dokuz ayrı modelle kıyaslanmıştır. Tablo 3'te de görüleceği üzere, üç faktörlü ölçek yapısı tek faktörlü ölçek yapısına göre daha iyi uyum değerleri sunmaktadır (ki-kare anlamlılık testleri için bkz. Tablo 3). DFA'nın önerdiği modifikasyon endeksleri incelendiğinde farklı değişkenlerin hata varyansları arasında korelasyon eklemenin uyumu iyileştireceği görülmüştür. Önerilen modifikasyonlar ölçek maddeleri dikkatle okunduktan sonra kuramsal olarak da ilgili görüldüğü takdirde uygulanmıştır. Bu doğrultuda, önerilen modifikasyonlar en yüksekten en düşük değerlere sıralandıktan sonra, en yüksek ki-kare değişimini verecek olandan başlayarak sırayla uygulanmıştır. Modelde toplamda sekiz modifikasyon yapılmış; bu modifikasyonlar yalnızca aynı faktörün indikatörlerine ait hata varyanslarında uygulanmıştır. Farklı faktörlerin indikatörlerini ve o indikatörlerin hata varyanslarını birbiriyle ilişkilendirmek model tanımlamada önerilmediğinden (Kenny ve diğerleri, 1998) bu modifikasyonlar uygulanmamıştır. DFA sonrasında Model 9'un faktör yükleri incelendiğinde tüm maddelerin standardize edilmemiş katsayılarının  $p < .001$  seviyesinde anlamlı olduğu görülmüştür (bkz. Tablo 4).

Tablo 3.

*Erkek Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeğinin Uyum Değerleri*

	x <sup>2</sup>	df	x <sup>2</sup> /df	TLI	CFI	RMSEA	90% GA	AIC	Δx <sup>2</sup>	SRMR	Mod.
Tek Faktör	1784.82	350	5.09	.54	.57	.10	.09;.11	1896.82		.09	yok
Model 1	1271.96	347	3.66	.70	.73	.08	.08;.09	1445.96		.08	yok
Model 2	1031.192	346	2.98	.79	.80	.07	.66;.08	1207.19	240.76**	.08	e10 & e15
Model 3	972.72	345	2.82	.79	.81	.07	.06;.07	1150.72	58.47**	.07	e1 & e2
Model 4	932.959	344	2.71	.81	.83	.07	.06;.07	1112.95	39.76**	.07	e20 & e24
Model 5	897.25	343	2.62	.82	.84	.06	.06;.07	1079.25	35.71**	.07	e21 & e23
Model 6	865.58	342	2.53	.83	.85	.06	.06;.067	1049.57	31.67**	.07	e3 & e4
Model 7	838.39	341	2.46	.84	.85	.06	.06;.07	1024.39	27.18**	.07	e13 & 17
Model 8	819.593	340	2.41	.84	.86	.06	.05;.06	1007.59	18.79**	.07	e22 & e27
Model 9	807.632	339	2.38	.85	.86	.06	.05;.06	997.63	11.96**	.07	e11 & 16

Not: Tüm modeller tek faktörlü null modele karşı üç faktörlü yapı ile test edilen alternatif modellerdir. Her bir model bir önceki modelle kıyaslanmış ve ki-kare anlamlılık testinin sonuçları onuncu sütunda sunulmuştur. Mod. = Modifikasyon, N = 395; \*  $p < .05$

Tablo 4.

*Doğrulamalı Faktör Analizi Sonrası Maddelere Ait Standardize Edilmemiş Regresyon Katsayıları ve Anlamlılık Değerleri*

			Katsayı	SH	
Madde20	<---	Performans Yetersizliği	1.01	0.09	
Madde30	<---	Performans Yetersizliği	0.97	0.11	***
Madde35	<---	Performans Yetersizliği	0.65	0.08	***
Madde40	<---	Performans Yetersizliği	0.90	0.10	***
Madde10	<---	Performans Yetersizliği	0.69	0.09	***
Madde15	<---	Performans Yetersizliği	1.29	0.13	***
Madde31	<---	Performans Yetersizliği	0.82	0.10	***
Madde1	<---	Performans Yetersizliği	0.95	0.13	***
Madde6	<---	Performans Yetersizliği	1.00		***
Madde11	<---	Madun Olma	0.78	0.09	
Madde7	<---	Madun Olma	0.96	0.12	***
Madde9	<---	Madun Olma	1.11	0.14	***
Madde13	<---	Madun Olma	1.04	0.12	***
Madde23	<---	Madun Olma	0.96	0.08	***
Madde21	<---	Madun Olma	0.79	0.10	***
Madde3	<---	Madun Olma	1.02	0.12	***
Madde18	<---	Madun Olma	0.94	0.13	***
Madde38	<---	Madun Olma	0.81	0.11	***
Madde29	<---	Madun Olma	1.00		***
Madde34	<---	Güçsüz Olma	0.72	0.11	
Madde32	<---	Güçsüz Olma	0.85	0.12	***
Madde17	<---	Güçsüz Olma	0.87	0.14	***
Madde27	<---	Güçsüz Olma	0.86	0.12	***
Madde14	<---	Güçsüz Olma	1.16	0.14	***
Madde26	<---	Güçsüz Olma	1.10	0.15	***
Madde25	<---	Güçsüz Olma	0.84	0.14	***
Madde16	<---	Güçsüz Olma	0.85	0.13	***
Madde12	<---	Güçsüz Olma	1.01	0.09	***

\*\*\*  $p < .001$ ; SH = Standard Hata

### Ölçeğin Güvenirliğine Dair Bulgular

ECRS ölçeğinin güvenirliliği iç tutarlık katsayısı aracılığıyla gösterilmiştir. JASP istatistik programı aracılığıyla yapılan iç tutarlık analizine göre 28 maddelik tüm ECRS ölçeğinin iç tutarlık katsayısı .70 kriterinin üzerindedir ( $\alpha = .86$ ) ve iyi iç tutarlık değeri aralığındadır (Schmitt, 1996). Ölçeğin üç ayrı alt boyutuna dair alfa değerlerine bakıldığında, performans yetersizliği faktörü için .81, madun olma için .84 ve duygusal durumlarla yüzleşme faktörü için .74 olduğu görülmektedir. Her bir alt faktöre ilişkin analizlerde, madde

silindiğinde alfa katsayısındaki değişim de istenmiş, ancak faktörlere ait maddelerin hiçbiri silinse de alfa katsayısını yükseltmeyeceğinden faktör içeriklerinde değişikliğe gidilmemiştir.

### Ölçüt Geçerliğine İlişkin Bulgular

Erkek cinsiyet rolü stresi (E CRS) ölçeğinin ölçüt geçerliğini gösterebilmek adına toplumsal cinsiyet rolleri tutum ölçeği, sürekli ve durumluk kaygı, sürekli ve durumluk öfke envanterleri; yaşam doyumu ölçeği ve esenlik ölçeği kullanılmıştır. Eisler ve Skidmore (1987) orijinal ölçek makalesinde ölçeğin stresi ölçüp ölçmediğini anlamak adına kriter olarak durumluk ve sürekli kaygı ve öfke ölçeklerini kullanmışlar ve E CRS'nin genel olarak öfke ile ilişkisini orta seviye ( $r = .54$ ), durumluk kaygı ( $r = .23$ ) ve sürekli kaygı ( $r = .22$ ) ile ilişkisini düşük seviye olarak raporlamışlardır (bkz. Eisler ve Skidmore, 1987). Bu çalışmada da ölçeğin orijinal psikometrik özelliklerini ve ilişkilerini gözeterek aynı ölçekler uygulanmıştır. Buna göre erkeğe atfedilen toplumsal cinsiyet rollerinin yarattığı duygusal stresi işaret etmesi adına kaygı ve öfke ölçekleriyle düşük veya orta seviyede anlamlı ilişki beklenmiş ve beklentilere uygun ilişkiler bulunmuştur (bkz. Tablo 5).

Tablo 5.

#### Erkek Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeğinin Diğer Ölçeklerle Olan Korelasyonu

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Performans Yetersizliği	1									
2	Madun Olma	.40**	1								
3	Duygusal durumlarla yüzleşme	.51**	.54**	1							
4	Sürekli Kaygı	.28**	.21**	.36**	1						
5	Durumluk Kaygı	.22**	.14**	.34**	.70**	1					
6	Sürekli Öfke	.29**	.31**	.31**	.28**	.18**	1				
7	Durumluk Öfke	.18**	-.02	0.08	.29**	.22**	.25**	1			
8	Toplumsal Cinsiyet Roller	-.03	.53**	.15**	.12*	0.06	.23**	-0.03	1		
9	Yaşam Doyumu	-.17**	-.07	-.16**	-.55**	-.43**	-.13**	-.18**	-.01	1	
10	Esenlik	-.15**	-.20**	-.29**	-.63**	-.46**	-.20**	-0.06	-.24**	.53**	1
	Ort.	3.62	2.14	2.48	2.21	1.96	2.05	2.42	1.66	4.27	4.32
	SS.	.65	.69	.65	.47	.50	.54	.27	.57	1.23	.54
	$\alpha$	.81	.84	.74	.93	.89	.83	.63	.95	.85	.78

\*\*  $p < .001$  \*  $p < .05$ ; Ort. = Ortalama, SS = Standart Sapma;  $\alpha$  = Cronbach Alfa

E CRS genel toplumsal cinsiyet rollerine dair normları barındırsa ve bu normlardan besleniyor olsa da içerik olarak aynı yapıyı ölçmemektedir. E CRS'nin genel toplumsal cinsiyet rollerinden beslendiğini ama özelinde erkeklerden beklenen toplumsal cinsiyet rollerinin karşılanamaması durumunda kişide ortaya çıkan duygusal stresi ayrı bir kuramsal yapı olarak

ölçtüğünü göstermek adına Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği (TCRTU) kullanılmıştır. TCRTU ile ECRS alt faktör puanları ile olan ilişkisine bakıldığında Performans Yetersizliği faktörü ile ilişkili olmadığı ( $r = -.03, p > .05$ ), madun olma faktörü ile orta düzeyde ilişkili olduğu ( $r = .53, p < .001$ ), duygusal durumlarla yüzleşme faktörü ile ise düşük düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir ( $r = .15, p < .001$ ). Buna göre ECRS'nin ölçtüğü psikolojik yapının genel toplumsal cinsiyet rollerine dair tutumlardan ayrı bir yapıyı ölçtüğü söylenebilir.

Bunlara ek olarak, ECRS'nin yaşam doyumu ve esenlik haliyle olumsuz yönde ilişkileneceği beklenmiştir. Yaşam doyumunun ECRS alt ölçekleri ile ilişkilerine bakıldığında, performans yetersizliği ( $r = -.17, p < .05$ ) ve duygusal durumlarla yüzleşme ( $r = .16, p < .001$ ) ile düşük seviyede olumsuz ilişkilendiği; ancak madun olma ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı görülmüştür ( $r = -.07, p > .05$ ). Esenlik ile performans yetersizliği ( $r = -.15, p < .001$ ), madun olma ( $r = -.20, p < .001$ ), duygusal durumlarla yüzleşme ( $r = -.29, p < .001$ ) ile düşük seviyede ilişkilenecektir. Buna göre, erkek cinsiyet rolü stresi yükseldikçe erkeklerin esenlik düzeyleri ve yaşam doyumları azalmaktadır (bkz. Tablo 5). Tüm ölçeğin yordayıcı gücüne bakıldığında ise genel olarak erkek cinsiyet rolü stresindeki artış yaşam doyumunu ( $b = -.17, p < .001$ ) ve esenlik düzeyini düşürmektedir ( $b = -.26, p < .001$ ).

### Tartışma

Bu çalışmanın amacı erkek cinsiyet rolü stresi ölçeğini Türkçeye uyarlamak ve ölçeğin Türkiye örneğinde geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu ortaya koymaktır. Bunun için önce farklı yaşlardan erkeklerden oluşan örnekleme açımlayıcı faktör analizi (AFA) uygulanmış ve ölçeğin beş faktörlü orijinal yapısının Türkiye'de geçerli olmadığı, bunun yerine üç faktörlü bir yapısı olduğu gösterilmiştir. AFA sonrasında ölçeğin üç faktörlü yapısının aynı örnekleme doğrulandığını görmek adına doğrulayıcı faktör analizi uygulanmış ve uyum değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu gözlemlenmiştir. Son olarak, Türkçe ölçeğin ölçüt geçerliği, toplumsal cinsiyet rolleri, durumluk-sürekli kaygı, durumluk-sürekli öfke, yaşam doyumu ve esenlik değişkenleri ile korelasyonu üzerinden incelenmiştir. Buna göre ECRS ölçeği ve alt boyutları durumluk ve sürekli kaygı, durumluk ve sürekli öfke, geleneksel cinsiyet rolleri ile pozitif yönde ilişkilenecektir. Öte yandan ECRS, yaşam doyumu ve esenlik ile negatif ilişkilenecektir; erkeklerin rol temelli stresi arttıkça yaşam doyumu ve esenlik düzeylerinde azalma görülmüştür. Bu bulgulara göre ECRS'nin Türkçe formu yapı, içerik ve ölçüt geçerliklerine sahiptir.

ECRS'nin yapı geçerliğine dair sonuçlar açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri ile gösterilmiştir. Kırk madde ve beş alt boyuttan oluşan orijinal ölçek, AFA'da hiçbir faktöre yüklenmeyen maddeler ile birden fazla faktöre yüklenen maddelerin elenmesi sonucunda 28

madde ve üç alt boyuttan oluşan bir yapı göstermiştir. Performans yetersizliği, madun olmak ve duygusal durumlarla yüzleşme olarak adlandırılan bu üç alt boyut, orijinal ölçümün beş alt boyutuyla büyük ölçüde paralellik göstermiş ancak bazı boyutlar Türkiye örnekleminde ortaya çıkmamıştır. Ortaya çıkan üçlü faktör yapısı Tang ve Lau'nun (1996) Çince uyarlamasıyla paralellik göstermektedir. Çin örnekleminde performans yetersizliği, ikincilleştirilmek (inferiority) ve duygu ifadesizliği olarak ortaya çıkan üç boyut, Türkiye örnekleminde ortaya çıkan yapı ile son faktör (duygu ifadesizliği) hariç örtüşmektedir. Performans yetersizliği ve ikincilleştirilmek boyutlarının içeriklerine bakıldığında pek çok maddenin aynı faktörler altında içerildiği de görülmüştür. Türkiye'nin Çin ile paylaştığı toplulukçu kültür yapısı kendinden önce toplumun ve başkalarının ihtiyaçlarını ve uyum göstermeyi önceliğinden (Yeung ve diğerleri, 2015), erkeklik normlarına uymamak benzer durumlarda stres yaratabilir. Ancak, Türkçe formdaki son faktör olan duygusal durumlarla yüzleşme ile Çince formdaki son faktör duygu ifadesizliği içerdikleri maddeler ve işaret ettikleri psikolojik yapılar açısından farklılaşmaktadır. “Üzgün bir erkek arkadaşını teselli etmek” ve “Ağlayan bir kadınla konuşmak” maddelerinde ortaklaşmalarına rağmen Tang ve Lau (1996) bu faktörde daha çok bir erkeğin duygusallıktan uzak olduğu durumların yarattığı strese işaret etmiş ancak Türkiye örnekleminde benzer duygusallığın “Birisine, söylediklerinden dolayı incinmiş olduğunuzu dile getirmek”, “Bir spor müsabakasında yenilmek” gibi erkeği başkalarının gözünde güçsüz gösterebilecek diğer durumlarla bir araya geldiği görülmüştür. Bu anlamda, duygu ifadesi gerektiren durumlarda erkeklerin duyguyu göstermemesinden ziyade üçüncü kişilerin gözünde kendi statüsünü düşüreceği kaygısıyla ilişkilendirilmiştir.

Hollanda (Van Well ve diğerleri, 2005) ve Polonya'da (Kazmierczak, 2010) yapılan diğer uyarlama çalışmalarına bakıldığında beş faktörlü orijinal yapının doğrulandığı görülmüştür. Bu iki ülke de kültürel olarak birey odaklı olup, bireyin ihtiyaç ve eksiklikleri gözetilen bir kültür yapısına yakınlardır. Bu nedenle, erkeklik rol ve normlarına dair beklentiler ve dolayısıyla beklentilerin karşılanmadığı durumlarda ortaya çıkabilecek rahatsızlıklar daha fazla alanda kendini göstermiş olabilir. Hofstede'nin kültürel boyutlarına göre Hollanda (80) ve Polonya'nın (60) bireyci kültür puanlarının Türkiye (37) ve Çin'den (20) daha yüksek olması da bunu destekler niteliktedir (Hofstede Insights, t.y.). Öte yandan, Türkiye ve Çin güç mesafesi boyutunda da yakın bir kültürel normu paylaşmakta; her iki toplumda da hiyerarşi ve bir liderin iktidarına karşı çıkmamak bireysel rahatsızlığın önüne geçmektedir (Hofstede Insights, t.y.). Dolayısıyla ECRS'nin Türkiye ve Çin'de daha genel ve benzer boyutlar altında toplanması erkekliğin toplumsal bir otoritenin uzantısı olarak başkalarının gözündeki erkekliğe zarar vereceği düşüncesinden kaynaklanmış olabilir.

İlk faktör olan performans yetersizliği faktörü, orijinal ECRS ölçeğinin aynı isimli boyutundaki madde 25 (“Sevgiliniz istediğinde cinsel ilişkiye giremeyecek kadar yorgun

olmak”) ve madde 5 (“işsiz olmak”) hariç altı maddenin tamamını kapsamaktadır (bkz. Eisler ve Skidmore, 1987). Performans yetersizliğine ek olarak fiziksel yetersizlik faktöründen üç maddeyi de (Madde 1, 6, 31) içermiştir. Sırasıyla, “Fiziğinizin iyi olmadığını hissetmek”, “Cinsel ilişki için partner bulamamak”, “Erkeklerle olumsuz yönde kıyaslanmak” olan bu maddeler de erkekliğe yüklenen gerek fiziksel gerek cinsel olarak yeterli olmak gerektiği beklentisinin sonucu ortaya çıkan durumlara işaret ettiğinden (Levant, 1992; Luyt, 2005; Mahalik ve diğerleri, 2003), bu durumları karşılayamamak erkekliğe dair genel bir yetersizlik hissi ortaya çıkarıyor olabilir. Özellikle günümüzde erkek bedeninin sert, güçlü ve kaslı olması, erkeklere cinsel ilişki partneri sağlamak adına bir kaynak olarak görüldüğünden (Gattario ve diğerleri, 2015; Grunewald ve diğerleri, 2022; Komlenac ve Hochleitner, 2022) performans odaklı bu durumların performans yetersizliği faktörü altında birleşmesi Türkiye’de değişen ve dönüşen erkeklik algısının beden ve cinsellik ilişkisinde kesiştiğini işaret etmektedir. Gelecek çalışmaların, genç erkeklerin beden memnuniyetsizliği ve yetersizlik durumlarının stres, esenlik ve fiziksel sağlıkları arasındaki ilişkiye odaklanması, psikolojik yardım alan genç erkekleri daha bütüncül bir açıdan anlamak adına faydalı olacaktır.

Ölçeğin ikinci faktörü olan madun olmak, beş faktörlü orijinal ölçekteki “kadına tabi olmak” (subordination to women) faktörü (Eisler ve Skidmore, 1987) ve Çince ECRS ölçeğinin (Tang ve Lau, 1996) “ikincilleştirilmek” faktörü ile paralel maddeleri içermiştir. Ancak, AFA’da orijinal faktördeki üç madde dahil olmamış bunun yerine orijinal ölçekteki fiziksel yetersizlik (madde 11: “Başkası tarafından eşcinsel olarak algılanmak” ve madde 21: “Kadınları davranışlarınızın olduğunun düşünülmesi”) ölçeğinden iki madde yer almıştır. Madun, Türk Dil Kurumu (TDK) Sözlüğün’de “alt, ast” olarak tanımlanmaktadır (TDK, t.y.). İngilizce karşılığı “subordinate” olan madun kelimesi Oxford sözlükte de birinden daha az önemli olma, daha az güç ve otorite sahibi olma olarak tanımlanmaktadır (Oxford Sözlük, t.y.). Bu boyut altındaki maddelerin erkekliğin temel normlarından olan statü ve otorite sahibi olmak ile çeliştiği görülmektedir. Kırılgan erkeklik kuramına (Vandello ve Bosson, 2013) göre erkeklik başkalarının gözünde kazanılan ve korunması gereken üstün toplumsal bir statü olarak algılanır. Ayrıca statü sahibi olmak pek çok erkeklik ideolojisi ölçümünde temel erkeklik beklentilerinden birini oluşturur (derleme için bkz. Sakallı ve Türkoğlu, 2019). Bu faktör altında yer alan bir kadının statüsünden daha aşağıda bir statüde olmak, yenilmek, kontrolü kaybetmek, başarısız olmak gibi durumlar bir erkekte beklenen daimî üstünlük ve iktidar beklentisiyle çelişmekte ve stresli durumlar yaratmaktadır (Kosakowska-Berezeckave diğerleri, 2016; Netchaeva ve diğerleri, 2015). Orijinal alt ölçekte (subordination to women) olmayan ancak bu çalışmada madun olmak faktöründe yer alan eşcinsel olarak algılanma (madde 11), kadını olduğunun düşünülmesi (madde 21) ve duygusal olduğunun söylenmesi



(madde 29) maddeleri de temelde bir erkeğin kadınlardan ve egemen erkeklik normlarından sapan diğerlerinden daha üstün ve iktidar sahibi olması gerektiği normuyla çeliştiğinden bu faktör altında yer almış olabilir. Ayrıca, bir erkeğin eşcinsellik, duygusallık ve kadınsı özellikler ile ilişkilendirilmesi erkeği “feminenleştiren” özellikler olarak tartışılmakta ve direk olarak erkeği madunlaştıran (bkz. “subordinated masculinities”) durumlar olarak eleştirel bir biçimde tartışılmaktadır (Connell, 1987; Hoskin 2020). Cinsiyet kalıpyargılarına ters düşen bir durum karşısında erkekler, başkaları tarafından daha feminen görülmekte ve bu durum kalıpyargılara aykırı olduğundan (Moss-Racusin ve Good, 2015) erkekleri daha yüksek strese sokabilmektedir. Elbette bu dinamik feminenliğin bizatihi kötü veya olumsuz olmasından değil tam tersine günümüzde özellikle yeniden inşası olumlu anlamda devam eden feminenliğin, geleneksel cinsiyet kalıpyargıları çerçevesine sıkıştırıldığında olumsuz algılanmasından kaynaklanmaktadır (Hoskin, 2018).

Son faktör olan duygusal zorluklarla yüzleşme, ölçeğin orijinal versiyonu ve Çince uyarlamasındaki duygusal ifadesizlik boyutuyla örtüşmekte ancak içeriğe dair bazı anlamsal ayrıntılar ile orijinalinden ayrılmaktadır. Dokuz maddeden oluşan bu faktörde, erkeklerin kendilerinin ve başkalarının duygularıyla temas ettikleri, duygusal açıdan zor durumlarla yüzleşmeleri gereken pek çok durumu içermektedir (örn., ağlayan bir kadınla konuşmak, üzgün bir erkeği teselli etmek, incindiğini dile getirmek). Buna ek olarak, hırslı ve zeki insanlarla çalışmak, sporda yenilmek gibi başarısızlık korkusunu barındırabilecek duygularla yüzleştikleri durumların da bu faktörde içerildiği görülmüştür. Duygusal zorluklarla başa çıkma, korkularını açıkça ifade etme, başkalarının üzüntüsüne karşı empati gösterme durumlarında olduğu gibi rekabetçi ortamlarda başarısızlıkla yüzleşme de korku ve endişe duygularını uyandırıyor olabilir. Bu gibi durumlar, erkeklere yüklenen kalıpyargıların duygusallıktan uzak, sert ve güçlü olmakla ilişkilendirildiği düşünüldüğünde toplumda kabul edilen erkeklik normlarına aykırı durumlardır. Bu durumlarda yüzleşmek durumunda kalmak ise erkeklerde ayrıca bir stres yaratıyor olabilir. ECRS'nin duygusal ifadesizlik boyutunda (Eisler ve Skidmore, 1987; Swartout ve diğerleri, 2015) belirtilen sevgiyi ifade edememek, ağlayamamak vb. durumlardan öte bu boyut, erkeklerin kendilerini içinde buldukları durumun duygusunu düzenlemekte zorlandığı durumların yarattığı stres ile karakter kazanmaktadır. Erkeklerin yetersiz hissettiği durumlarda yaşadıkları stresi kendilerini duygusal ve fiziksel olarak daha sert gösterecek aktiviteler ile (örn., acıya dayanmak, tamir yapmak vb.) dengelemeye çalıştığı görülmektedir (Fowler ve Geers, 2017). Sertlik ve daha güçlü görünme isteği, erkeklerin duygu ifadesinden ve duygu düzenlemeden oldukça uzak sosyalleşmelerinin (Cunningham ve diğerleri, 2020b) olumsuz bir çıktısı olarak karşımıza çıkmakta ve bu nedenle ağlayan bir kadını nasıl teselli edeceğini bilememe veya üzgün bir erkek arkadaşı sakinleştirme üzerinden karşımıza çıkmaktadır. Öte yandan bu durumların benzer kaynaklardan beslenerek

stres yaratıyor olması, alan yazındaki Duygusal İfade Çelişkisi (bkz. Ambivalence over Emotional Expression) kavramı ile de açıklanabilir. Duygusal ifade çelişkisi, kişinin duygularını bir yandan ifade etmek isterken diğer yandan engelleme isteği olarak açıklanabilir (King ve Emmons, 1990). Türkiye’de bir erkeğin duygularını ifade etmesi hiç kimseden öğrenmediği ve hatta erkeklığı zedeleyen bir durum olarak görülürken; aynı erkeklığın Türkiye’deki ideal erkekte merhametsiz olmayı da yasaklaması (Bolak-Boratav ve diğerleri, 2017, s. 357), bu boyuttaki duygu çelişkisine ışık tutmaktadır. Bu boyutta bir araya gelen durumların neden stres yarattığı, erkeklerin karşılaştıkları ya da hissettikleri duyguyu nasıl düzenleyeceklerine dair hazırlıksızlığa işaret etmektedir. Erkeklerde duygu düzenlemesi eksikliği, özellikle de bir erkeğin sert ve duygusuz olması gerektiği normunu benimseyen erkeklerde ciddi sağlık problemleri ile sonuçlanmakta ve bu nedenle gelecek çalışmaların odağına alması gereken bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır (Yeung ve diğerleri, 2015).

ECRS Türkçe formun yapı geçerliğine ek olarak, öfke, kaygı, toplumsal cinsiyet rolleri, yaşam doyumu ve esenlik değişkenleri ile olan korelasyonları ölçeğin ölçüt geçerliğini ortaya koymuştur. Korelasyonel bulgulara göre ECRS, kişilerin anlık ve karakter özelliği olarak öfke ve kaygı seviyeleriyle pozitif yönde ilişkilendirilmiştir. Bu da daha önceki çalışmaların (Eisler ve Skidmore, 1987; Swartout ve diğerleri, 2015) da gösterdiği gibi erkeklerin toplumsal cinsiyet rollerine uymayan durumları deneyimlediklerinde hissedeceği stresin onları daha fazla kaygı ve öfkeye yönlendireceğini göstermektedir. Buna ek olarak ECRS, geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri ile de pozitif yönde ilişkilendirilmiştir. Buna göre erkekler geleneksel cinsiyet rolleri tutumlarını benimsedikçe erkeklerin hissettiği cinsiyet rol stresi de artmaktadır (Grunewald ve diğerleri, 2022; Reidy ve diğerleri, 2014). Bu bulgu her ne kadar beklenen yönde olsa da ölçeğin güncel kısa formunun (Swartout ve diğerleri, 2015) ve kültürler arası formların geliştirilmesinde genel toplumsal cinsiyet norm ölçümü yerine erkeklik rol normları ile olan ilişkisi ölçülmüş ve ECRS’nin norm ölçümünden çok daha farklı bir yapısı olduğu gösterilmiştir. Bu çalışmada da benzer ataerkil sistemden beslenen normların ölçümü ve düşük-orta düzeyde ilişkilendirmeleri ECRS’nin Türkçe formunun da genel cinsiyet rollerinden farklı bir yapıyı ölçtüğüne ve ayrıştığına dair önemli bir bulgudur. Son olarak, ECRS’nin yaşam doyumu ve esenlik değişkenleri ile negatif ilişkilendiği gözlemlenmiştir. Bu bulgular erkeklerin yaşadığı rol temelli stresin genel yaşam kalitesini ve bireysel esenliği düşürdüğüne dair araştırmaları destekler niteliktedir (Pietraszkiewicz ve diğerleri, 2017; Yeung ve diğerleri, 2015). Bu bulgular ışığında ECRS Türkçe formunun yapı ve ölçüt geçerliği olduğu ve Türkiye’de yapılan çalışmalarda güvenle kullanılabilmesi söylenebilir.

Bu araştırmanın bazı kısıtlılıkları da söz konusudur. Örneğin, ECRS ölçeğinin erkeklerde kadınlara kıyasla daha fazla stres ölçümlendiği gözlemlenmiş, bu şekilde ölçeğin yapı

geçerliği ayrıştırıcı olarak da gösterilmiştir (Eisler ve Skidmore, 1987). Ancak bu çalışmada katılımcılar yalnızca erkeklerden oluşmaktadır. Gelecek çalışmalar ECRS ölçeğini sadece erkeklerde değil, kapsamlı olarak tüm cinsiyet kimliklerinde de kullanarak, erkek cinsiyet rolü stresinin yalnızca erkekler tarafından hissedilip hissedilmediğini karşılaştırmalı bir şekilde tüm alt boyutlarında araştırmalıdır (Swartout ve diğerleri, 2015). Buna ek olarak gelecek çalışmalar, alt boyutlardaki olası farklılıkları, farklı yaş gruplarından erkekler ve kadınlardan veri toplayarak karşılaştırmalı bir şekilde tartışmalıdır. Bu araştırmanın bir ölçek uyarlama çalışması olması, Türkiye özelinde kültürel olarak oluşabilecek stres boyutlarını keşfetmesini mümkün kılmamıştır. Bu, 1987’den bu yana farklı kültür, bağlam ve zamanlarda değişen erkeklik beklentilerini keşfetmemizi engelleyen bir yaklaşım olarak görülebilir. Ancak elbette, global düzeyde aynı yapıdan bahsedebilir olmak kültürlerarası karşılaştırma yapabilmek adına da oldukça önemlidir. Bu nedenle, gelecek çalışmaların erkekliğin değişen sosyal yapısını ve güncel ihtiyaç/beklentileri de gözeterik yeni maddeler eklenmesi yerinde olacaktır.

Erkek cinsiyet rolü stresi gerek kapsamlı alan yazın bulgularında gerek bu çalışmanın bulgularında görüldüğü üzere fiziksel, ruhsal ve toplumsal sağlık sorunlarıyla yakından ilişkilidir. ECRS, toplumsal beklentilerin sorgulanmadan yerine getirilmesi beklentisinin erkeklerde yarattığı stresi ve sorunları farklı boyutlarıyla göstermeye çalışmaktadır. ECRS Türkçe formunda ortaya çıkan üç boyut (performans yetersizliği, madun olma ve duygusal zorluklarla yüzleşme), erkeklerin toplumsal düzeyde kabul görebilmek adına bireysel ihtiyaçlarını karşılamaya cesaret edemediğinin göstergesi olarak da anlaşılabilir. Boyutlar ayrıntılı incelendiğinde erkeklerin özellikle beden imajı, sertlik, cinsellik gibi konular üzerinden yetersizlik stresi yaşadıkları; feminenliği hala bir tehdit unsuru olarak algıladıkları ve duygularını düzenleme konusunda yetersiz kaldıkları görülmektedir. Bu durumların erkeklerde yarattığı stresin bireysel sağlık boyutlarının yanı sıra bu stresle o baş edemeyen erkeklik kendisini risk almak, öfke dışavurumu, şiddet, ayrımcılık, cinsiyetçilik gibi araçlarla yeniden inşa etmeye çalışabilir. Bu şekilde ECRS, yalnızca birey olarak erkeklere değil tüm toplumsal ilişkilere ve eşitliğe de zarar verebilir. Gelecek çalışmaların ECRS’ye daha bütüncül ve eleştirel yaklaşması önerilmektedir. Bu çalışmanın bulguları, erkek cinsiyet rolü stresinin ve cinsiyet normlarının erkeklerin bireysel ve toplumsal yaşamlarında ne tür sonuçlara yol açtığına daha derin bir bakış açısı sağlayacaktır. Bu bulgular doğrultusunda erkeklerin psikolojik ve fiziksel sağlıklarını, yaşamdan aldıkları doyumunu ve toplum sağlığını artırmaya yönelik daha etkili stratejiler geliştirmede yardımcı olması beklenmektedir.

---

**Çıkar Çatışması Beyanı:**

Herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Finansal Destek Beyanı:**

Yazarlar bu yazı için herhangi finansal destek almamıştır.

**Etik Kurul Onayı:**

Bu çalışma Orta Doğu Teknik Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu tarafından 2017-SOS-063 protokol kodu ile 05.04.2017 tarihinde onaylanmıştır.

---

## Kaynakça

- Abbas, O. L. ve Karadavut, U. (2017). Analysis of the factors affecting men's attitudes toward cosmetic surgery: Body image, media exposure, social network use, masculine gender role stress and religious attitudes. *Aesthetic Plastic Surgery*, 41(6), 1454–1462. <https://doi.org/10.1007/s00266-017-0882-3>
- Arrindell, W. A., Van Well, S., Kolk, A. M., Barelds, D. P. H., Oei, T. P. S., Lau, P. Y., Aguilar, G., Bagés, N., Barelds, D. P. H., Bentall, R., Bouvard, M., Bridges, K. R., Buchanan, A., Caballo, V. E., Calvo, M. G., Canalda, G., Castro, J., Crozier, W. R., Davis, M., ... Zaldívar, F. (2013). Higher levels of masculine gender role stress in masculine than in feminine nations: A thirteen-nations study. *Cross-Cultural Research*, 47(1), 51–67. <https://doi.org/10.1177/1069397112470366>
- Bartlett, M. S. (1954). A note on the multiplying factors for various chi square approximations. *Journal of the Royal Statistical Society: Series B (Methodological)*, 16, 296–298.
- Baugher, A. R. ve Gazmararian, J. A. (2015). Masculine gender role stress and violence: A literature review and future directions. *Aggression and Violent Behavior*, 24(May), 107–112. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.04.002>
- Bayar, Ö., Haskan Avcı, Ö. ve Koç, M. (2018). Erkek Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği'nin (ETCRSÖ) geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Fakültesi Dergisi*, 18(1), 57–76.
- Berke, D. S., Liautaud, M. ve Tuten, M. (2022). Men's psychiatric distress in context: Understanding the impact of masculine discrepancy stress, race, and barriers to help-seeking. *Journal of Health Psychology*, 27(4), 946–960. <https://doi.org/10.1177/1359105320977641>
- Berke, D. S. ve Zeichner, A. (2016). Man's heaviest burden: A review of contemporary paradigms and new directions for understanding and preventing masculine aggression. *Social and Personality Psychology Compass*, 10(2), 83–91. <https://doi.org/10.1111/SPC3.12238>
- Bolak-Boratav, H., Okman-Fişek, G. ve Eslen-Ziya, H. (2017). *Erkekliğin Türkiye halleri* (1. Basım). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Bollen, K. A. (1989). *Structural equations with latent variables*. New York: John Wiley & Sons.
- Bomben, R., Robertson, N. ve Allan, S. (2022). Barriers to help-seeking for eating disorders in men: A mixed-methods systematic review. *Psychology of Men & Masculinities*, 23(2), 183–196. <https://doi.org/10.1037/men000382.supp>
- Booth, N. R., McDermott, R. C., Cheng, H. L. ve Borgogna, N. C. (2019). Masculine gender role stress and self-stigma of seeking help: The moderating roles of self-compassion and self-coldness. *Journal of Counseling Psychology*, 66(6), 755–762, <https://doi.org/10.1037/cou0000350>
- Connell, R. W. (1987). *Gender and power: Society, the person and sexual politics*. Cambridge, England: Polity Press
- Connell, R. W. (2005). *Masculinities* (2. Basım). University of California Press.
- Cunningham, M. L., Nagata, J. M., Frederick, D., Rodgers, R. F., Lavender, J. M., Szabo, M. ve Murray, S. B. (2020a). Who's the 'bigger' man? Parsing the relationships between masculinity and men's muscularity dissatisfaction. *Body Image*, 34, 94–100. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.04.003>
- Cunningham, M. L., Rodgers, R. F., Lavender, J. M., Nagata, J. M., Frederick, D., Szabo, M. ve Murray, S. B. (2020b). 'Big boys don't cry': Examining the indirect pathway of masculinity discrepancy stress and muscle dysmorphia symptomatology through dimensions of emotion dysregulation. *Body Image*, 34, 209–214. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.05.014>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). Satisfaction with life scale. *Journal of*

- Personality Assessment*, 48, 71–75.
- Eisler, R. M. ve Skidmore, J. R. (1987). Masculine gender role stress: Scale development and component factors in the appraisal of stressful situations. *Behavioral Modification*, 11(2), 123–136. <https://doi.org/http://bmo.sagepub.com/content/11/2/123>
- Eisler, R. M., Skidmore, J. R. ve Ward, C. H. (1988). Masculine gender-role stress: Predictor of anger, anxiety, and health-risk behaviors. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 133–141. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201\\_12](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_12)
- Fowler, S. L. ve Geers, A. L. (2017). Does trait masculinity relate to expressing toughness? The effects of masculinity threat and self-affirmation in college men. *Psychology of Men and Masculinity*, 18(2), 176–186. <https://doi.org/10.1037/men0000053>
- Gallagher, K. E. ve Parrott, D. J. (2011). What accounts for men’s hostile attitudes toward women? The influence of hegemonic male role norms and masculine gender role stress. *Violence Against Women*, 17, 568–583. <https://doi.org/10.1177/1077801211407296>
- Gattario, K. H., Frisén, A., Fuller-Tyszkiewicz, M., Ricciardelli, L. A., Diedrichs, P. C., Yager, Z., Franko, D. L. ve Smolak, L. (2015). How is men’s conformity to masculine norms related to their body image? Masculinity and muscularity across Western Countries. *Psychology of Men and Masculinity*, 16(3), 337–347. <https://doi.org/10.1037/a0038494>
- Gough, B. ve Robertson, S. (2017). A review of research on men’s physical health. İçinde Ronald F. Levant ve Y. J. Wong (Edl.), *The Psychology of Men and Masculinities* (1. Basım, ss. 197–227). American Psychological Association (APA).
- Grunewald, W., Kinkel-Ram, S. S. ve Smith, A. R. (2022). Conformity to masculine norms, masculine discrepancy stress, and changes in muscle dysmorphia symptoms. *Body Image*, 40, 237–248. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.01.001>
- Hofstede Insights. (t.y.). *Country comparison tool*. 1 Ağustos 2023 tarihinde <https://www.hofstede-insights.com/country-comparison-tool?countries=china%2Cnetherlands%2Cpoland%2Cturkey> adresinden erişildi.
- Hoskin, R. A. (2018). *Critical femininities: The development and application of femme theory* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Queen’s Üniversitesi.
- Hoskin, R. A. (2020). “Femininity? It’s the aesthetic of subordination”: Examining femmephobia, the gender binary, and experiences of oppression among sexual and gender minorities. *Archives of Sexual Behavior*, 49, 2319–2339. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01641-x>
- Hu, L. ve Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1–55.
- Iwamoto, D. K., Brady, J., Kaya, A. ve Park, A. (2018). Masculinity and depression: A longitudinal investigation of multidimensional masculine norms among college men. *American Journal of Men’s Health*, 12(6), 1873–1881. <https://doi.org/10.1177/1557988318785549>
- İmamoğlu, O. E. (2004). *Self-related correlates of well-being*. Yayımlanmamış veri seti.
- Kaiser, H. F. (1974). An index of factorial simplicity. *Psychometrika*, 39(1), 31–36. <https://doi.org/10.1007/BF02291575>
- Kazmierczak, M. (2010). The feminine and masculine gender role stress: Conclusions from Polish studies. *Polish Psychological Bulletin*, 41(3), 160–168. <https://doi.org/10.2478/s10059-010-0003-5>
- Kenny, D. A., Kashy, D. A. ve Bolger, N. (1998). Data analysis in social psychology. İçinde D. T. Gilbert, S. T. Fiske ve G. Lindzey (Edl.), *The Handbook of Social Psychology* (ss. 233–265). McGraw-

Hill.

- King, L. A. ve Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (5), 864.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (2. Basım). New York: Guilford Press.
- Komlenac, N. ve Hochleitner, M. (2022). Heterosexual-identified men’s endorsement of masculinity ideologies moderates associations between pornography consumption, body satisfaction and sexual functioning. *Psychology and Sexuality*, 13(4), 880–900. <https://doi.org/10.1080/19419899.2021.1936616>
- Kosakowska-Berezecka, N., Besta, T., Adamska, K., Jaśkiewicz, M. ve Vandello, J. A. (2016). If my masculinity is threatened I won’t support gender equality? The role of agentic self-stereotyping in relations. *Psychology of Men and Masculinity*, 17(3), 274–284. <https://doi.org/10.1037/men0000016>
- Levant, R. F. (1992). Toward the reconstruction of masculinity. *Journal of Family Psychology*, 5, 379–402. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.5.3-4.379>
- Levant, R. F. ve Powell, W. A. (2017). Gender Role Strain Paradigm. İçinde R. F. Levant ve Y. J. Wong (Edl.), *The psychology of Men and Masculinities* (1. Basım, ss. 15–44). American Psychological Association (APA).
- Lisco, C. G., Leone, R. M., Gallagher, K. E. ve Parrott, D. J. (2015). “Demonstrating masculinity” via intimate partner aggression: The moderating effect of heavy episodic drinking. *Sex Roles*, 73(1–2), 58–69. <https://doi.org/10.1007/s11199-015-0500-2>
- Luyt, R. (2005). The Male Attitude Norms Inventory-II: A measure of masculinity ideology in South Africa. *Men and Masculinities*, 8(2), 208–229. <https://doi.org/10.1177/1097184X04264631>
- Mahalik, J. R., Locke, B. D., Ludlow, L., Mahalik, J. R., Locke, B. D., Ludlow, L. H., Diemer, M. A., Scott, R. P. J. ve Freitas, G. (2003). Development of the conformity to masculine norms inventory. *Psychology of Men and Masculinity*, 4(1), 3–25. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.4.1.3>
- Mesler, R. M. D., Leary, R. B. ve Montford, W. J. (2022). The relationships between masculine gender role discrepancy, discrepancy stress and men’s health-related behavior. *Personality and Individual Differences*, 184. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111205>
- Moore, T. M., Stuart, G. L., McNulty, J. K., Addis, M. E., Cordova, J. V. ve Temple, J. R. (2008). Domains of masculine gender role stress and intimate partner violence in a clinical sample of violent men. *Psychology of Men and Masculinity*, 9(2), 82–89. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.9.2.82>
- Moss-Racusin, C. A. ve Good, J. (2015). Measure of a man: Outcomes of gender stereotyping for men and masculinity. *Social Psychology*, 46(4), 179–181. <https://doi.org/10.1037/a0018093>
- Netchaeva, E., Kouchaki, M. ve Sheppard, L. D. (2015). A man’s (precarious) place: men’s experienced threat and self-assertive reactions to female superiors. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41(9), 1247–1259. <https://doi.org/10.1177/0146167215593491>
- Oxford Sözlük. (t.y.). Subordinate. 2 Ocak 2024 tarihinde [https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/subordinate\\_1?q=subordinate](https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/subordinate_1?q=subordinate) adresinden erişildi.
- Öner, N. ve LeCompte, A. (1985). *Durumluk-süreklilik kaygı envanteri el kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Özer, A. K. (1994). Sürekli öfke (Sl- Öfke) ve öfke tarzı (öfke-tarz) ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji*

*Dergisi*, 9(31), 26–35.

- Pietraszkiewicz, A., Kaufmann, M. C. ve Formanowicz, M. M. (2017). Masculinity ideology and subjective well-being in a sample of polish men and women. *Polish Psychological Bulletin*, 48(1), 79–86. <https://doi.org/10.1515/ppb-2017-0010>
- Pleck, J. H. (1995). The gender role strain paradigm: An update. İçinde R. F. Levant ve W. S. Pollack (Edl.), *A New Psychology of Men* (ss. 11–32). New York, NY, US: Basic Books. <https://doi.org/10.17763/haer.41.1.91367voh80051573>
- Pleck, J. (2017). Foreword: A brief history of psychology of men and masculinities. İçinde R. F. Levant ve Y. J. Wong (Edl.), *The Psychology of Men and Masculinities* (1. Baskı, ss. xi–xxi). American Psychological Association.
- Reidy, D. E., Berke, D. S., Gentile, B. ve Zeichner, A. (2014). Man enough? Masculine discrepancy stress and intimate partner violence. *Personality and Individual Differences*, 68, 160–164. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.04.021>
- Reidy, D. E., Smith-Darden, J. P., Vivolo-Kantor, A. M., Malone, C. A. ve Kernsmith, P. D. (2018). Masculine discrepancy stress and psychosocial maladjustment: Implications for behavioral and mental health of adolescent boys. *Psychology of Men and Masculinity*, 19(4), 560–569. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/men0000132>
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 14(1), 57–64. [https://doi.org/10.1002/1520-6696\(197801\)14:1<57::AID-JHBS2300140109>3.0.CO;2-7](https://doi.org/10.1002/1520-6696(197801)14:1<57::AID-JHBS2300140109>3.0.CO;2-7)
- Sakallı, N. ve Türkoğlu, B. (2019). “Erkek” olmak ya da olmamak: Sosyal psikolojik açıdan erkeksilik/erkeklik çalışmaları. *Türk Psikoloji Yazıları [Turkish Psychological Articles]*, 1–60. <https://doi.org/10.31828/tpy1301996120190516m000014>
- Schmitt, N. (1996). Uses and abuses of coefficient alpha. *Psychological Assessment*, 8(4), 350–353. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.8.4.350>
- Spielberger, C. D. (1988). *Manual for the State–Trait Anger Expression Inventory*. Psychological Assessment Resources.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R. ve Jacobs, G. A. (1983). *Manual for the State–Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologists Press.
- Swartout, K. M., Parrott, D. J., Cohn, A. M., Hagman, B. T. ve Gallagher, K. E. (2015). Development of the Abbreviated Masculine Gender Role Stress Scale. *Psychological Assessment*, 27(2), 489–500. <https://doi.org/10.1037/a0038443>
- Tabachnik, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6. Basım). MA: Allyn and Bacon.
- Tang, C. S. ve Lau, B. H. (1995). The Assessment of Gender Role Stress for Chinese. *Sex Roles*, 33(8), 587–595.
- Tang, C. S. ve Lau, B. H. (1996). The Chinese gender role stress scales: Factor structure and predictive validity. *Behavior Modification*, 20(3), 321–337. <https://doi.org/10.1177/01454455960203005>
- Türk Dil Kurumu [TDK] Sözlüğü. (t.y.). Madun. 2 Ocak 2024 tarihinde <https://sozluk.gov.tr/> adresinden erişilmiştir.
- Van Well, S., Kolk, A. M. ve Arrindell, W. A. (2005). Cross-cultural validity of the masculine and feminine gender role stress scales. *Journal of Personality Assessment*, 84(3), 271–278. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8403\\_06](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8403_06)
- Vandello, J. A. ve Bosson, J. K. (2013). Hard won and easily lost: A review and synthesis of theory and



- research on precarious manhood. *Psychology of Men and Masculinity*, 14(2), 101–113. <https://doi.org/10.1037/a0029826>
- Vandello, J. A., Wilkerson, M., Bosson, J. K., Wiernik, B. M. ve Kosakowska-Berezecka, N. (2023). Precarious Manhood and men's physical health around the world. *Psychology of Men & Masculinities*, 24(1), 1–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/men0000407>
- Vogel, D. L. ve Heath, P. J. (2015). Men, masculinities, and help-seeking patterns. *APA Handbook of Men And Masculinities.*, 685–707. <https://doi.org/10.1037/14594-031>
- Yang, X., Lau, J. T. F., Wang, Z. ve Lau, M. C. M. (2019). Prevalence of binge drinking and relationships between masculine role discrepancy and binge drinking via discrepancy stress among Chinese men. *Drug and Alcohol Dependence*, 196, 57–61. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2018.12.013>
- Yeung, N. C. Y., Mak, W. W. S. ve Cheung, L. K. L. (2015). Conformity to the emotional-control masculine norm and psychological well-being among Chinese men in Hong Kong: The mediating role of stress appraisal for expressing tender emotions. *Psychology of Men and Masculinity*, 16(3). <https://doi.org/10.1037/a0038578>
- Zeyneloğlu, S. ve Terzioğlu, F. (2011). Development and psychometric properties of gender roles attitude scale. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi*, 40, 409–420.

## **Turkish Adaptation of Masculine Gender Role Stress Scale: A Reliability and Validity Study**

### **Summary**

The dominant male norms have been shown to lead men to engage in risky behaviors, such as smoking, alcohol and substance use, and involvement in violent incidents, jeopardizing their own health (Arrindell et al., 2013). In comparison to women, research demonstrates that men lead less healthy lives in terms of physical and mental health, have shorter lifespans and expectations, and employ fewer functional coping mechanisms to deal with stress (see Gough & Robertson, 2017).

This topic has been studied within the framework of Masculine Gender Role Stress (MGRS). MGRS is defined as the stress that men may feel in individual, social, and societal situations where they transgress the norms of idealized masculinity (Eisler & Skidmore, 1987). MGRS predicts increased stress, anxiety, depression, body dissatisfaction, eating disorders, self-stigmatization, and obstacles in help-seeking among men. It is a significant risk factor for violence against women as a public health problem (Baugher & Gazmararian, 2015).

These health issues are particularly pronounced in countries like Türkiye, where masculinity is perceived as a hard-won and easily lost status, creating a social structure in which the fear of losing this status induces stress (Vandello et al., 2023). Thus, this study aimed to adapt the Masculine Gender Role Stress Scale to the Turkish and Turkish cultural context. The current study will also explore MGRS's validity by examining its relationships with anxiety, aggression, gender roles, life satisfaction, and psychological well-being.

Participants were 395 men ( $M = 22.17$ ,  $SD = 3.42$ ) from various cities and universities in Türkiye. They were given demographic questions, state-trait anxiety (Öner & LeCompte, 1985; Spielberger, 1988), state-trait anger (Özer, 1994; Spielberger, 1988), gender role attitudes (Zeyneloğlu & Terzioğlu, 2011), life satisfaction (Diener et al., 1985; İmamoğlu, 2004), and psychological well-being (İmamoğlu, 2004; Ryff & Keyes, 1995) scales together with the 40-item MGRS scale (Eisler & Skidmore, 1987).

The findings of EFA showed a three-factor structure with 28 items in the Turkish sample: Performance inadequacy, subordination, and confrontation with emotional situations. The emerging three factors are compatible and supported by the Chinese version of the MGRS. Yang and Lau (1996) found a three-factor structure: performance failure, inferiority, and emotional inexpressiveness. Although the first factor is directly in the same name and mostly coincides with the same items, they refer to stressful situations where women and any other person outperform men as "inferiority". Instead, the subordination factor in the Turkish form

included nearly all items that the original factor (Eisler & Skidmore, 1987) includes. The last factor in the Turkish version, confrontation with emotions, seems to cover situations in which men feel ambivalent to get in touch with any visible emotion, such as seeing others cry. Ambivalence over expressing emotions (King & Emmons, 1990) helps to explain the hardness of emotional situations for men. Accordingly, men may want to express their emotions and engage in emotional situations, but, at the same time, they are societally forbidden to get emotional or admit that they live through tender emotions and cannot regulate them (Yeung et al., 2015). The existing three-factor structure was also confirmed with confirmatory factor analysis with acceptable reliability.

All sub-dimensions of the scale have higher reliability scores than the suggested .70 criteria. Construct and criterion validity of the scale are examined by looking at the correlation between MGRS and the other scales. Directly parallel to what Eisler and Skidmore (1987) found in their scale construction study, MGRS's positive relationship with anxiety, anger, and gender role attitudes, and negative relationships with life satisfaction and psychological well-being, showed that the MGRS Turkish version has criterion validity, as expected. In the light of findings and the literature, the Turkish version of the MGRS scale is a reliable and valid scale for further use in men's health research about any individual or societal outcomes.

Araştırma Makalesi

**Panik Bozuklukta Çocukluk Çağı Travmaları ile Disosiyatif Belirtiler Arasındaki İlişkide Aleksitiminin Aracı Rolü**

Ufuk KOCATEPE AVCI\*<sup>1</sup>, Soner ÇAKMAK<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Çağ Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Mersin, Türkiye

<sup>2</sup>Çukurova Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Dahili Tıp Bilimleri, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları, Adana, Türkiye

**Makale Bilgisi**

**Anahtar Kelimeler:**

Aleksitimi, çocukluk çağı travmaları, disosiyatif belirtiler, panik bozukluk

**Öz**

Disosiyatif belirtiler ayrı bir klinik tanı kümesini karşılamaksızın hem klinik olmayan örneklemede hem de birçok psikiyatrik bozuklukta kendini gösterebilmektedir. Bu belirtiler panik bozukluğun klinik seyrini olumsuz etkilemekle birlikte farmakolojik ve psikoterapötik tedavi girişimlerine verilen cevabı güçleştirmektedir. Disosiyatif yaşantıların erken dönem travmalarıyla olan güçlü ilişkisi ve olumsuz yüklü duygularla maladaptif bir baş etme stratejisi olabileceğinden yola çıkarak bu çalışmada panik bozukluk tanımlı bireylerde erken dönemde yaşanan travmalarla disosiyatif belirtiler arasındaki ilişkide aleksitiminin aracılık rolünü test etmeyi amaçlamıştır. Bu amaç doğrultusunda çalışmaya bir başka psikiyatrik eş tanısı olmayan panik bozukluk tanısı konulan, 20-50 yaş aralığında (35,71±11,02), 87 bireye (56 kadın, 31 erkek) Demografik Bilgi Formu, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Disosiyatif Yaşantılar Ölçeği ve Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAS-20) uygulanmıştır. Veriler SPSS 21 programı ve PROCESS makro eklentisi kullanılarak analiz edilmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgular aleksitiminin duyguları tanımda güçlük alt boyutunun cinsel istismar dışındaki tüm çocukluk çağı travmaları alt boyutları ile disosiyatif belirtiler arasındaki ilişkilere aracılık ettiğini göstermiştir. Çalışmanın sonuçları disosiyatif belirtiler deneyimleyen panik bozukluk olgularında erken dönem travmaların ve duyguların işleme sürecinin göz önünde bulundurulmasının altını çizerek niteliktedir.

**Abstract**

**Keywords:**

Alexithymia, childhood traumas, dissociative symptoms, panic disorder

Dissociative symptoms can be observed in non-clinical populations and various clinical cases without meeting the criteria for a distinct clinical diagnosis. These symptoms are associated with poor prognosis and poor response to both pharmacological and psychotherapeutic interventions in panic disorder. As dissociative experiences have strong relationships with early traumas and those experiences can be considered as a maladaptive coping strategy with negatively loaded emotions, this study aimed to test the mediating role of alexithymia on the relationship between childhood traumas and dissociative symptoms. Through those purposes, 87 participants (56 female, 31 male) aged between 20-50 (35,71±11,02) who were diagnosed with panic disorder, had no comorbid psychiatric disorders were volunteered and administered Demographic Information Form, Dissociative Experiences Scale, Childhood Trauma Questionnaire and Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). Data was analyzed using the SPSS 21 program and PROCESS macro plugin. The findings showed that the difficulty in identifying the feelings sub-dimension of alexithymia mediated the relationships between all childhood trauma sub-dimensions, except for sexual abuse and dissociative symptoms. The results underlined the importance of considering unresolved early traumas and processing emotions with panic-disordered patients presenting dissociative symptoms in clinical settings.

\*Sorumlu yazar: Çağ Üniversitesi, Arıklı, Karayolu Üzeri, Adana-Mersin Otoyolu, 33800, Tarsus, Mersin

e-posta: [ufukkocatepe@cag.edu.tr](mailto:ufukkocatepe@cag.edu.tr)

DOI: 10.31682/ayna.1344919

Gönderim Tarihi: 17.08.2023; Kabul Tarihi: 21.05.2024

ISSN: 2148-4376



## Giriş

Beklenmedik panik ataklar, beklenti anksiyetesi ve sıkıntı veren fiziksel semptomlarla karakterize olan panik bozukluk işlevsellikte ciddi bozulmalara yol açan psikiyatrik bir durumdur. Şiddetinin yüksek olduğu durumlarda bireyin yaşamının hemen hemen her alanında bir engel teşkil etmektedir. Toplumun genelinde yaşam boyu prevalansı %2-5 olarak rapor edilmektedir (Guo ve diğerleri, 2016). Etiyolojisinde genetik yatkınlıklar başta olmak üzere çok sayıda faktörün yer aldığı panik bozukluğun ortaya çıkmasında çocukluk çağı travmalarının da önemli derecede rolü bulunmaktadır (Klauke ve diğerleri, 2010; Leskin ve Sheikh, 2002). Çocukluk çağı travmaları bebeklikte, çocuklukta veya ergenlikte, yani büyürken deneyimlediğimiz stresli yaşantılar için yapılan genel tanımlamadır. Bu yaşantılar arasında fiziksel bakımla ilgili ihmal, fiziksel istismar, duygusal ihmal, duygusal istismar ve cinsel istismar sayılabilir (Bernstein ve diğerleri, 1994). Erken dönem bu deneyimlerin varlığı panik bozukluğun daha şiddetli yaşanması (Bandelow ve diğerleri, 2002; Bouton ve diğerleri, 2001; Goodwin ve diğerleri, 2005; Lochner ve diğerleri, 2010; Safren ve diğerleri, 2002; Seganfredo ve diğerleri, 2009; Zou ve diğerleri, 2016) ve bozukluğun semptomlarının daha erken kendini göstermesi ile ilişkilidir (Kipper ve diğerleri (2007). Goodwin ve diğerleri (2005) bu travma türlerinden cinsel ve fiziksel istismar yaşantılarının panik bozuklukta daha sık panik atak yaşamakla ilişkili olduğunu bildirmektedir. Benzer şekilde, yakın zamanda yapılan kapsamlı bir meta-analiz çalışmasına göre panik bozukluk için erken dönem fiziksel istismar ve cinsel istismar yaşantıları risk faktörü olarak bulunmuş ancak duygusal ihmal ve duygusal istismar deneyimleri bozukluğu geliştirmekle ilişkili bulunmamıştır (Zhang ve diğerleri, 2023). Ayrıca erken dönem cinsel istismar öyküsünün panik bozukluk tanılı bireylerin uzun dönemde farmakolojik tedaviye yanıtını güçleştirdiği bulgulanmıştır (Kim ve diğerleri, 2020). Yine erken dönem travma öyküsü bulunan panik bozukluk tanılı bireylerin böyle yaşantıları olmayan panik bozukluk tanılı bireylere göre bilişsel davranışçı psikoterapiye yanıtlarının zayıf olduğu, tedavi öncesi semptom şiddetlerinin daha yüksek olduğu ve daha fazla nüks gözlemlendiği bilinmektedir (Michelson ve diğerleri, 1998). Sonuç olarak, çocukluk çağı travmalarının panik bozuklukta ele alınması gereken önemli bir değişken olduğu açıktır.

Bozukluğun seyrini ve semptomların şiddetini olumsuz etkileyen bir diğer etmen de panik bozukluk tanılı kişilerin sıkça deneyimlediği disosiyatif belirtilerdir (Kolek ve diğerleri, 2019; Soffer-Dudek, 2014). Her ne kadar depersonalizasyon ve derealizasyon yaşantıları panik atak belirti listesinde yer alsa da panik bozukluğu tanılamak için ve/veya kişinin yaşantısının panik atak olduğuna karar vermek için böyle belirtilerinin olması bir koşul değildir. Ayrıca panik bozukluğa eşlik eden bu belirtilerin panik ataklarla sınırlı (statedissociation) olmadığını, süreklilik gösterdiğini bildiren çalışmalar bulunmaktadır (Segui ve diğerleri, 2000). Örneğin,

disosiyasyon travmatik yaşantılarla güçlü şekilde ilişkili olsa da (Vanderlinden ve diğerleri, 1993), çocukluk çağında yaşanan travmatik durumların panik atak esnasında depersonalizasyon ve/veya derealizasyon belirtileri (traitdissociation) deneyimlemekle ilişkisinin olmadığı rapor edilmektedir (Marshall ve diğerleri, 2000). Dolayısıyla panik bozukluğa sahip kişilerin yaşadığı disosiyatif belirtiler sadece panik ataklar sırasında ortaya çıkmamaktadır. Ayrıca panik benzeri belirtiler deneyimleyen kişilerin disosiyatif yatkınlıklarının yüksek olduğu bildirilmektedir (Hinton ve diğerleri, 2008). Panik bozukluk etiolojisinde psikososyal bağlamda rol oynayan çocukluk çağında yaşanan travmaların aynı zamanda disosiyatif deneyimlerin ardında da bulunduğu bilinmektedir (Chu ve Dill, 1990; Coons, 1994; Craparo ve diğerleri, 2014; Ellason ve Ross, 1997; Gast ve diğerleri, 2001; Macarenco ve diğerleri, 2021). Travma ile disosiyatif yaşantıların ilişkisi iki şekilde açıklanmaktadır: (1) Disosiyasyona yatkın olan kişiler travmatik anıların olumsuz etkisinden çözümlenerek kurtulma şeklinde adaptif olmayan bir baş etme mekanizmasından yararlanır (Spiegel ve diğerleri, 1988), (2) travmatik deneyimler şiddetli strese sebep olarak kişinin zihinsel süreçlerinin sağlıklı çalışmasına engel olmakta ve çözülmeyi kolaylaştırmaktadır (Janet, 1907; Nijenhuis ve diğerleri, 2002; Nijenhuis ve diğerleri, 2003). Özetle, travmatik olaylara bağlı olarak deneyimlenen anksiyete veya yoğun negatif duyguların etkilerinden zihin çözümlenerek kaçınmaya çalışır (Roberts ve Reuber, 2014). Dolayısıyla kronik ve yoğun travmatik yaşantıları olan kişiler daha yoğun disosiyatif deneyimler göstermektedir (Ogawa ve diğerleri, 1997). Anksiyete ve depresyon (Gül ve diğerleri, 2016), obsesif kompulsif bozukluk (Özgündüz ve diğerleri, 2019) ve şizofreni (Şener ve diğerleri, 2020) gibi birçok psikiyatrik bozuklukta çocukluk çağı travmaları ile disosiyatif belirtilerin ilişkisi rapor edilmiştir. Disosiyasyon, aynı zamanda, DSM-5'te travmanın sıklıkla görülen bir belirtisi olarak yer almaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014). Patolojik düzeyde olmayan ve travma deneyimleriyle ilişkili olmayan disosiyatif belirtiler sağlıklı gruplarda da görülebilir. Ancak patolojik disosiyasyon travmatize olmuş gruplarda daha sık gözlenmektedir (Xiao ve diğerleri, 2006). Patolojik disosiyatif süreçler kişiyi duygusal olarak ezici anıları zihne işleme görevinden kurtardığı için savunma amaçlı ve uyumlu gibi görünse de (Waller ve diğerleri, 2001) psikiyatrik bozukluklara eşlik ettiğinde bozukluğun şiddetini artırmaktadır (Ball ve diğerleri, 1997). Anksiyete bozukluklarında deneyimlenen yoğun stres göz önünde bulundurulduğunda disosiyatif belirtilerin bu bozukluklara sahip kişiler tarafından sıklıkla deneyimlenmesi anlamlı görünmektedir (Pfaltz ve diğerleri, 2013; Soffer-Dudek ve Shahar, 2011). Disosiyatif belirtilerin panik bozukluğa eşlik ettiğinde hem farmakolojik (Gülsün ve diğerleri, 2007; Ural ve diğerleri, 2015) hem psikoterapötik (Ball ve diğerleri, 1997; Michelson ve diğerleri, 1998) tedaviye verilen yanıtı güçleştirdiği bildirilmektedir.

Travmalar ile yakından ilişkili olan bir diğer durum ise duyguları tanımlamada ve söze dökmeye güçlükleri ifade eden kavram olan aleksitimidir. Aleksitimi bir kişilik özelliği olarak (Taylor ve Bagby, 2013) veya çocukluk çağı travmalarının psikolojik etkilerinin ortaya çıkardığı bir savunma mekanizması olarak düşünülebilir (Zdankiewicz-Ścigała ve diğerleri, 2018). Aleksitiminin erken dönem travma türlerinden özellikle fiziksel ihmal (Zlotnick ve diğerleri, 2001) ve duygusal ihmal (Aust ve diğerleri, 2013; Paivio ve McCulloch, 2004) öyküleriyle ilişkili olduğu rapor edilmiştir. Ayrıca türünden bağımsız olarak çocukluk çağı travma yaşantıları olan bireylerle çalışırken ilk seanslardan başlayarak aleksitiminin çalışılması travma belirtilerinde düzelmelerle ilişkilendirilmiştir (Zorzella ve diğerleri, 2020). Aleksitimi travmatik yaşantılara sahip bireylerde (Macarenco ve diğerleri, 2021; Powers ve diğerleri, 2015) ve panik bozukluk olgularında sıklıkla görülmektedir (Altıntaş ve diğerleri, 2018; Galderisi ve diğerleri, 2008; Li ve diğerleri, 2019; Marchesi ve diğerleri, 2005; Oussi ve diğerleri, 2023; Zeitlin ve McNally, 1993; Zou ve diğerleri, 2016). Duyguların tanınıp ifade edilmesinin uyumlu bir baş etme stratejisi olduğu (Kaneve diğerleri, 2019) ve sağaltıcı rolünün olduğu (Segal ve diğerleri, 1999; Stanton ve diğerleri, 2000) düşünüldüğünde aleksitimi olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilebilecek bir kavramdır. Bu bağlamda, duyguları tanıyıp ifade etme gibi süreçlerle ilgili olan aleksitiminin disosiyasyonla bağlantısı şaşırtıcı değildir. Bu bağlantıyı ele alan birçok çalışma yine pozitif yönlü ilişkiler rapor etmiştir (Craparo ve diğerleri, 2014; Evren ve diğerleri, 2008; Grabe ve diğerleri, 2000; Lipsanen ve diğerleri, 2004; Macarenco ve diğerleri, 2021; Reyno ve diğerleri, 2020). Öyle ki travmatik danışanlarla çalışırken aleksitiminin göz önünde bulundurulmasının disosiyatif belirtilerde iyileşmeler sağladığı bildirilmiştir (Zorzella ve diğerleri, 2020). Aleksitimi de disosiyasyon da algıların ve yaşantıların farkındalıkla ilgili kısımlarının bedensel ve zihinsel boyutlarda kopuk oluşundan kaynaklanmaktadır; böylece duygusal farkındalık, duygu düzenleme ve genel işlevsellik olumsuz etkilenecek deneyim, duygu ve düşüncelerin belleğe ve bilince uyum sağlaması güçleşmektedir (Reyno ve diğerleri, 2020). Bu benzerliğe rağmen aleksitimi ve disosiyasyon farklı yapılardır (Tutkun ve diğerleri, 2004; Wise ve diğerleri, 2000).

Sonuç olarak çocukluk çağı travma yaşantılarının panik bozuklukla, disosiyatif belirtilerle ve aleksitimi ile ilişkili olduğu açıktır. Ayrıca disosiyatif stratejilerin duyguları sağlıklı olarak işlememe ile, aleksitiminin de duyguları işlemeyi engelleyen “duygu körlüğü” ile ilişkili olduğu düşünüldüğünde erken dönem travmalar ile disosiyatif belirtiler arasındaki ilişkide aleksitiminin aracı olabileceği akla gelmektedir. Ancak panik bozuklukta çocukluk çağı travmalarının hangi türünün disosiyatif belirtilerle ilişkili olduğunu ve bu ilişkilerde aleksitiminin hangi boyutunun aracı olabileceğini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmanın amacı panik bozukluk tanılı bireylerde çocukluk çağı travma

türleriyle disosiyatif belirtiler arasındaki ilişkide aleksitiminin alt boyutlarının aracılık rollerini test etmektedir.

## Yöntem

### Örneklem

Bu çalışmanın örneklemini Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Bölümü'ne başvuran ve ilk kez panik bozukluk teşhisi konan kişiler oluşturmaktadır. Katılımcıların tümünün tanısallık değerlendirilmesi DSM-IV-TR için Yapılandırılmış Görüşme Ölçeği (SCID-I) (Özkürkçügil ve diğerleri, 1999) kullanılarak yapılmıştır. Araştırmaya dahil edilme kriterleri katılımcıların 20-50 yaş aralığında olması, başka bir psikiyatrik ya da zihinsel eş tanısının olmaması, son bir sene psikiyatrik bir ilaç kullanmamış ve psikoterapi sürecine katılmamış olmasıdır.

Örneklem büyüklüğü belirlerken regresyon analizlerinde her bir değişken için en az 15-20 katılımcı önerilmekle birlikte bu sayının 10 katılımcıya kadar azaltılabileceği belirtilmektedir (Akbulut ve Çapık, 2022; Siddiqui, 2013). Buna göre bu çalışmanın katılımcı sayısı regresyon analizleri için yeterli görünmektedir ancak aracılık analizleri için yetersiz olabileceğinden özellikle küçük örneklerde aracılık hipotezlerini test etmede güçlü bir araç olan bootstrap yönteminden faydalanılmıştır (Preacher ve Hayes, 2004; Shrout ve Bolger, 2002). Katılımcıların %64,4'ü (n =56) kadın, %35,6'sı (n = 31) erkektir. Yaş ortalaması 35.71 (SS = 11.02) olarak hesaplanmıştır. Katılımcılara dair betimleyici istatistik değerleri Tablo-1'de sunulmuştur.

Tablo 1.

### Betimleyici İstatistik

	n	%
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	56	64.4
Erkek	31	35.6
<b>Medeni Durum</b>		
Bekar	29	33.3
Evli	43	49.4
Boşanmış/dul	15	17.2
<b>Eğitim Durumu</b>		
İlköğretim	22	25.3
Lise	26	29.9
Üniversite	39	44.8
<b>Tıbbi Rahatsızlık</b>		
Var	31	35.6
Yok	56	64.4
<b>Ailede Psk. Bozukluk</b>		
Var	48	55.2
Yok	39	44.8



## Veri Toplama Araçları

**Demografik Bilgi Formu.** Katılımcılara ait demografik verilerin elde edilmesi için oluşturulmuştur.

**Disosiyatif Yaşantılar Ölçeği.** Disosiyasyona yatkınlığı ölçmek için Bernstein ve Putnam (1986) tarafından geliştirilmiş, 28 maddeli, 11'li Likert tarzı bir ölçektir. Ölçekten alınan puanlar arttıkça disosiyatif belirti deneyimlerinin arttığı anlaşılmaktadır. Ölçekten 30 ve üzerinde puan alan katılımcıların Disosiyatif Bozukluk açısından daha detaylı incelenmesi gerekir (Bernstein ve Putnam, 1986). Bu çalışmanın katılımcılarının hiçbiri bu sınırı aşmamıştır. Ölçek Türkçe'ye Yargıç ve diğerleri (1995) tarafından uyarlanmıştır. Uyarlanan ölçeğin psikometrik özelliklerinin orijinal formunun değerlerine benzediği görülmüştür. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısının .94 olduğu bulgulanmıştır.

**Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği.** Çocukluk çağında ve ergenlik döneminde yaşanan istismar ve ihmal yaşantılarını (fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar, fiziksel ihmal ve duygusal ihmal) taramak amacıyla Bernstein (1994) tarafından geliştirilen 28 maddeli, 5'li Likert tipi bir ölçektir. Şar ve diğerleri (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış ve iç tutarlılık katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayıları fiziksel istismar için .91, duygusal istismar için .88, cinsel istismar için .96, fiziksel ihmal için .79, duygusal ihmal için .85 ve toplam ölçek için .92 olarak bulunmuştur.

**Toronto Aleksitimi Ölçeği.** Bagby ve diğerleri (1994) tarafından geliştirilen, 20 maddeden oluşan ve 5'li Likert tarzı bir skalada puanlanan Toronto Aleksitimi Ölçeği duyguları tanımada, ayırt etmede ve ifade etmede zorlanma olarak bilinen aleksitimiye ölçmeyi amaçlamaktadır. 3 alt boyuttan oluşmaktadır: Duyguları tanımada güçlük, duyguları söze dökmeye güçlük ve dışa vuruk düşünme. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Güleç ve diğerleri (2009) tarafından yapılmış ve psikometrik özelliklerinin tatmin edici olduğu bildirilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin duyguları tanımada güçlük, duyguları söze dökmeye güçlük ve dışa vuruk düşünme alt boyutları için iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .88, .84 ve .67 olarak hesaplanmıştır. Toplam ölçek iç tutarlılık katsayısı ise .87 olarak bulunmuştur.

## İşlem

Çalışmanın etik olarak uygunluğu Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (Tarih ve Karar No: 14.02.2020 – 32). İlk kez panik bozukluk tanısı konan gönüllü katılımcılara çalışmaya dahil olmadan önce açıklama yapılmış ve Bilgilendirilmiş Onam Formu imzalatılmıştır. Elde edilen

verinin analizleri SPSS 21 programı ve PROCESS makro eklentisi ile yürütülmüştür. İstatistiksel anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.

## Bulgular

### Veri Temizleme ve Veri Setinin Uygunluğu

Çalışmaya katılan 91 panik bozukluk tanılı bireyden 4'ü ölçeklerdeki maddelerin %5'inden fazlasını yanıtlamaması üzerine analiz dışı bırakılmıştır. Böylece çalışmanın analizleri 87 katılımcıdan toplanan veri ile yürütülmüştür. Daha az sayıdaki kayıp değerlere grup ortalama değerleri atanmıştır. Verinin uç değerler açısından değerlendirilmesi için ölçek puanlarına ilişkin Z skorları ve Mahalanobis ölçütü incelenmiş, aykırı bir değere rastlanmamıştır. Son olarak, değişkenlerin normal dağılımını incelemek için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. George ve Mallery'nin (2012) normal dağılıma dair çarpıklık ve basıklık değerleri için önerdiği  $\pm 2$  aralığının dışında bir değerle karşılaşmamıştır.

### Korelasyon Analizleri

**Değişkenler Arası İlişkiler.** Pearson korelasyon katsayısı ile incelenen değişkenler arası ilişkilere dair bulgular Tablo-2'de verilmiştir.

Tablo 2.

#### Değişkenler Arası İlişkiler

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.DIS	0,644***	0,636***	0,539***	0,338***	0,387***	0,172	0,308**	0,214*	0,415***	0,254*
2.ALX		0,885***	0,825***	0,675***	0,338***	0,205	0,200	0,303**	0,362***	0,157
3.DTG			0,700***	0,327**	0,396***	0,219*	0,261*	0,357***	0,391***	0,206
4.DSDG				0,341***	0,362***	0,243*	0,184	0,339***	0,343***	0,208
5.DVD					0,029	0,026	0,006	0,012	0,114	-0,047
6.ÇÇT						0,709***	0,745***	0,603***	0,767***	0,704***
7.D-İHM							0,535***	0,256*	0,359***	0,331**
8.D-İST								0,349***	0,451***	0,257*
9.F-İHM									0,360***	0,307**
10.F-İST										0,538***
11.C-İST										

Not-1. \*\*\*p ≤ 0,001; \*\*p ≤ 0,01; \*p ≤ 0,05

Not-2. DİS = Disosiyatif Belirtiler, ALX = Aleksitimi, DTG = Duyguları Tanımda Güçlük, DSDG = Duyguları Söze Dökmeye Güçlük, DVD = Dışa Vuruk Düşünme, ÇÇT = Çocukluk Çağı Travmaları, D-İHM = Duygusal İhmal, D-İST = Duygusal İstismar, F-İHM = Fiziksel İhmal, F-İST = Fiziksel İstismar, C-İST = Cinsel İstismar

**Yaş ile Çocuk Çağı Travma Puanları Arasındaki İlişki.** Çocukluk çağı travmalarının katılımcılar üzerinde bıraktığı etkinin yaş ilerledikçe değişebileceği düşüncesinden yola çıkarak yaş ile çocukluk çağı travma puanları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Buna göre, yaş ile duygusal ihmal ( $r = -0.078, p = 0.472$ ), fiziksel ihmal ( $r = -0.151, p = 0.163$ ), duygusal istismar ( $r = -0.102, p = 0.346$ ), fiziksel istismar ( $r = -0.018, p = 0.865$ ), cinsel istismar ( $r = -0.141, p = 0.194$ ) ve çocukluk çağı travmaları toplam puanı ( $r = -0.137, p = 0.206$ ) arasında anlamlı ilişkiler bulunmamıştır.

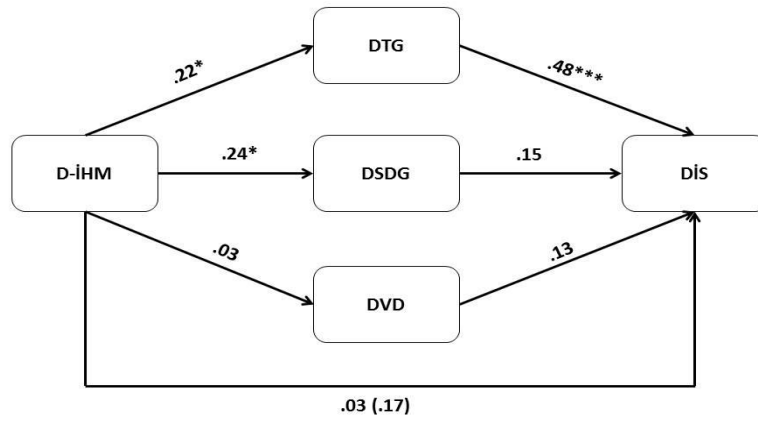
### Aracılık Analizi

Çocukluk çağı travmalarının alt boyutları ve disosiyatif belirtiler arasındaki ilişkilerde aleksitiminin alt boyutlarının aracılık rolleri SPSS PROCESS makrosu eklentisinde 4. Model kullanılarak incelenmiştir (Hayes, 2013). Bu analiz kullanılan veriden daha geniş, çeşitli veri setleri oluşturarak tekrar örnekleme aracılığıyla bulguların güven aralıklarını saptamayı sağlayan, aynı zamanda küçük örneklemlerden elde edilen bulguların evreni temsil etme gücünü artıran *bootstrap* yöntemini kullanmaktadır (Hayes, 2017). *Bootstrap* yöntemi örneklem sayısı küçükse veya değişkenler normal dağılmıyorsa da güçlü sonuçlar verme eğilimindedir (Takma ve Hülya, 2006). Bu çalışmada yürütülen aracılık analizlerinde 5000 örneklem üzerinden yapılan *bootstrap* sonuçları verilecektir.

PROCESS ile yapılan aracılık analizlerinde Baron ve Kenny (1986) yönteminin aksine toplam etkinin ve doğrudan etkinin anlamlı olmasına, yordayıcı değişkenin aracı değişkeni tek başına anlamlı olarak yordamasına, aracı değişkenin yordanan değişkeni tek başına anlamlı olarak yordamasına gerek yoktur; bunlar dolaylı etkinin varlığını ve aracılık modelinin geçerliliğini engellemez. Anlamlılığa *bootstrap* güven aralıklarına bakılarak karar verilir. Güven aralığı (%95 bias-corrected confidence interval) sıfırı içermezse sonuç anlamlı kabul edilir (Hayes, 2018; Preacher ve Hayes, 2004).

Çocukluk çağı travmaları türlerinin teker teker yordayan değişken olarak ele alındığı aracılık analizlerinin ilkinde, duygusal ihmal ile disosiyatif belirtiler yordanan değişkeni arasında aleksitiminin alt boyutları olan duyguları tanımada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük ve dışa vuruk düşünme aracı olarak analize dahil edilmiştir. İlk olarak duygusal ihmalin disosiyatif belirtiler üzerindeki doğrudan yordayıcılığı incelenmiş ( $B = 0.16, SE = 0.10, p = 0.110$ ) ve anlamlı sonuca ulaşılammıştır [ $F(1, 85) = 2.61, p = 0.110$ ]. Duygusal ihmal duyguları tanımada güçlüğü anlamlı olarak [ $F(1, 85) = 4.28, p = 0.042$ ] ve pozitif yönde ( $B = 0.36, SE = 0.17, p = 0.042$ ), duyguları söze dökmede güçlüğü anlamlı olarak [ $F(1, 85) = 5.35, p = 0.023$ ] ve pozitif yönde ( $B = 0.24, SE = 0.10, p = 0.023$ ) yordamaktadır ancak dışa vuruk düşünmeyi [ $F(1, 85) = 0.06, p = 0.809$ ] yordamadığı görülmüştür ( $B = 0.03, SE = 0.13, p = 0.809$ ).

Yordayıcı ve aracı değişkenlerin birlikte ele alındığı model anlamlıdır [ $F(4, 82) = 15.87, p < 0.001$ ] ve yordanan değişkendeki varyansın %43.6'sını açıklamıştır. Bootstrap güven aralıkları incelendiğinde duyguları tanımada güçlük değişkeninin duygusal ihmal ile disosiyatif belirtiler arasında aracı rolde olduğu belirlenmiştir ( $B = 0.10, SE = 0.05, \%95 \text{ bias-corrected CI} = 0.00, 0.21$ ).

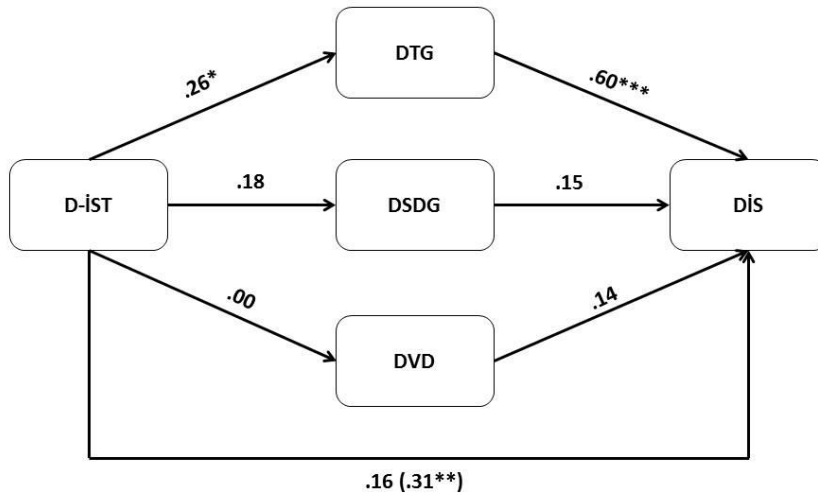


Şekil 1. *Duygusal İhmal ile Disosiyatif Belirtiler Arasındaki İlişkide Aleksitiminin Alt Boyutlarının Aracı Rollerini*

Not-1. \*\*\* $p \leq 0.001$ ; \* $p \leq 0.05$

Not-2. DİS = Disosiyatif Belirtiler, DTG = Duyguları Tanımada Güçlük, DSDG = Duyguları Söze Dökmede Güçlük, DVD = Dışa Vuruk Düşünme, D-İHM = Duygusal İhmal

Duygusal istismar disosiyatif belirtileri anlamlı şekilde [ $F(1, 85) = 8.88, p = 0.004$ ], pozitif yönde ( $B = 0.26, SE = 0.09, p = 0.004$ ) yordamakta ve bu değişkendeki varyansın %9,5'ini açıklamaktadır. Duygusal istismarın aleksitiminin alt boyutları (duyguları tanımada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük, dışa vuruk düşünme) ile ilişkileri test edildiğinde duygusal istismarın duyguları tanımada güçlük değişkenini anlamlı olarak [ $F(1, 85) = 6.22, p = 0.014$ ] pozitif yönde ( $B = 0.39, SE = 0.15, p = 0.014$ ) yordadığı ancak duyguları söze dökmede güçlük [ $F(1, 85) = 2.96, p = 0.089$ ] ve dışa vuruk düşünme [ $F(1, 85) = 0.003, p = 0.958$ ] değişkenlerini yordamadığı görülmüştür. Yordayıcı ve aracı değişkenler ile oluşturulan model tüm değişkenlerin toplam katkısının anlamlı olduğunu göstermiştir [ $F(4, 82) = 17.50, p < 0.001$ ]. Tüm değişkenler disosiyatif belirtiler değişkenindeki varyansın %46'sını açıklamaktadır. Bootstrap güven aralıkları incelendiğinde duyguları tanımada güçlüğü duygusal istismar ile disosiyatif belirtiler arasında aracı olduğu doğrulanmıştır ( $B = 0.10, SE = 0.04, \%95 \text{ bias-corrected CI} = 0.03, 0.20$ ).

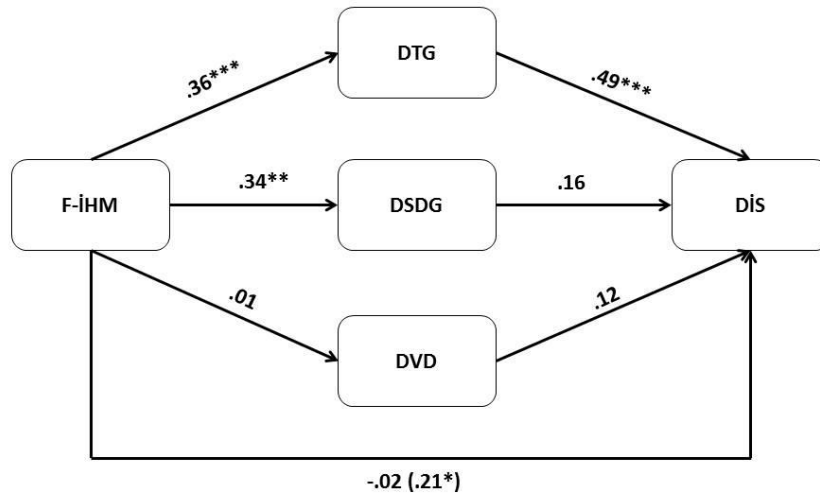


Şekil 2. Duygusal İstismar ile Disosiyatif Belirtiler Arasındaki İlişkide Aleksitiminin Alt Boyutlarının Aracı Rollerini

Not-1.\*\*\* $p \leq 0.001$ ; \* $p \leq 0.05$

Not-2. DİS = Disosiyatif Belirtiler, DTG = Duyguları Tanıma Güçlüğü, DSDG = Duyguları Söze Dökme Güçlüğü, DVD = Dışa Vuruk Düşünme, D-İST = Duygusal İstismar

Fiziksel ihmal disosiyatif belirtileri anlamlı şekilde [ $F(1, 85) = 4.06, p = 0.047$ ], pozitif yönde ( $B = 0.24, SE = 0.12, p = 0.047$ ) yordamakta ve bu değişkendeki varyansın %4,6'sını açıklamaktadır. Fiziksel ihmalin aleksitiminin alt boyutları ile ilişkileri incelendiğinde fiziksel ihmalin duyguları tanıma güçlüğü değişkenini anlamlı olarak [ $F(1, 85) = 12.43, p < 0.001$ ] pozitif yönde ( $B = 0.72, SE = 0.20, p < 0.001$ ), duyguları söze dökme güçlüğü değişkenini de anlamlı [ $F(1, 85) = 11.00, p = 0.001$ ] ve pozitif yönde ( $B = 0.41, SE = 0.12, p = 0.001$ ) yordadığı ancak dışa vuruk düşünme [ $F(1, 85) = 0.01, p = 0.911$ ] değişkenini yordamadığı görülmüştür. Yordayıcı ve aracı değişkenlerle oluşturulan model tüm değişkenlerin toplam katkısının anlamlı olduğunu göstermiştir [ $F(4, 82) = 15.84, p < 0.001$ ]. Tüm değişkenler disosiyatif belirtiler değişkenindeki varyansın %43.6'sını açıklamaktadır. Ancak bootstrap güven aralıkları incelendiğinde aleksitiminin yalnızca duyguları tanıma güçlüğü alt boyutunun fiziksel ihmal ile disosiyatif belirtiler arasındaki ilişkide aracı olduğu sonucuna varılmıştır ( $B = 0.20, SE = 0.09, \%95 \text{ bias-corrected CI} = 0.07, 0.40$ ).

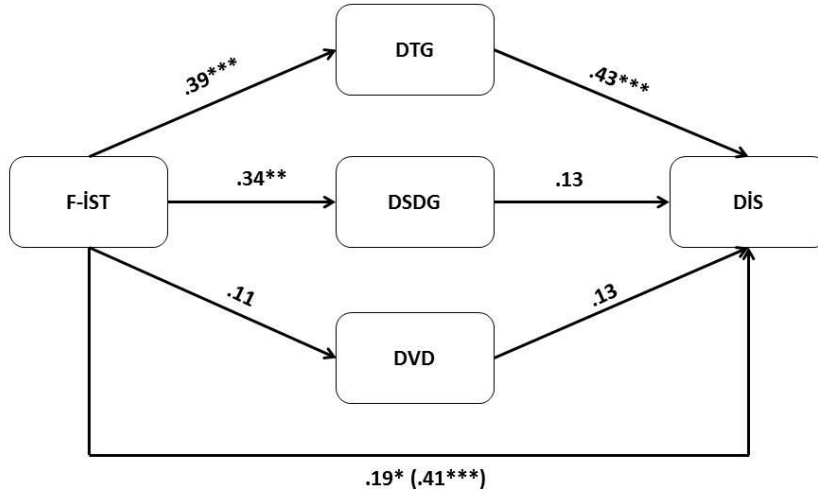


Şekil 3. Fiziksel İhmal ile Disosiyatif Belirtiler Arasındaki İlişkide Aleksitiminin Alt Boyutlarının Aracı Rollerini

Not-1. \*\*\* $p \leq 0.001$ ; \*\* $p \leq 0.01$ ; \* $p \leq 0.05$

Not-2. DİS = Disosiyatif Belirtiler, DTG = Duyguları Tanımda Güçlük, DSDG = Duyguları Söze Dökmede Güçlük, DVD = Dışa Vuruk Düşünme, F-İHM = Fiziksel İhmal

Fiziksel istismar disosiyatif belirtileri anlamlı şekilde [ $F(1, 85) = 17.68, p < 0.001$ ], pozitif yönde ( $B = 0.39, SE = 0.09, p < 0.001$ ) yordamakta ve bu değişkendeki varyansın %17.2'sini açıklamaktadır. Fiziksel istismarın duyguları tanımda güçlük değişkenini anlamlı olarak [ $F(1, 85) = 15.33, p < 0.001$ ] pozitif yönde ( $B = 0.65, SE = 0.17, p < 0.001$ ), duyguları söze dökmede güçlük değişkenini de anlamlı [ $F(1, 85) = 11.31, p = 0.001$ ] ve pozitif yönde ( $B = 0.34, SE = 0.10, p = 0.001$ ) yordadığı ancak dışa vuruk düşünme [ $F(1, 85) = 1.11, p = 0.295$ ] değişkenini yordamadığı görülmüştür. Model tüm değişkenlerin toplam katkısının anlamlı olduğunu göstermiştir [ $F(4, 82) = 17.84, p < 0.001$ ]. Tüm değişkenler disosiyatif belirtiler değişkenindeki varyansın %46.5'ini açıklamaktadır. Ancak bootstrap güven aralıkları sonucuna göre aleksitiminin alt boyutlarından yalnızca duyguları tanımda güçlük değişkeninin fiziksel istismar ile disosiyatif belirtiler ilişkisinde aracı olduğu görülmüştür ( $B = 0.16, SE = 0.05, 95\% \text{ bias-corrected CI} = 0.07, 0.26$ ).



Şekil 4. Fiziksel İstismar ile Disosiyatif Belirtiler Arasındaki İlişkide Aleksitiminin Alt Boyutlarının Aracı Rollerini

Not-1. \*\*\* $p \leq 0.001$ ; \*\* $p \leq 0.01$ ; \* $p \leq 0.05$

Not-2. DİS = Disosiyatif Belirtiler, DTG = Duyguları Tanımda Güçlük, DSDG = Duyguları Söze Dökmede Güçlük, DVD = Dışa Vuruk Düşünme, F-İST = Fiziksel İstismar

Cinsel istismar disosiyatif belirtileri anlamlı şekilde [ $F(1, 85) = 5.86, p = 0.018$ ], pozitif yönde ( $B = 2.34, SE = 0.97, p = 0.018$ ) yordamakta ve bu değişkendeki varyansın %6.4'ünü açıklamaktadır. Cinsel istismarın duyguları tanımda güçlük [ $F(1, 85) = 3.76, p = 0.056$ ], duyguları söze dökmede güçlük [ $F(1, 85) = 3.85, p = 0.053$ ] ve dışa vuruk düşünme [ $F(1, 85) = 0.19, p = 0.662$ ] değişkenlerini yordamadığı görülmüştür. Yordayıcı ve aracı değişkenlerle oluşturulan model tüm değişkenlerin toplam katkısının anlamlı olduğunu göstermiştir [ $F(4, 82) = 16.99, p < 0.001$ ]. Ancak bootstrap sonuçları aracı değişkenlerin üçü için de sıfırı içerdiğinden bu modelin anlamsız olduğu kabul edilmiştir. Aracılık analizlerine ilişkin bootstrap sonuçları Tablo-3'te verilmiştir.

Tablo 3.

*Bootstrap Güven Aralıkları*

	LLCI	ULCI
Duygusal ihmal		
DTG	0.00	0.21
DSDG	-0.01	0.12
DVD	-0.03	0.04
Duygusal istismar		
DTG	0.02	0.19
DSDG	-0.00	0.09
DVD	-0.02	0.03
Fiziksel ihmal		
DTG	0.07	0.40
DSDG	-0.03	0.19
DVD	-0.03	0.04
Fiziksel istismar		
DTG	0.07	0.25
DSDG	-0.02	0.13
DVD	-0.01	0.06
Cinsel istismar		
DTG	-0.03	0.18
DSDG	-0.02	0.09
DVD	-0.04	0.02

Not: LLCI=Güven aralığı alt sınır değeri, ULCI=Güven aralığı üst sınır değeri, DTG=Duyguları Tanımada Güçlük, DSDG=Duyguları Söze Dökmede Güçlük, DVD=Dışa Vuruk Düşünme

**Tartışma**

Bu çalışmada panik bozukluk tanılı bireylerde erken dönem travma türleri ile disosiyatif belirtiler arasındaki ilişkide aleksitiminin alt boyutlarının aracı rolleri incelenmiştir. Bu bağlamda her bir erken travma türü ile disosiyatif belirtiler arasındaki ilişkilerde aleksitiminin tüm alt boyutlarının aracılığı test edilmiştir.

Çalışmaya katılan ilk kez panik bozukluk tanısı konulan kişilerden elde edilen veri incelendiğinde, katılımcıların cinsiyete göre dağılımı (56 kadın, 31 erkek) anksiyete bozuklukları prevalansının kadınlarda daha yüksek olduğunu (Keskin ve diğerleri, 2013) ve panik bozukluk tanısının erkeklere göre kadınlara 2,5 ila 3 kat daha yüksek sıklıkta konduğunu raporlayan epidemiyolojik çalışmalarla tutarlılık göstermektedir (Eatonve diğerleri, 1994; Kessler ve diğerleri,1994; Öngiderve diğerleri, 2014; Tükel, 2002; Weissmanve diğerleri, 1997). Yaşın değişkenler arası ilişkilerde karıştırıcı bir etkisinin olabileceği, yaşın ilerlemesiyle çocukluk ve ergenlikte yaşanan travmalarının etkisinin azalabileceği düşünülmüş ve değişkenlerin yaş ile ilişkilerine bakılmıştır. Korelasyon analizi sonuçları yaş ile çocukluk çağı travmaları puanları arasında anlamlı ilişkiler göstermemiştir.

Bu çalışmada disosiyatif belirtiler yalnızca panik atak esnasında deneyimlenen belirtilerdense, süreklilik arz eden şekilde disosiyatif yatkınlık olarak ele alınmıştır. Bu belirtilerin aleksitimi (Craparo ve diğerleri, 2014; Evren ve diğerleri, 2008; Grabe ve diğerleri, 2000; Lipsanen ve diğerleri, 2004; Macarenco ve diğerleri, 2021) ve erken dönem travmalarla



(Chu ve Dill, 1990; Ellason ve Ross, 1997; Gastve diğerleri, 2001; Macarenco ve diğerleri, 2021) pozitif yönde anlamlı ilişkileri önceki çalışmaları desteklemektedir. Korelasyon analizi sonuçlarında duygusal ihmal haricindeki tüm erken dönem travma türleri ile disosiyatif belirtiler arasında anlamlı ilişkiler görülmüştür. Benzer şekilde duygusal istismar (Bertule ve diğerleri, 2021; Kate ve diğerleri, 2021; Mertens ve diğerleri, 2021), fiziksel istismar (Kate ve diğerleri, 2021; Vonderlin ve diğerleri, 2018) ve cinsel istismar (Hébert ve diğerleri, 2020; Kate ve diğerleri, 2021) birçok çalışmada da disosiyatif belirtilerle ilişkili bulunmuştur. Ayrıca Türkiye’de panik bozukluk vakalarıyla yapılan çalışmada duygusal istismar başta olmak üzere çocukluk çağı travmalarının her türünün disosiyasyonla ilişkili olduğu bildirilmiştir (Ural ve diğerleri, 2015). Zorlayıcı negatif duyguların işlemlenmemesi olarak ele alınan disosiyasyon bu duygulardan kaçınmaya hizmet eden nevrotik bir savunma stratejisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Travmatik deneyimlerin beraberinde gelen bu tür yıkıcı duygular söz konusu olduğunda disosiyatif yatkınlığın artması şaşırtıcı değildir. Kuşkusuz ki travmatik deneyimlerin beraberinde getirdiği olumsuz ve güçlü duyguların anlamlandırılması kişi için zorlayıcı bir deneyimdir. Ancak niteliği nasıl olursa olsun herhangi bir duygunun zihinsel olarak dışlanmaması, işlemlenmesi gerekir. Travma odaklı psikoterapötik müdahalelerde de travmatik yaşantıyla bağlantılı bütün duyguların keşfedilmesi ve zihinsel olarak işlemlenmesi teşvik edilir (Brewinve diğerleri, 1996; Ehlers ve Clark, 2000; Foa ve Kozak, 1986). Tüm bu bilgiler ışığında panik bozukluk olgularında sağaltıcı müdahalelere verilen cevabı güçleştiren disosiyatif belirtileri (Pollack ve diğerleri, 2007; Ural ve diğerleri, 2015) çalışırken bireylerin deneyimledikleri erken dönem olumsuz yaşantıların hedef alınması önem arz etmektedir. Böyle deneyimleri olan panik bozukluk tanılı danışanlarla çalışan klinisyenlerin tedavi yaklaşımlarını bu travmaları da ele alacak şekilde planlamaları, travma öykülerine ayrılan zamanı ve toplam seans sayısını buna göre ayarlamaları önemli görünmektedir.

Bu çalışmada aleksitiminin alt boyutlarından duyguları tanımlamada güçlüğün, erken dönem travmatik deneyimlerden cinsel istismar dışındaki diğer tüm alt boyutlar ile disosiyatif belirtiler arasındaki ilişkilerde aracı olduğu bulgulanmıştır. Disosiyatif mekanizmanın bir duygusal kaçınma stratejisi olduğu düşünüldüğünde, aleksitiminin duyguları tanımlamada güçlük boyutunun erken dönem travma yaşantıları ile disosiyatif belirtiler arasındaki ilişkide aracı olarak daha güçlü şekilde görülmesi beklenmedik bir durum değildir. Benzer şekilde Zdankiewicz-Ścigała ve diğerleri (2018) çocukluk çağı travmalarıyla ilişkili olarak aleksitiminin özellikle duyguları tanımlamada güçlük boyutunun önemini vurgulamış ve erken dönem stresin psikolojik etkilerinin yol açtığı bir savunma mekanizması olabileceğini belirtmiştir. Bu çalışmanın bulgularıyla tutarlı olarak, panik bozukluk tanılı bireylerle yapılan birçok çalışmada bu bireylerin klinik olmayan gruba (İzci ve diğerleri, 2014) ve başka bir

anksiyete bozukluğuna sahip gruba göre (Şago ve diğerleri, 2020) aleksitiminin özellikle duyguları tanımda güçlük boyutundan daha yüksek puanlar aldığı rapor edilmiştir. Ayrıca Kessler ve diğerleri (2007) de panik bozukluk olgularının klinik olmayan gruplara göre duyguları tanımlayabilme becerilerinde anlamlı derecede zayıf olduğunu vurgulamaktadır. Bu sonuç, panik bozukluğa sahip bireylerin dikkatlerini yoğunluklu olarak bedensel duyularına odakladıkları düşünülürse, duygusal olarak nasıl hissettiklerini fark etmiyor olmaları şeklinde yorumlanabilir. Duyguların tanımlı ifade edilmesi, katarsis sağladığından, stresle baş etme yöntemidir (Kaneve diğerleri, 2019). Duygularını tanımlamada zorlanan bireylerin travmanın getirdiği duygular ile baş edememesi ve böylece disosiyatif belirtiler göstermeye eğiliminin artması beklenen bir sonuçtur. Yaşamın erken çağlarında deneyimlenen travmatik durum veya olayların psikolojik çıktıları göz önüne alındığında, aslında bu psikolojik sonuçların oluşmasına katkı sağlayan etmenin tek başına travmalar olmadığı, bu uyumsuz savunma stratejilerinin etkisinin de önemli boyutta olduğu akla gelmektedir (Zdankiewicz-Ściaga ve diğerleri, 2018). Öte yandan, aleksitiminin diğer boyutları olan duyguları söze dökmedegüçlük ve dışa vuruk düşünme çocukluk çağı travmalarının hiçbir türüyle disosiyatif belirtiler arasındaki ilişkide aracı rolde değildir.

Bu çalışma panik bozukluk tanılı bireylerde çocukluk çağı travma türlerinden duygusal ihmal, duygusal istismar, fiziksel ihmal ve fiziksel istismar yaşantılarının duyguları tanımlama gücünü ile ilişkili olup böylece disosiyatif yatkınlığı artırdığını önermektedir. İstismarın erken dönemde pozitif ceza olarak uygulandığında kişiye duygularını bastırmayı ve görmezden gelmeyi öğretiyor olması muhtemeldir. Kişi böylece yıkıcı deneyimlerin izleriyle bağlantılı duygularını yok sayarak baş etmeye çalışıyor olabilir. Olumsuz duygular işlemlenemediğinde bunların disosiyatif mekanizmayı kolaylaştırdığı ve böylece zihnin bu zorlayıcı deneyimden çözümlere kaçtığı düşünülebilir. Oysaki disosiyasyon uyumsuz bir strateji olduğu için (Granieri ve diğerleri, 2018) travmadan sonra kişinin duygusal olarak rahatlaması için uygun ve kalıcı bir çözüm sunmamaktadır.

Sonuç olarak duyguları baskılamadan işlemlemek disosiyatif mekanizmaların ortaya çıkmasına da tampon olabilecektir. Ayrıca panik bozukluk vakalarında sıklıkla rapor edilen bir özellik olan aleksitiminin (Marchesive diğerleri, 2005) yoğun disosiyatif belirtilere sahip kişilerde yüksek olduğuna ilişkin bulgu (Majohrve diğerleri, 2011) da göz önünde bulundurulduğunda, özellikle disosiyatif belirti rapor eden panik bozukluk tanılı kişilerde tedavi sürecinin başında aleksitiminin değerlendirilmesi dikkate değerdir. Disosiyatif belirtiler gösteren panik bozukluğa sahip danışanlarla çalışırken kişinin özellikle duygularını tanımlayabilme becerisinin değerlendirilmesi ve bu becerilerin kazandırılması önem arz etmektedir. Ayrıca panik bozukluğa ilişkin bu değişkenlerin etkisini anlamak hem bozukluğun

tedavi sürecine katkı sağlaması hem de bozukluk için risk faktörü veya sürdürücü tanılar üstü faktörlerin tanımlanması açısından önemlidir (Özdemir ve Hacıömeroğlu, 2023).

Bu çalışmanın en önemli kısıtlılığı örneklem büyüklüğünün nispeten küçük olmasıdır. Karıştırıcı olabilecek farmakolojik ve psikoterapötik değişkenleri kontrol edebilmek amacıyla katılımcıların ilk kez panik bozukluk tanısı alan kişilerden oluşturulması veri toplama sürecini zorlaştırmıştır. Bu kısıtlılık göz önüne alınarak çalışmaya dahil edilecek katılımcıların yaşları için geniş bir ranj belirlenmiştir. Benzer konularda yapılacak ileriki çalışmalar bu ranjı daraltarak ve örneklem büyüklüğünü artırarak ilerleyebilir. Diğer yandan, katılımcıların Disosiyatif Yaşantılar Ölçeği'nden aldığı puanların hiçbiri bu ölçeğin klinik anlamlılık düzeyi olan 30 puanı aşmamıştır. Dolayısıyla bulgular disosiyatif bozukluk tanılı olgulara genellenemeyecektir. Aynı zamanda aleksitiminin duygu düzenlemeyi etkileyebileceği hesaba katılırsa, ileride yapılacak çalışmalarda duygu düzenleme değişkeni modele dahil edilebilir. Son olarak, bu çalışmanın verisi özbildirim ölçekleriyle toplanmıştır. Nitel yöntemlerin kullanılması sonuçların daha detaylı incelenmesini sağlayabilir.

---

**Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:**

Yazarlar eşit düzeyde katkıda bulunmuştur.

**Çıkar Çatışması Beyanı:**

Herhangi bir çıkar çatışması yaratacak durum bulunmamaktadır.

**Yazar notu:**

Bu çalışma birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında hazırladığı “Panik Bozuklukta Çocukluk Çağı Travmalarının, Aleksitiminin ve Anksiyete Duyarlılığının Disosiyatif Belirtilerle İlişkisi” adlı doktora tezi çalışmasından üretilmiştir.

**Finansal Destek Beyanı:**

Herhangi bir finansal destekten yararlanılmamıştır.

**Etik Kurul Onayı:**

Bu çalışma Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (Tarih ve Karar No: 14.02.2020 – 32).

---

### Kaynakça

- Akbulut, Ö. ve Çapık, C. (2022). Çok değişkenli istatistiksel analizler için örneklem büyüklüğü. *Journal of Nursology*, 25(2), 111-116. <https://doi.org/10.5152/JANHS.2022.970637>
- Altıntaş, E., Özlem-Kütük, M., Tufan, A. E. ve Gözükarabağ, H. (2018). Alexithymia is not a good predictor of suicidal ideation in patients with social anxiety disorder/Aleksitimi, sosyal anksiyete bozukluğu hastalarında intihar düşüncelerinin iyi bir belirteci değildir. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(6), 577-595. <https://doi.org/10.5455/apd.290463>
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2014). *Ruhsal bozuklukların tanısal ve sayımsal elkitabı (DSM 5)* (5.Baskı). (E. Köroğlu, Çev.). (5. Baskı). Ankara: HYB yayıncılık (2013).
- Aust, S., Härtwig, E. A., Heuser, I. ve Bajbouj, M. (2013). The role of early emotional neglect in alexithymia. *Psychologicaltrauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(3), 225. <https://doi.org/10.1037/a0027314>
- Bagby, R. M., Parker, J. D. A. ve Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia scale—I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 23–32.
- Ball, S., Robinson, A., Shekhar, A. ve Walsh, K. (1997). Dissociative symptoms in panic disorder. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 185(12), 755-760.
- Bandelow, B., Späth, C., Tichauer, G. Á., Broocks, A., Hajak, G. ve Rüther, E. (2002). Early traumatic life events, parental attitudes, family history, and birth risk factors in patients with panic disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 43(4), 269-278. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2003.07.008>
- Baron, M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Bernstein, E. M. ve Putnam, F. W. (1986). Development, reliability, and validity of a dissociation scale. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 174(12), 727–735.
- Bernstein, D. P., Fink, L., Handelsman, L. ve Foote, J. (1994). Childhood Trauma Questionnaire. *Psyc TESTS Dataset*. <https://doi.org/10.1037/t02080-000>
- Bertule, M., Sebre, S. B. ve Kolesovs, A. (2021). Childhood abuse experiences, depression and dissociation symptoms in relation to suicide attempts and suicidal ideation. *Journal of Trauma & Dissociation*, 22(5), 598-614. <https://doi.org/10.1080/15299732.2020.1869652>
- Bouton, M. E., Mineka, S. ve Barlow, D. H. (2001). A modern learning theory perspective on the etiology of panic disorder. *Psychological Review*, 108(1), 4–32. <https://doi.org/10.1037//0033-295X.108.1.4>
- Brewin, C. R., Dalgleish, T. ve Joseph, S. (1996). A dual representation theory of posttraumatic stress disorder. *Psychological Review*, 103(4), 670. <https://doi.org/10.1176/ajp.147.7.887>
- Chu, J. A. ve Dill, D. L. (1990). Dissociative symptoms in relation to childhood physical and sexual abuse. *The American Journal of Psychiatry*, 147(7), 887-892. <https://doi.org/10.1176/ajp.147.7.887>
- Coons, P. M. (1994). Confirmation of childhood abuse in child and adolescent cases of multiple personality disorder and dissociative disorder not otherwise specified. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 182(8), 461–464.

- Craparo, G., Ardino, V., Gori, A. ve Caretti, V. (2014). The relationships between early trauma, dissociation, and alexithymia in alcohol addiction. *Psychiatry Investigation*, 11(3), 330-335. <https://doi.org/10.4306/pi.2014.11.3.330>
- Eaton, W. W., Kessler, R. C., Wittchen, H. U. ve Magee, W. J. (1994). Panic and panic disorder in the United States. *The American Journal of Psychiatry*, 151(3), 413-420. <https://doi.org/10.1176/ajp.151.3.413>
- Ehlers, A. ve Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38(4), 319-345. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00123-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00123-0)
- Ellason, J. W. ve Ross, C. A. (1997). Childhood trauma and psychiatric symptoms. *Psychological Reports*, 80(2), 447-450. <https://doi.org/10.2466/pro.1997.80.2.447>
- Evren, C., Şar, V., Evren, B., Semiz, U., Dalbudak, E. ve Çakmak, D. (2008). Dissociation and alexithymia among men with alcoholism. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 62(1), 40-47. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2007.01775.x>
- Foa, E. B. ve Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99(1), 20-35. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.99.1.20>
- Galderisi, S., Mancuso, F., Mucci, A., Garramone, S., Zamboli, R. ve Maj, M. (2008). Alexithymia and cognitive dysfunctions in patients with panic disorder. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 77(3), 182-188. <https://doi.org/10.1159/000119738>
- Gast, U., Rodewald, F., Nickel, V. ve Emrich, H. M. (2001). Prevalence of dissociative disorders among psychiatric inpatients in a German university clinic. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 189(4), 249-257.
- George, D. ve Mallery, P. (2012). IBM SPSS statistics 21 step by step (13. Basım). *Boston: Allynand Bacon*.
- Goodwin, R., Fergusson, D. ve John Horwood, L. (2005). Childhood abuse and familial violence and the risk of panic attacks and panic disorder in young adulthood. *Psychological Medicine*, 35(6), 881-890. <https://doi.org/10.1017/S0033291704003265>
- Grabe, H. J., Rainermann, S., Spitzer, C., Gänssicke, M. ve Freyberger, H. J. (2000). The relationship between dimensions of alexithymia and dissociation. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 69(3), 128-131. <https://doi.org/10.1159/000012380>
- Granieri, A., Guglielmucci, F., Costanzo, A., Caretti, V. ve Schimmenti, A. (2018). Trauma-related dissociation is linked with maladaptive personality functioning. *Frontiers in Psychiatry*, 9(206), 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00206>
- Guo, X., Meng, Z., Huang, G., Fan, J., Zhou, W., Ling, W., Jiang, J., Long, J. ve Su, L. (2016). Meta-analysis of the prevalence of anxiety disorders in mainland China from 2000 to 2015. *Scientific Reports*, 6(28033), 1-15. <https://doi.org/10.1038/srep28033>
- Gül, A., Gül, H., Özen, N. ve Battal, S. (2016). The relationship between anxiety, depression, and dissociative symptoms on the basis of childhood traumas. *Journal of Mood Disorders*, 6(3), 107. <https://doi.org/10.5455/jmood.20160718070002>
- Güleç, H., Köse, S., Güleç, M. Y., Çıtak, S., Evren, C., Borckardt, J. ve Sayar, K. (2009). Reliability and factorial validity of the Turkish version of the 20-item Toronto alexithymia scale (TAS-20). *Klinik Psikofarmakoloji Bulteni*, 19(3), 214-220.

- Gülsün, M., Doruk, A., Uzun, O., Türkbay, T. ve Özşahin, A. (2007). Effect of dissociative experiences on drug treatment of panic disorder. *Clinical Drug Investigation*, 27(8), 550-583. <https://doi.org/10.2165/00044011-200727080-00007>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: Methodology in the Social Sciences* (1. Basım). Guilford Press.
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2. Basım). Guilford Publications.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2. Basım). New York: The Guilford Press.
- Hébert, M., Langevin, R. ve Charest, F. (2020). Disorganized attachment and emotion dysregulation as mediators of the association between sexual abuse and dissociation in preschoolers. *Journal of affective disorders*, 267, 220-228. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.02.032>
- Hinton, D. E., Chong, R., Pollack, M. H., Barlow, D. H. ve McNally, R. J. (2008). Ataque de nervios: Relationship to anxiety sensitivity and dissociation predisposition. *Depression and Anxiety*, 25(6), 489-495. <https://doi.org/10.1002/da.20309>
- İzci, F., Gültekin, B. K., Sağlam, S., Koç, M. I., Zincir, S. B. ve Atmaca, M. (2014). Temperament, character traits, and alexithymia in patients with panic disorder. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 10, 879-885. <https://doi.org/10.2147/NDT.S62647>
- Janet, P. (1907) *The major symptoms of hysteria* (1. Basım). Norwood Press.
- Kane, H. S., Wiley, J. F., Dunkel Schetter, C. ve Robles, T. F. (2019). The effects of interpersonal emotional expression, partner responsiveness, and emotional approach coping on stress responses. *Emotion*, 19(8), 1315-1328. <https://doi.org/10.1037/emo0000487>
- Kate, M. A., Jamieson, G. ve Middleton, W. (2021). Childhood sexual, emotional, and physical abuse as predictors of dissociation in adulthood. *Journal of child sexual abuse*, 30(8), 953-976. <https://doi.org/10.1080/10538712.2021.1955789>
- Keskin, A., Ünlüoğlu, I., Bilge, U. ve Yenilmez, Ç. (2013). Ruhsal bozuklukların yaygınlığı, cinsiyetlere göre dağılımı ve psikiyatrik destek alma ile ilişkisi/The prevalence of psychiatric disorders distribution of subjects gender and its relationship with psychiatric help-seeking. *Nöro Psikiyatri Arşivi*, 50(4), 344. <https://doi.org/10.4274/Npa.y6522>
- Kessler, R. C., McGonagle, K. A., Zhao, S., Nelson, C. B., Hughes, M., Eshleman, S., ... Kendler, K. S. (1994). Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United States: Results from the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry*, 51(1), 8-19.
- Kessler, H., Roth, J., von Wietersheim, J., Deighton, R. M. ve Traue, H. C. (2007). Emotion recognition patterns in patients with panic disorder. *Depression and Anxiety*, 24(3), 223-226. <https://doi.org/10.1002/da.20223>
- Kim, H. J., Song, C., Bang, M. ve Lee, S. H. (2020). Early sexual trauma is related with the tapetum in patients with panic disorder. *Journal of Affective Disorders*, 267, 107-113. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.02.019>
- Kipper, L., Blaya, C., Wachleski, C., Dornelles, M., Salum, G. A., Heldt, E. ve Manfro, G. G. (2007). Trauma and defense style as response predictors of pharmacological treatment in panic patients. *European Psychiatry*, 22(2), 87-91. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2006.09.009>

- Klauke, B., Deckert, J., Reif, A., Pauli, P. ve Domschke, K. (2010). Life events in panic disorder—an update on “candidate stressors”. *Depression and Anxiety*, 27(8), 716-730. <https://doi.org/10.1002/da.20667>
- Kolek, A. P. J., Ociskova, M., Holubova, M., Vanek, J., Grambal, A. ve Slepecky, M. (2019). Severity of panic disorder, adverse events in childhood, dissociation, self-stigma and comorbid personality disorders Part 2: Therapeutic effectiveness of a combined cognitive behavioural therapy and pharmacotherapy in treatment-resistant inpatients. *Neuroendocrinol Lett*, 40, 271-83.
- Leskin, G. A. ve Sheikh, J. I. (2002). Lifetime trauma history and panic disorder: Findings from the National Comorbidity Survey. *Journal of Anxiety Disorders*, 16(6), 599-603. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(02\)00125-1](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(02)00125-1)
- Li, H., Pang, J., Hu, Q., Zhang, L., Cui, H., Li, C. ve Xiao, Z. (2019). The relationship study on alexithymia and interoception in patients with panic disorder. *Chinese Journal of Behavioral Medicine and Brain Science*, 631-635.
- Lipsanen, T., Saarijärvi, S. ve Lauerma, H. (2004). Exploring the relations between depression, somatization, dissociation and alexithymia—overlapping or independent constructs?. *Psychopathology*, 37(4), 200-206. <https://doi.org/10.1159/000080132>
- Lochner, C., Seedat, S., Allgulander, C., Kidd, M., Stein, D. ve Gerdner, A. (2010). Childhood trauma in adults with social anxiety disorder and panic disorder: A cross-national study. *African Journal of Psychiatry*, 13(5), 376-381. <https://doi.org/10.4314/ajpsy.v13i5.63103>
- Macarenco, M. M., Opariuc-Dan, C. ve Nedelcea, C. (2021). Childhood trauma, dissociation, alexithymia, and anger in people with autoimmune diseases: A mediation model. *Child Abuse & Neglect*, 122, 1-14. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.105322>
- Majohr, K. L., Leenen, K., Grabe, H. J., Jenewein, J., Nuñez, D. G. ve Rufer, M. (2011). Alexithymia and its relationship to dissociation in patients with panic disorder. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 199(10), 773-777. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e31822fcbfb>
- Marchesi, C., Fontò, S., Balista, C., Cimmino, C. ve Maggini, C. (2005). Relationship between alexithymia and panic disorder: A longitudinal study to answer an open question. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 74(1), 56-60. <https://doi.org/10.1159/000082028>
- Marshall, R. D., Schneier, F. R., Lin, S. H., Simpson, H. B., Vermes, D. ve Liebowitz, M. (2000). Childhood trauma and dissociative symptoms in panic disorder. *The American Journal of Psychiatry*, 157(3), 451-453.
- Mertens, Y. L., Racioppi, A., Sheinbaum, T., Kwapil, T. ve Barrantes-Vidal, N. (2021). Dissociation and insecure attachment as mediators of the relation between childhood emotional abuse and nonclinical paranoid traits. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), 1-13. <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1888539>
- Michelson, L., June, K., Vives, A., Testa, S. ve Marchione, N. (1998). The role of trauma and dissociation in cognitive-behavioral psychotherapy outcome and maintenance for panic disorder with agoraphobia. *Behaviour Research and Therapy*, 36(11), 1011-1050. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(98\)00073-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(98)00073-4)
- Nijenhuis, E. R., van der Hart, O. ve Steele, K. (2002). The emerging psychobiology of trauma-related dissociation and dissociative disorders. *Biological Psychiatry*, 1079-1098. <https://doi.org/10.1002/0470854871.chxxi>

- Nijenhuis, E. R. S., Van der Hart, O., Steele, K. ve Mattheß, H. (2003). Strukturelle Dissoziation der Persönlichkeitsstruktur, traumatischer Ursprung, phobische Residuen. *Psychotherapie der Dissoziativen Störungen*. Stuttgart: Thieme, 47-69. <https://doi.org/10.1055/b-0034-9078>
- Ogawa, J. R., Sroufe, L. A., Weinfield, N. S., Carlson, E. A. ve Egeland, B. (1997). Development and the fragmented self: Longitudinal study of dissociative symptomatology in a nonclinical sample. *Development and Psychopathology*, 9(4), 855-879. <https://doi.org/10.1017/S0954579497001478>
- Oussi, A., Hamid, K. ve Bouvet, C. (2023). Managing emotions in panic disorder: A systematic review of studies related to emotional intelligence, alexithymia, emotion regulation, and coping. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 79, 1-15. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2023.101835>
- Öngider, N., Kavak, V., Taycan, S. E., Kaya, F. D., Taycan, O., Aker, T., ...Ayaz, A. B. (2014). The examination of the social anxiety symptoms and sociodemographic characteristics on panic disorder patients. *Turkish Journal of Clinical Psychiatry*, 17(2), 63-72.
- Özdemir, E. ve Hacıömeroğlu, B. (2023). Transdiagnostic approach and obsessive compulsive disorder. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 15(2), 307-322. <https://doi.org/10.18863/pgy.1110989>
- Özgündüz, C., Güler, J., Tekin, A., Özer, M. ve Karamustafaloğlu, O. (2019). The frequency of dissociation and childhood trauma among obsessive-compulsive patients by comparing with healthy controls. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 20(3), 287-295.
- Özkürkçügil A., Aydemir Ö., Yıldız M., Danacı A.E. ve Köroğlu E. (1999). DSM-IV Eksen I bozuklukları için yapılandırılmış klinik görüşmenin Türkçe'ye uyarlanması ve güvenilirlik çalışması. *İlaç ve Tedavi Dergisi*, 12(4), 233-236.
- Paivio, S. C., ve McCulloch, C. R. (2004). Alexithymia as a mediator between childhood trauma and self-injurious behaviors. *Child Abuse & Neglect*, 28(3), 339-354. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2003.11.018>
- Pfaltz, M. C., Michael, T., Meyer, A. H. ve Wilhelm, F. H. (2013). Reexperiencing symptoms, dissociation, and avoidance behaviors in daily life of patients with PTSD and patients with panic disorder with agoraphobia. *Journal of Traumatic Stress*, 26(4), 443-450. <https://doi.org/10.1002/jts.21822>
- Pollack, M. H., Lepola, U., Koponen, H., Simon, N. M., Worthington, J. J., Emilien, G., ... Gao, B. (2007). A double-blind study of the efficacy of venlafaxine extended-release, paroxetine, and placebo in the treatment of panic disorder. *Depression and Anxiety*, 24(1), 1-14. <https://doi.org/10.1002/da.20218>
- Powers, A., Etkin, A., Gyurak, A., Bradley, B. ve Jovanovic, T. (2015). Associations between childhood abuse, posttraumatic stress disorder, and implicit emotion regulation deficits: Evidence from a low-income, inner-city population. *Psychiatry*, 78(3), 251-264. <https://doi.org/10.1080/00332747.2015.1069656>
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, and Computers*, 36, 717-731. <https://doi.org/10.3758/BF03206553>
- Reyno, S. M., Simmons, M. ve Kinley, J. (2020). A meta-analytic study examining the relationship between alexithymia and dissociation in psychiatric and nonclinical populations. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process, and Outcome*, 23(1), 99-107. <https://doi.org/10.4081/ripppo.2020.439>



- Roberts, N. A. ve Reuber, M. (2014). Alterations of consciousness in psychogenic nonepileptic seizures: Emotion, emotion regulation and dissociation. *Epilepsy & Behavior*, 30, 43–49. <https://doi.org/10.1016/j.yebeh.2013.09.035>
- Safren, S. A., Gershuny, B. S., Marzol, P., Otto, M. W. ve Pollack, M. H. (2002). History of childhood abuse in panic disorder, social phobia, and generalized anxiety disorder. *The eJournal of Nervous and Mental Disease*, 190(7), 453–456.
- Segal, D. L., Bogaards, J. A., Becker, L. A. ve Chatman, C. (1999). Effects of emotional expression on adjustment to spousal loss among older adults. *Journal of Mental Health and Aging*, 5(4), 297–310.
- Seganfredo, A. C. G., Torres, M., Salum, G. A., Blaya, C., Acosta, J., Eizirik, C. ve Manfro, G. G. (2009). Gender differences in the associations between childhood trauma and parental bonding in panic disorder. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 31, 314–321. <https://doi.org/10.1590/S1516-44462009005000005>
- Segui, J., Ma, M., Garcia, L., Canet, J., Salvador-Carulla, L. ve Ortiz, M. (2000). Depersonalization in panic disorder: a clinical study. *Comprehensive Psychiatry*, 41(3), 172–178. [https://doi.org/10.1016/S0010-440X\(00\)90044-0](https://doi.org/10.1016/S0010-440X(00)90044-0)
- Shrout, P. E. ve Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422–445. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.7.4.422>
- Siddiqui, K. (2013). Heuristics for sample size determination in multivariate statistical techniques. *World Applied Sciences Journal*, 27(2), 285–287. <https://doi.org/10.5829/idosi.wasj.2013.27.02.889>
- Stanton, A. L., Kirk, S. B., Cameron, C. L. ve Danoff-Burg, S. (2000). Coping through emotional approach: Scale construction and validation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6), 1150–1169. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.6.1150>
- Soffer-Dudek, N. ve Shahar, G. (2011). Daily stress interacts with trait dissociation to predict sleep related experiences in young adults. *Journal of Abnormal Psychology*, 120, 719–729. <https://doi.org/10.1037/a0022941>
- Soffer-Dudek, N. (2014). Dissociation and dissociative mechanisms in panic disorder, obsessive–compulsive disorder, and depression: A review and heuristic framework. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 1(3), 243. <https://doi.org/10.1037/cns0000023>
- Spiegel, D., Hunt, T. ve Dondershine, H. E. (1988). Dissociation and hypnotizability in posttraumatic stress disorder. *The American Journal of Psychiatry*, 145(3), 301–305. <https://doi.org/10.1176/ajp.145.3.301>
- Şar, V., Öztürk, E. ve İkikardeş, E. (2012). Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeğinin Türkçe uyarlamasının geçerlilik ve güvenilirliği. *Türkiye Klinikleri*, 32(4), 1054–1063. <https://doi.org/10.5336/medsci.2011-26947>
- Şener, A., Tomruk, N., Evren, C. ve Karaytuğ, M. O. (2020). Şizofreni tanılı hastalarda çocukluk çağı travmasının dissosiyasyonla ilişkisi. *Cukurova Medical Journal*, 45(3), 1024–1032. <https://doi.org/10.17826/cumj.735180>
- Šago, D., Babić, G., Bajić, Ž. ve Filipčić, I. (2020). Panic disorder as unthinkable emotions: Alexithymia in panic disorder, a croatian cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry*, 11(466), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00466>

- Takma, Ç. ve Hülya, A. (2006). Bootstrap metodu ve uygulaması üzerine bir çalışma 2. Güven aralıkları, hipotez testi ve regresyon analizinde Bootstrap metodu. *Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 43(2), 63-72.
- Taylor, G. J. ve Bagby, R. M. (2013). Alexithymia and the five-factor model of personality. İçinde T. A. Widiger ve P. T. Costa, Jr. (Edl.), *Personality disorders and the five-factor model of personality* (ss. 193–207). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13939-013>
- Tutkun, H., Savaş, H. A., Zoroğlu, S. S. ve Esgi, K. (2004). Relationship between alexithymia, dissociation and anxiety in psychiatric outpatients from Turkey. *Israel Journal of Psychiatry*, 41(2), 118-24.
- Tükel, R. (2002). Panik bozukluğu. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 5(3), 5-13.
- Ural, C., Belli, H., Akbudak, M. ve Tabo, A. (2015). Childhood traumatic experiences, dissociative symptoms, and dissociative disorder comorbidity among patients with panic disorder: A preliminary study. *Journal of Trauma & Dissociation*, 16(4), 463-475. <https://doi.org/10.1080/15299732.2015.1019175>
- Ural, C., Belli, H., Tabo, A. ve Akbudak, M. (2015). Open-longitudinal study of the effect of dissociative symptoms on the response of patients with panic disorder to venlafaxine. *Comprehensive Psychiatry*, 57, 112–116. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2014.11.016>
- Vanderlinden, J., Van Dyck, R., Vandereycken, W. ve Vertommen, H. (1993). Dissociation and traumatic experiences in the general population of The Netherlands. *Hospital & Community Psychiatry*, 44(8), 786–788. <https://doi.org/10.1176/ps.44.8.786>
- Vonderlin, R., Kleindienst, N., Alpers, G. W., Bohus, M., Lyssenko, L. ve Schmahl, C. (2018). Dissociation in victims of childhood abuse or neglect: A meta-analytic review. *Psychological Medicine*, 48(15), 2467-2476. <https://doi.org/10.1017/S0033291718000740>
- Waller, G., Hamilton, K., Elliott, P., Lewendon, J., Stopa, L., Waters, A., Kennedy, F., Lee, G., Pearson, D., Kennerley, H., Hargreaves, I., Bashford, V. ve Chalkley, J. (2001). Somatoform dissociation, psychological dissociation, and specific forms of trauma. *Journal of Trauma & Dissociation*, 1(4), 81–98. [https://doi.org/10.1300/J229v01n04\\_05](https://doi.org/10.1300/J229v01n04_05)
- Weissman, M. M., Bland, R. C., Canino, G. J., Faravelli, C., Greenwald, S., Hwu, H. G., ...Yeh, E. K. (1997). The cross-national epidemiology of panic disorder. *Archives of General Psychiatry*, 54(4), 305-309. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1997.01830160021003>
- Wise, T. N., Mann, L. S. ve Sheridan, M. J. (2000). Relationship between alexithymia, dissociation and personality in psychiatric outpatients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 69(3), 123-127. <https://doi.org/10.1159/000012379>
- Xiao, Z., Yan, H., Wang, Z., Zou, Z., Xu, MD, Y., Chen, MD, J., ...Keyes, B. B. (2006). Trauma and dissociation in China. *American Journal of Psychiatry*, 163(8), 1388-1391.
- Yargıç, L. I., Tutkun, H. ve Şar, V. (1995). Reliability and validity of the Turkish version of the dissociative experiences scale. *Dissociation: Progress in the Dissociative Disorders*, 8(1), 10–13.
- Zdankiewicz-Ścigala, E., Odachowska, E. ve Tworek, B. (2018). Early childhood trauma, alexithymia, dissociation and the power of the body self. *Psychiatria i Psychologia Kliniczna*, 18(3), 255-270. <https://doi.org/10.15557/PiPK.2018.0032>

- Zeitlin, S. B.ve McNally, R. J. (1993). Alexithymia and anxiety sensitivity in panic disorder and obsessive-compulsive disorder. *The American Journal of Psychiatry*, 150(4),658-660. <https://doi.org/10.1176/ajp.150.4.658>
- Zhang, J., Wiececzek, P., Sami, S. ve Meiser-Stedman, R. (2023). Association between panic disorder and childhood adversities: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*, 53(6), 2585-2595. <https://doi.org/10.1017/S0033291721004505>
- Zlotnick, C., Mattia, J. I., & Zimmerman, M. (2001). The relationship between posttraumatic stress disorder, childhood trauma and alexithymia in an outpatient sample. *Journal of Traumatic Stress*, 14(1), 177-188. <https://doi.org/10.1023/A:1007899918410>
- Zorzella, K. P., Muller, R. T., Cribbie, R. A., Bambrah, V. ve Classen, C. C. (2020). The role of alexithymia in trauma therapy outcomes: Examining improvements in PTSD, dissociation, and interpersonal problems. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(1), 20-28. <https://doi.org/10.1037/tra0000433>
- Zou, Z., Huang, Y., Wang, J., He, Y., Min, W., Chen, X., ... Zhou, B. (2016). Association of childhood trauma and panic symptom severity in panic disorder: Exploring the mediating role of alexithymia. *Journal of Affective Disorders*, 206, 133-139. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.07.027>

## **The Mediator Role of Alexithymia on the Relationship Between Childhood Traumas and Dissociative Symptoms in Panic Disorder**

### **Summary**

Childhood traumas have a remarkable role in the etiology of panic disorder, and those experiences intensify the symptoms of the disorder (Lochner et al., 2010; Seganfredo et al., 2009; Zou et al., 2016). Likewise, dissociative symptoms which panic patients frequently report are associated with poor prognosis and severity of symptoms (Kolek et al., 2019; Soffer-Dudek, 2014), and these symptoms are strongly correlated with childhood traumas as well (Craparo et al., 2014). Dissociative symptoms can be observed in normal populations and in various clinical cases without meeting the criteria for a distinct clinical diagnosis. Although those symptoms appear to be adaptive as they prevent the individual from processing the overwhelming information and integrating them into the mind (Waller et al., 2001), they have the potential to increase the severity of existing disorders (Ball et al., 1997). Investigating dissociative symptoms in panic disorder is crucial as those symptoms are related to poor response to both psychopharmacological (Gülsün et al., 2007; Ural et al., 2015) and psychotherapeutic (Michelson et al., 1998) interventions.

As dissociative experiences have strong relationships with early childhood traumas and those experiences can be considered as a maladaptive coping strategy with negatively loaded emotions, this study aimed to test the mediating role of alexithymia on the relationship between childhood traumas and dissociative symptoms.

Through the aim of the present study, 87 panic-disordered patients, aged between 20- and 50, who consulted the Cukurova University Faculty of Medicine for pharmacological treatment for the first time volunteered and were administered the Demographical Information Form, Childhood Trauma Questionnaire, Dissociative Experiences Scale and Toronto Alexithymia Scale. Data was analyzed with the SPSS Program for descriptive statistics and correlations and PROCESS Macro for mediation analysis.

Correlational analyses showed that dissociative symptoms had significant and positive relationships with all scores of the scales and subscales, except for emotional neglect sub-dimension of childhood traumas. According to the results of the mediation analysis, the difficulty in identifying the feelings sub-dimension of alexithymia mediated the relationships between all childhood trauma sub-dimensions, except for sexual abuse and dissociative symptoms. It is crucial to underline that only the difficulty in identifying feelings sub-dimension of alexithymia showed significant mediation in those relationships. Integrating early traumas' remaining negative emotional effect into the mind is doubtlessly an

overwhelming experience. On the other hand, all kinds of emotions should be processed and not avoided. Various trauma-based psychotherapies aim to explore and mentally process all feelings related to trauma (Brewin et al., 1996; Ehlers& Clark, 2000; Foa& Kozak, 1986). Likewise, considering the ability to identify feelings seems to be critical while working with those patients presenting dissociative symptoms that reduce responses to treatment.

Consequently, the findings of the present study suggest that clinicians working with panic patients who present dissociative symptoms should consider alexithymia, particularly the inability to identify feelings, for the effectiveness of the provided treatment. Further studies might investigate other factors such as personality, re-test the mediation model on larger samples, and use qualitative methods to understand better the mechanisms mentioned throughout the paper.

## Araştırma Makalesi

**Attentional Control Scale- Turkish Version: Psychometric Qualities, Factor Structure and its Comparison with Behavioral Measures of Executive Attention**Ayşe ALTAN-ATALAY<sup>1</sup> , Dilem CİNLİ<sup>2</sup> , Sebla Umay AKSUNGUR<sup>3</sup> , Esin TÜRKAKIN<sup>4</sup> <sup>1</sup> Kadir Has University, Graduate School of Social Sciences and Humanities, Psychology Department, İstanbul, Türkiye<sup>2</sup> Koç University, Graduate School of Social Sciences and Humanities, Psychology Department, İstanbul, Türkiye<sup>3</sup> Leiden University, Department of Psychology, Leiden, The Netherlands<sup>4</sup> Ghent University, Department of Psychology, Ghent, Belgium**Makale Bilgisi****Abstract****Keywords:**attentional control,  
shifting,  
focusing,  
psychometric  
qualities

Attentional control refers to the capacity to voluntarily control attentional resources in a flexible manner. Attentional control was reported to play a fundamental role in self-regulation, emotion regulation, delay of gratification, and psychological distress. The Attentional Control Scale (ACS) was developed to measure perceived attentional control based on shifting and focusing dimensions. The present studies aimed to adapt the Turkish version of ACS and assess its psychometric characteristics. Study 1 aimed to explore the psychometric qualities of the Turkish version with a group of Turkish individuals ( $N = 428$ , 306 women) between the ages of 18 and 68 and supported the two-factor model of ACS consisting of 17 items in total. The results supported that shifting, focusing, and total ACS showed adequate internal consistency, test-retest reliability, and convergent validity evidence based on its significant correlations with measures of anxiety, depression, and repetitive negative thinking, signifying its proper psychometric characteristics. In Study 2 ( $N = 97$ , 65 women), the association of ACS with behavioral attentional control measures was examined, and non-significant associations between self-report and behavioral measures of attentional control were denoted. These findings signified that rather than indicating the individual's actual attentional control capacity, ACS assessed how the individual perceives their own attention control capacities. Taken together, the results suggest that the Turkish form of ACS is a valid and reliable scale that can be used to assess perceived attentional control capacity based on shifting and focusing domains, particularly in the research setting.

**Öz****Anahtar  
Kelimeler:**dikkat kontrolü,  
değiştirme,  
odaklanma,  
psikometrik özellikler

Dikkat kontrolü, dikkat kaynaklarını esnek bir şekilde gönüllü olarak kontrol etme kapasitesini ifade eder. Dikkat kontrolünün öz-düzenleme, duygu düzenleme ve hazzı erteleme kapasitesinin yanı sıra psikolojik sıkıntı belirtilerinde temel bir rol oynadığı bildirilmiştir. Dikkat Kontrolü Ölçeği (DKÖ), değiştirme ve odaklanma boyutlarına bağlı olarak algılanan dikkat kontrolünü ölçmek üzere geliştirilmiştir. Mevcut çalışma DKÖ'nün Türkçe versiyonunu uyarlamayı ve psikometrik özelliklerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Çalışma 1, 18 ve 68 yaşları arasındaki bir grup Türk bireyde ( $N = 428$ , 306 kadın) DKÖ'nün Türkçe versiyonunun psikometrik özelliklerini keşfetmeyi amaçlamış ve toplam 17 maddeden oluşan DKÖ'nün iki faktörlü yapısını desteklemiştir. Sonuçlar, değiştirme, odaklanma ve toplam DKÖ'nün yeterli iç tutarlılık, test-tekrar test güvenilirliği ve kaygı, depresyon ve tekrarlayıcı olumsuz düşünce ölçekleriyle yakınsak geçerlilik puanları gösterdiğini ve uygun psikometrik özelliklere işaret ettiğini desteklemiştir. Çalışma 2'de ( $N = 97$ , 65 kadın), DKÖ'nün davranışsal dikkat kontrolü ölçümleriyle ilişkisi incelenmiştir ve DKÖ'nün öz-bildirim ölçümleri ile davranışsal ölçümleri arasında anlamlı ilişkiler olmadığı görülmüştür. DKÖ, bireyin gerçek dikkat kontrolü kapasitesini göstermekten ziyade bireyin kendi dikkat kontrolü kapasitesini nasıl algıladığının bir göstergesi olma eğilimi göstermektedir. Sonuçlar bir bütün olarak ele alındığında, DKÖ'nün Türkçe formunun, değiştirme ve odaklanma boyutlarına bağlı olarak algılanan dikkat kontrolü kapasitesinin değerlendirilmesinde kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir.

## Introduction

Attentional control refers to the capacity to voluntarily control limited resources for attention in a flexible manner and make necessary modifications to allocate those resources depending on the situational requirements (Derryberry & Reed, 2002). The capacity for attentional control plays a fundamental role in the direction and maintenance of attention. It is responsible for individual differences in capacities for self-regulation, emotion regulation, and delay of gratification (O’Byrne et al., 2017; Williams et al., 2017) as well as symptoms of psychological distress (Armstrong et al., 2011; Derryberry & Reed, 2002; Kertz et al., 2017).

Derryberry and Reed (2002) conceptualized attentional control as a construct composed of shifting and focusing dimensions. Focusing refers to the capacity to resist distractors and continue concentrating only on the tasks relevant to the situation, whereas shifting refers to the capacity to direct and move the focus of attention to the relevant stimuli depending on the requirements of the situation. Besides being in line with the theoretical work of Derryberry and Reed (1998), these two dimensions also tapped into the Executive Functions (EF) model that was proposed by Miyake et al. (2000). Miyake et al. (2000) established a widely accepted model, suggesting that EF is composed of three distinct but still highly related dimensions of inhibition, cognitive flexibility, and updating. Reinholdt-Dunne et al. (2013) drew parallels between this model of EF and attentional control by proposing that focusing and shifting dimensions of attentional control correspond to inhibition and shifting (i.e., cognitive flexibility) dimensions of EF, respectively. Although shifting and focusing dimensions were conceptualized as processes controlled by distinct neural networks, based on moderate correlations between shifting and focusing dimensions ( $r = .54$ ), Derryberry and Reed (2002) suggested the possibility of a higher-order attentional control factor that may be associated with all aspects of attentional control process. This view was later supported through research on executive attention networks (Posner & Rothbart, 2007).

The available research on how these two dimensions of attentional control relate to various psychological traits and mental health outcomes yielded inconsistent results. Notably, Eysenck et al. (2007) emphasized the significant associations of both focusing and shifting with anxiety-related processes, highlighting elevated levels of anxiety to be taxing both shifting and focusing dimensions of attentional control. In contrast, more recent empirical studies revealed inconsistent evidence regarding the specific relationship of shifting and focusing with different forms of psychological distress (Mills et al., 2016). Notably, several researchers reported relatively stronger associations between shifting and depression, besides similar robust connections of focusing with anxiety (Blekic et al., 2018; Judah et al., 2014; Reinhold-Dunne et al., 2013).

Even though the evidence regarding the aforementioned patterns was robust and consistent across different studies, Hsu et al. (2019) documented that in individuals who were diagnosed with anxiety and depression, both dimensions of ACS were strongly correlated with anxiety and depression. Similar results were also reported by DeVito et al. (2019), who also highlighted that focusing, but not shifting, was associated with both anxiety and depression, with the specific association between focusing and depression appearing stronger in younger individuals, even when the level of anxiety, age, and sex were controlled. According to Derryberry and Reed (2002), impaired focusing capacity leaves the individual vulnerable to the impact of the distractors in daily life and, thus, maximizes the chances of psychological distress.

Independent from the minor inconsistencies, all studies that have documented a relationship between AC and different forms of psychological distress have explained these relationships between AC deficits and the intensity of repetitive negative thinking (RNT), which refers to the unpleasant thoughts experienced by the individuals in an uncontrollable and repetitive manner and subsumes various disorder-specific subtypes such as rumination and worry (Ehring & Watkins, 2008). RNT intensity was highlighted as a factor that is influential in various forms of psychopathologies (Watkins & Roberts, 2020) and is responsible for mediating the association of AC with psychological distress (Salguero et al., 2021). Specifically, deficits in flexibly shifting attention away from negative emotions and thoughts were suggested to be associated with more intense levels of RNT, which functions as a vulnerability to depression (DeJong et al., 2019; Salguero et al., 2021; Saulnier et al., 2021).

Available research also indicated a difference between focusing and shifting concerning their links to certain transdiagnostic factors, such as repetitive negative thinking (RNT). Mills et al. (2016) argued that the focusing dimension was more strongly associated with measures of psychopathology and RNT when compared with the shifting dimension. In contrast, De Raedt and Koster (2010) argued that the shifting dimension was associated with the individual's capacity for controlling RNT, and in fact, RNT was the factor that has a mediating role in the relationship between shifting and various psychological disorders, which was further supported by more recent research (Cox et al., 2018; Jessup et al., 2021; Salguero et al., 2021).

Despite the availability of evidence regarding the association of AC with psychological distress and RNT, there is relatively limited research on the age and sex-related differences in attentional control capacity. Notably, previous studies indicated significant sex differences, particularly in the shifting dimension of AC, with women reporting poorer capacity for shifting attention from one stimulus to another depending on the situational requirements (Solianik et



al., 2016; Zhang et al., 2023). A similar difference was not reported for shifting dimension. Furthermore, age-related differences in AC capacity also received limited attention. Correlational studies so far indicate that total ACS and focusing scores have weak but significant positive correlations with age (Olafsson et al., 2011). In other words, younger age is associated with poorer perceived attentional control capacity.

Attentional Control Scale (ACS; Derryberry & Reed, 2002) is a 20-item self-report scale that was developed based on the view that effortful attentional control is a very critical agent in self-control processes. ACS was conceptualized as a scale that measures attentional control based on two dimensions – shifting and focusing. The ACS is frequently used by researchers to investigate the role of attentional control capacity as a resilience factor (Altan-Atalay, 2018; Williams et al., 2017). Furthermore, understanding and assessing attentional control capacities are crucial due to the impact of attention control deficit as a transdiagnostic risk factor (Hsu et al., 2019). Although ACS was first proposed as a direct measure of AC capacity, recent studies indicated its greater effectiveness in assessing perceived AC capacity, which also plays an important role in understanding vulnerability for psychopathology (Hsu et al., 2019; Leleu et al., 2022).

Although ACS has been used by many researchers over the years, a comprehensive factor analytic study was not conducted until the early 2010s (Fajkowska & Derryberry, 2010; Olafsson et al., 2011). Several studies from the last decade translated and adapted ACS to different languages and examined the factor structure of the scale. Although no full consensus was reached regarding the number of factors (Fajkowska & Derryberry, 2010), most of those studies found a two-factor structure (Blekic et al., 2018; Blekic et al., 2023; Clauss & Bardeen, 2020; Judah et al., 2014; Michalko, 2018; Olafsson et al., 2011; Quigley et al., 2017; Verstraeten et al., 2010); however, the specific items that load on focusing and shifting factors differed across publications (Abasi et al., 2017). More specifically, Blekic et al. (2023) argued that shifting items were problematic since the items seemed to correspond to both divided attention and attentional shifting. Even though there was an increase in the number of studies in this area, there was still a need for studies to clarify the factor structure of ACS (Abasi et al., 2017; Quigley et al., 2017) to allow researchers to use the scale more efficiently.

The present study aimed to examine the psychometric characteristics of the Turkish version of ACS. Examination of the psychometric properties and the factor structure of ACS will allow the Turkish researchers to understand the protective role of individuals' confidence in their abilities to control their attentional resources, which will contribute to a better understanding of the etiology of psychological disorders and understanding how attentional control capacity is predictive of more proximal risk factors that are crucial in the development

of psychopathology. Considering the inconsistent findings regarding the factor structure of ACS, the first aim of the current study was to explore the factor structure of the scale as well as its internal consistency. Like the original form, the Turkish form of ACS was expected to have adequate levels of reliability and show significant correlations with measures of anxiety, depression, and repetitive negative thinking, which are the mental health variables that had been documented to have significant associations with attentional control capacity. Furthermore, age and sex-related changes in the ACS (and subscales) scores will be examined.

## Method

### Participants

Participants were 428 Turkish-speaking individuals (306 women, 122 men) aged between 18 and 68 ( $M = 28.73$ ,  $SD = 9.78$ ). 75% of the participants had at least an undergraduate degree, and 71% were born and raised in big cities in Turkey. Sixty-one participants (44 women, 17 men) from the original sample agreed to participate in the retest phase. They were aged between 19 and 56 ( $M = 28.31$ ,  $SD = 8.37$ ), and the majority were living in big cities (71%).

### Measures

**Attentional Control Scale (ACS, Derryberry & Reed, 2002).** It was designed as a self-report measure to assess the individual's capacity for attention regulation. It assesses attentional control based on shifting (e.g., "It is easy for me to alternate between two different tasks.") and focusing (e.g., "When I need to concentrate and solve a problem, I have trouble focusing my attention.") dimensions. The test takers were required to rate each of the 20 items on a 5-point Likert scale, with higher scores for both focusing and shifting, indicating poor attentional control capacity. The original version of the scale has adequate reliability (.84, .87, and .77 for total ACS score, focusing, and shifting scores, respectively) and adequate correlations with measures of emotional distress (Derryberry & Reed, 2002; Reinholdt-Dunne et al., 2013).

**Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS, Lovibond & Lovibond, 1995).** DASS measures the symptoms of depression, anxiety, and stress experienced during the past month. The scale consists of 42 self-report items in a 4-point Likert-type format. DASS has strong internal consistency (.84, .80, and .91 for anxiety, stress, and depression subscales, respectively) in addition to satisfactory test-retest reliability coefficients ( $r = .48$ ). The scale also has moderate to high correlations with scores of other scales measuring anxiety and depression (Anthony et al., 1998). DASS was translated into Turkish and standardized by Bilgel

and Bayram (2010) and has reliability coefficients of .89, .82, and .85 for depression, anxiety, and stress, respectively (Bayram & Bilgel, 2008). Only the depression and anxiety scores were used in the current study.

**Perseverative Thinking Questionnaire (PTQ; Ehring et al., 2011).** It is a self-report measure of trait-based RNT composed of 15 items evaluated on a 4-point Likert-type scale. The original PTQ scale has satisfactory levels of internal consistency ( $\alpha = .95$ ) and significant correlations with measures of anxiety and depression. The Turkish version of PTQ also showed satisfactory levels of internal consistency ( $\alpha = .95$ ) and moderate to high correlations with measures of rumination, worry, thought suppression, anxiety, and depression (Altan-Atalay & Saritaş-Atalar, 2018).

## Procedure

ACS was translated into Turkish by two bilingual translators with a background in psychology. Next, translations were compared with one another, and minor modifications were made on some items. Back translation was performed by a graduate student in psychology who has a double major in both psychology and translation-interpretation departments. Finally, this back-translated version was examined by comparing it with the original version of ACS, and it was concluded that there was no substantial difference between the Turkish and original forms.

Following the IRB approval, participant recruitment was done via invitations posted on different forums, e-mail groups, and social network sites. The participants were invited to fill out the questionnaires on Qualtrics®, an online data collection platform. During the first part of the study, the participants were provided with an informed consent form, followed by the questionnaires. Lastly, all participants were asked to participate in the second stage of the study six weeks later. The ones who agreed to participate provided their e-mails and formed a password that they would not forget. Those participants were contacted about six weeks later through an e-mail inviting them to the second stage, accessible through the link provided in the e-mail, that required them to answer only the items of ACS.

## Results

The data were checked for normality, linearity, and outliers prior to the analyses. First, data from 8 participants were deleted since they appeared as outliers (5 univariate and 3 multivariate). Furthermore, the anxiety and depression scores were subjected to logarithmic transformation since they violated the basic assumptions. The remaining of the analyses were performed on 420 individuals.

## Factor Structure

A principal components analysis (PCA) with direct oblimin rotation revealed a Kaiser–Meyer–Olkin value of .89 in addition to a Barlett’s test of sphericity ( $\chi^2 = 2980.87$ ,  $df = 190$ ,  $p < .01$ ), indicating that the current data set for ACS was appropriate for a factor analysis (George & Mallery, 2010). Direct oblimin rotation was used in the current study since we expect the factors of ACS to be significantly correlated with one another (Tabachnick & Fidell, 2001). Factor structure and the specific items loading on each factor were determined based on the criteria explained and utilized by Claus and Bardeen (2020) and Judah et al. (2014). More specifically, the items that have cross-loadings were deleted based on the recommendations of Matsunaga (2010), and the items with factor loadings below .40 were deleted. The results of the analysis revealed a 4-factor, with those factors explaining 54.73% of the variance. However, an examination of the screeplot and the results of parallel analysis (Horn, 1965; O’Connor, 2000) suggested a two-factor solution. Thus, we tried the two-factor solutions, which was in line with the original factor structure of the scale. Three items from the scale were deleted following a detailed examination of the items (factor loadings, item-total correlations, contribution to internal consistency). Notably, item 9 was deleted due to having low loadings ( $< .40$ ) on both factors. Item 9 also had a poor item-total correlation ( $r = .12$ ). Furthermore, item 12, “It is difficult to coordinate my attention between writing and listening.” and item 8, “I have a hard time concentrating when I am excited about something.” had nearly equal loadings to both factors and, thus, was not included in any of the remaining analyses to protect the conceptual clarity of the factors. The factor loadings of items 12 and 8 for both factors are below .50, and the difference between these two loadings is below .10, which are perceived as sufficient criteria for item deletion (Güvendir & Özkan, 2022; Tabachnick & Fidell, 2001). Finally, the deletion of both items led to significant improvements in internal consistency.

The two factors explained 42.06% of the variance, with 10 items loading on Factor 1 and 7 items loading on Factor 2 (See Table 1). In line with the original version of ACS, the first factor was named as “shifting” since the items were tapping on the capacity to shift attention from one stimulus to another based on the requirement of the situation. An examination of the items loading on each factor indicated that Factor 2 can be named as “focusing” since the items were related to the capacity for not being distracted by external factors and remaining focused on the task at hand. Elevated scores were indicative of greater problems in attentional control processes on both focusing and shifting dimensions.

Table 1.

*Item loadings*

Item no	Factor 1	Factor 2	$h^2$
1	.02	<b>.73</b>	.55
2	.07	<b>.74</b>	.59
3	-.05	<b>.84</b>	.68
4	.14	<b>.61</b>	.48
5	-.01	<b>.66</b>	.43
6	.02	<b>.74</b>	.56
7	.16	<b>.57</b>	.42
8	.22	-.37	.25
9	-.09	-.31	.08
10	<b>.75</b>	.09	.51
11	<b>.53</b>	-.12	.34
12	.31	-.29	.25
13	<b>.69</b>	-.10	.50
14	<b>.54</b>	-.10	.35
15	<b>.52</b>	-.02	.28
16	<b>.63</b>	.12	.35
17	<b>.61</b>	-.22	.52
18	<b>.59</b>	-.16	.45
19	<b>.79</b>	.02	.61
20	<b>.48</b>	.06	.21
Eigenvalue	6.41	2.00	
Variance Explained	32.05	10.00	

*Note.* Items 4, 5, 9, 10, 13, 14, 17, 18, and 19 are reversed coded.

**Reliability**

Internal consistency scores for the ACS total, focusing, and shifting appeared to be .88, .83, and .85, respectively. Sixty-one participants (44 women, 17 men) from the original study participated in the retest phase and filled out the questionnaire once again about six weeks later. Their scores were matched using a password that they provided at both time points. Results indicated adequate test-retest reliability levels with a 6-week time interval for both the total ACS and factors (.77, .69, and .74 for ACS, focusing, and shifting, respectively).

## Convergent Validity

Correlation analyses were conducted with the purpose of providing convergent validity evidence for the Turkish version of ACS. In line with our expectations, all the attentional control variables had positive significant correlations with measures of RNT, anxiety, and depression, which means that poorer attentional control was associated with higher RNT, anxiety, and depression. Those findings supported the convergent validity of ACS (see Table 2). An examination of the individual relationship of shifting and focusing dimensions of ACS with other variables also yielded positive significant results, as we expected.

Table 2.

*Correlations, means, standard deviations, and internal consistency of study variables*

	Sex	Age	ACS	ACS-S	ACS-F	PTQ	D	A
Age	.08	--						
ACS	-.10**	-.13**	--					
ACS-S	-.11*	-.12*	.90**	--				
ACS-F	-.06	-.10*	.84**	.52**	--			
PTQ	-.03	-.16**	.46**	.40**	.40**	--		
D	-.03	-.09	.35**	.32**	.28**	.65**	--	
A	-.03*	-.14**	.33**	.30**	.28**	.62**	.72**	--
<i>M</i>		28.85	47.15	28.63	18.53	41.50	26.63	23.50
<i>SD</i>		9.89	8.59	5.42	4.42	12.06	10.54	8.41
$\alpha$			.85	.84	.81	.95	.95	.92

*Note.* ACS = Attentional Control Scale; ACS-S = ACS shifting subscale; ACS-F = ACS focusing subscale; PTQ = Perseverative Thinking Questionnaire; D = Depression; A = Anxiety. \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ .

## Differential associations of ACS dimensions with anxiety and depression

Lastly, two additional hierarchical regression analyses were performed with the purpose of differential examination of shifting and focusing dimensions of ACS with respect to their associations with anxiety and depression (to identify the variance explained by attentional control filtering out the overlap between anxiety and depression). In both analyses, demographic variables such as sex and age were included in the first step, followed by ACS subscales (shifting and focusing) entered in the second step. In the third step, either depression or anxiety was entered depending on the outcome variable.

As presented in Table 3, among the ACS dimensions, only shifting had a significant association with depression when anxiety is controlled, with ACS dimensions explaining 12%

of the variance in depression. More specifically, higher scores in depression were associated with more difficulties in shifting attention from one task to the other. On the contrary, neither shifting nor focusing was associated with anxiety when the variance explained by depression was controlled (Shifting and focusing explaining 11% of the variance in anxiety.).

Table 3.

*Hierarchical regression analyses of focusing and shifting dimensions to predict anxiety and depression*

Depression				
	<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup> <i>Change</i>	<i>β</i>	<i>t</i>
Step 1	.01			
Age			-.09	-1.76
Sex			.04	.89
Step 2	.13**	.12**		
Shifting			.25**	4.23
Focusing			.16**	2.92
Step 3	.54**	.42**		
Shifting			.09*	2.17
Focusing			.06	1.48
Anxiety			.69	18.46
Anxiety				
	<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup> <i>Change</i>	<i>β</i>	<i>t</i>
Step 1	.02*			
Age			-.14*	-2.85
Sex			-.01	-.11
Step 2	.13**	.11**		
Shifting			.23**	4.09
Focusing			.15*	2.68
Step 3	.54**	.41**		
Shifting			.06	1.43
Focusing			.04	.92
Depression			.69	18.64

### Differential associations of ACS dimensions with RNT

The final hierarchical regression analysis was conducted to examine the association between the shifting and focusing dimensions of ACS with RNT while controlling for the variance explained by anxiety and depression. The demographic variables (age and sex) were entered in the first step, followed by shifting and focusing in the second step, explaining an additional 19% of the variance. Anxiety and depression were included in the analyses in the third step. As can be seen in Table 4, RNT was significantly positively associated with difficulties in both shifting and focusing even when the levels of anxiety and depression were controlled, indicating that both dimensions of ACS are able to explain the variance in RNT over and above the variance explained by anxiety and depression.

Table 4.

*Hierarchical regression analyses results with PTQ scores predicted by the dimensions of shifting, focusing, anxiety, and depression*

	PTQ			
	<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup> <i>Change</i>	<i>β</i>	<i>t</i>
Step 1	.03			
Sex			-.17**	-3.20
Age			-.01	-.16
Step 2	.22	.19		
Shifting			.24**	4.52
Focusing			.27**	5.22
Step 3	.52	.30		
Shifting			.09*	2.01
Focusing			.17**	4.17
Depression			.37**	7.14
Anxiety			.27**	5.20

Note. PTQ= Perseverative Thinking Questionnaire.

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

### Sex differences

The ACS and the subscale scores were also examined based on sex differences via a series of -t-tests. However, due to gender imbalance, a comparable number of male ( $N= 91$ ) and female ( $N= 109$ ) participants were randomly selected from the sample prior to the



analysis. This random sample comprised individuals between the ages of 18- 65 ( $M = 33.01$ ,  $SD = 10.17$ ). The results of the t-tests did not reveal significant sex differences in either the total ACS score ( $t = .460$ ,  $p = .646$ ,  $d = 8.56$ ) or the subscale scores (shifting  $t = .474$ ,  $p = .636$ ,  $d = 5.55$  and focusing,  $t = .303$ ,  $p = .762$ ,  $d = 4.31$ ).

### **Age differences**

Prior to the analysis, the participants were divided into two groups, with 25 set as the cut-off score. 25 was selected as the cut-off based on Arnett's (2011) proposed age range for emerging adulthood. Three different t-tests were conducted to examine the age differences in total and subscale ACS scores. Results revealed no difference between the two groups on focusing capacity,  $t = .821$ ,  $p = .412$ ,  $d = 4.42$ . However, on shifting performance, emerging adults ( $M = 29.29$ ,  $SD = 5.27$ ) scored significantly higher than the rest of the group ( $M = 27.86$ ,  $SD = 5.54$ ),  $t = 2.726$ ,  $p = .007$ ,  $d = 5.39$ . Similarly, the emerging adults ( $M = 47.99$ ,  $SD = 8.39$ ) had significantly higher total ACS scores when compared with the rest of the group ( $M = 46.29$ ,  $SD = 8.74$ ),  $t = 2.141$ ,  $p = .033$ ,  $d = 8.56$ . Overall, the findings indicated that emerging adults perceive their shifting and general attentional control capacities as poorer than the relatively older individuals.

## **Discussion**

The objective of the first study was to test the psychometric characteristics of the Turkish version of ACS. Factor structure, reliability, and construct-related validity were examined with the purpose of understanding the psychometric qualities and determining whether ACS was appropriate for use in Turkish populations. The current results revealed a two-factor structure of ACS, which was in line with the previous studies testing the factor structure of ACS in other cultures. Notably, the items that loaded to "focusing" were about the individual's capacities for blocking the stimuli that are irrelevant to the tasks that the individuals are currently focusing on. On the contrary, the items of the "shifting" factor were directed at the individual's capacity for moving the attentional focus between different stimuli in a flexible manner, depending on the requirements of the situation. However, distinct from the results of previous studies examining the factor structure of ACS (Judah et al., 2014; Leleu et al., 2022; Olafson et al., 2011), the Turkish version of ACS was composed of 17 items. A detailed examination of the content of the deleted items (items 8, 9, and 12) indicated that they were more associated with multitasking abilities (doing two things at the same time) or having to focus attention on the presence of strong emotions or biological needs. Thus, they cannot be totally related to either focusing or shifting. In fact, the deletion of especially item 9, "When

concentrating, I ignore feelings of hunger or thirst,” was consistent with the results of previous studies that have also suggested the use of shorter versions of ACS (Judah et al., 2014).

Next, internal consistency and test-retest reliability methods (6-week interval) that were used to check the reliability of the Turkish version of ACS indicated that the scale and the subscales had satisfactory levels of reliability. Likewise, the convergent validity of ACS was also supported through the correlation analyses, indicating both dimensions of ACS had moderate correlations with anxiety and depression symptoms, in addition to disorder non-specific RNT severity. Also, shifting and focusing dimensions of ACS were also significantly correlated, which was a finding suggested by other researchers as well (Derryberry & Reed, 2002; Judah et al., 2014; Melendez et al., 2017; Quigley et al., 2017).

Lastly, the concurrent validity of ACS was tested through hierarchical regression analyses. In line with the previous studies (DeJong et al., 2019; Judah et al., 2014; Olafsson et al., 2011; du Rocher & Pickering, 2022), the current results indicated shifting as the ACS dimension that had a more exclusive relationship with depression. However, focusing did not have a significant association with either depression or anxiety when the levels of anxiety and depression were controlled, respectively. The findings indicated that people who reported more severe depressive symptoms during the past month also reported having difficulties in shifting their attentional focus from one domain to another in a conscious manner. In fact, the role of shifting deficits in the development and maintenance of depression had previously been highlighted by Koster et al. (2011), who argued that individuals with shifting difficulties are at greater risk for depression since it is difficult for them to disengage their attention from the depressogenic stimuli to focus on more pleasant or neutral stimuli. Koster et al. (2011) also highlighted the role of RNT as a mediator in this relationship. Even though the current study did not involve the testing of the mediation relationship, the current results demonstrated that the focusing dimension of attentional control was associated with RNT intensity over and above the variance explained by depression and anxiety, revealing that having difficulties in focusing attention was associated with a tendency to experience more intense negative thoughts in a repetitive and uncontrollable manner. The absence of such specific relationships with anxiety can be related to the significant overlap between anxiety and depression ( $r = .72$ ) due to the self-report measures used in the present study.

Finally, the current results indicated significant associations between ACS scores (shifting in particular) and demographic variables such as age and sex. Many previous studies utilizing behavioral measures of AC documented a significant decline in executive attention with increasing age (Zhou et al., 2011). However, the current results, which can be perceived as a replication of Olafsson et al.'s (2011) findings, indicated the exact opposite by showing that

emerging adults had lower shifting and attentional control abilities as measured by the ACS. Such inconsistencies may stem from differences in measurement methods. In other words, the ACS items, rather than directly assessing AC capacity, may also be influenced by the strategies that the individuals have been effectively using (sometimes for many long years) to deal with cognitively challenging situations. Thus, the availability of such strategies may lead to the perception of the self as more competent in controlling the attentional processes. The current results reveal significant sex differences in total ACS and the subscale scores, which is in contradiction with the results of some recent studies.

## Study 2

A second study was conducted with the purpose of addressing the inconsistent results obtained from the studies focusing on the association between self-report and behavioral measures of attentional control. Some of the previous studies assessing the association between self-report and behavioral measures of attentional control indicated weak but significant associations (Reinholdt-Dunne et al., 2013). On the other hand, a comparable number of studies reported the lack of significant correlations between two different forms of assessment, raising concerns regarding the validity of self-report measures such as ACS to assess attentional control capacity (Leleu et al., 2022; Todd et al., 2022; Williams et al., 2017). Williams et al. (2017) explained such findings through differences between what self-report and behavioral measures of attentional control assess. It was argued that although behavioral measures assess actual attentional control ability, self-report tools are more sensitive to individuals' beliefs about their attentional capacity rather than actual attentional control. Thus, they do not yield significant correlations with behavioral measures of attentional control.

In sum, the primary aim of Study 2 was to examine the correlations between ACS and behavioral measures of attentional control. More specifically, the Attention Network Test (ANT) was utilized to obtain a behavioral measure of attentional control (Reinholdt-Dunne et al., 2013). Secondly, as a continuation of Study 1, the association of ACS with measures of disorder-specific measures of RNT (rumination and worry) was also explored to further assess the convergent validity of ACS. In Study 1, we utilized PTQ, which assesses the transdiagnostic characteristics of RNT. However, available studies indicated that the dimensions of attentional control also have associations with more disorder-specific forms of RNT, such as rumination and worry (Ehring & Watkins, 2008). Worry refers to negative and uncontrollable thoughts and images related to potentially dangerous situations the individual is likely to encounter (Beck et al., 1987). However, rumination is associated with a significant and perseverative focus on the current depressed mood state and the adverse life events that have probably led

to the emergence of those negative emotions (Watkins & Roberts, 2020). We expected individuals who experience deficits in attentional control also to report elevated levels of worry and rumination since deficits in shifting capacity are believed to be responsible for the difficulties in disengaging the attentional focus from disturbing or irrelevant aspects of the environment and directing the attentional focus to more crucial stimuli. Overall, Study 2 hypothesized that ACS scores (both shifting and focusing dimensions) would be associated with measures of disorder-specific RNT types (rumination and worry) and psychological distress. Next, significant associations were expected between ACS and behavioral measures of shifting and focusing.

## Method

### Participants

The original sample was composed of 108 participants (70 women). The data from 11 participants were not included in the analyses due to the use of certain medications that are likely to interfere with the performance on the tasks used for data collection. Thus, the remaining participants included in the analyses were 97 university students (65 women, 32 men) between the ages of 18 and 30 ( $M = 20.54$ ,  $SD = 1.78$ ). The participants were recruited through the subject pool of Koç University Psychology Department and received course credit for participating in the study.

### Instruments

The participants were administered the ACS (used in Study 1) in addition to the Penn State Worry Questionnaire (PSWQ) and Ruminative Responses Scale – Short Form (RRS-SF). The Attentional Network Test (ANT) from Psychology Experiment Building Language 2 (PEBL2; Mueller & Piper, 2014) was delivered on an iMac (mid 2010, 21.5-inch LED-backlit display, 3.06GHz Intel Core i3 4MB processor), and responses were collected with a mechanical keyboard.

**Penn State Worry Questionnaire (PSWQ; Meyer et al., 1990).** It is a 16-item questionnaire used to assess subjectively experienced worry on a 5-point Likert scale. The original scale displays strong reliability ( $\alpha = .91$ ) and validity as indicated by high correlations with scales assessing depressive symptoms as well as state and trait anxiety ( $r$ 's ranging between .40 and .74; Molina & Borkovec, 1994). Turkish adaptation of PSWQ was conducted by Yilmaz et al. (2008). The internal consistency of the Turkish version is .91, and the test-retest reliability score is .88. Like the original version, the Turkish version of PSWQ has high

correlations with depression symptoms ( $r = .46$ ), obsessive-compulsive disorder ( $r = .49$ ), trait anxiety ( $r = .67$ ), and metacognition ( $r = .58$ ).

**Ruminative Response Scale – Short Form (RRS-SF; Nolen–Holeksema & Morrow, 1991).** RRS-SF measures individuals' use of rumination as a coping mechanism. It has two dimensions: brooding and reflective pondering. The original RRS is composed of 22 self-report items rated on a scale from 1 to 4, with higher scores indicating elevations in trait rumination. The present study used a 10-item shortened version, which has been developed due to the overlap between RRS and depression scales (Treyner et al., 2003). The original scale displays adequate internal consistencies for total RRS score ( $\alpha = .85$ ), brooding ( $\alpha = .72$ ), and reflective pondering ( $\alpha = .77$ ). Turkish adaptation was performed by Erdur-Baker and Bugay (2010), which also has satisfactory levels of reliability (.85, .77 and .75, respectively) and validity.

**Attentional Network Task (ANT; Fan et al., 2002).** The stimuli of the task consisted of a row of five horizontal black arrows that point rightward or leftward on a white background. The participants were expected to select the direction of the target arrow at the center by pressing the key associated with that direction (right or left shift key, respectively). The two stimuli presented on both sides of the central arrow (the flankers) either point in the same direction as the central arrow (congruent trials), point in the opposite direction (incongruent trials), or appear as lines instead of arrows (neutral trials). The task consisted of 24 practice trials, including accuracy feedback, and 288 experimental trials not followed by feedback. Each trial lasted a total amount of 4000 msec and comprised five phases. The first phase was the fixation phase, which requires the participants to fixate on a cross located at the center of the screen for 400-1600 msec (drawn randomly from a uniform distribution). Next, a warning cue was presented for 100 msec. After the warning cue, there was a fixed 400 msec fixation period, followed by the row of stimuli composed of the target and the flankers. The stimuli stay on the screen until the participant presses a key or until 1700 msec elapse, whichever comes first. After the row of stimuli disappeared, there was again a fixation period for the duration that remained from the total 4000 msec (depending on the varying response time and the random fixation time). A fixation cross remained at the center of the screen throughout the trial, and the row of stimuli was seen in one of the two locations, 3 centimeters above or below the cross. For the second phase of the trials, four warning cue conditions were used to measure the alerting and orienting ability of the participants. In the no-cue condition, there was no alerting or spatial cue, and the participants kept seeing only the fixation cross for

the cue duration. In the center-cue condition, an asterisk was shown on top of the fixation cross, alerting the participant that the stimulus was coming up. In the double-cue condition, two asterisks appeared both above and below the fixation cross at the two possible target positions. This also alerted the participant but with a larger attentional field compared to the central cue condition. The spatial cue condition involved the presentation of the cue only at the target position, orienting the participant to the location at which the stimulus would appear, in addition to alerting them as in the other conditions. The whole procedure lasted around 12 minutes. Alerting, orienting, and executive attention scores that were derived from ANT were used as outcomes in the present study.

### **Procedure**

The participants were tested individually. Each participant read and signed the informed consent form upon arrival, followed by the administration of the questionnaire booklet that included ACS, PSWQ, and RRS, followed by the ANT. The whole process took around 50 minutes, and the participants earned course credit for their participation.

### **Results**

Statistical power for the correlational analyses was determined a priori with G\*Power 3.1 software (Faul et al., 2007). Based on the results of Judah et al. (2014), a correlation of  $r = .30$  was assumed, and the two-tailed alpha level was set at .05. It was found that a sample size of 82 would be required for a power level of 80% to find these moderate correlations; thus, the sample size of 85 participants of this study was enough to detect these correlations.

Descriptive statistics and results of zero-order correlation analyses are presented in Table 5. The total ACS score appeared to be significantly positively correlated with worry, brooding, and reflective pondering. In other words, deficits in attentional control were linked to increases in all three forms of RNT. The shifting dimension yielded significant positive associations with worry and only the brooding dimension of RRS. Focusing, on the other hand, had significant positive associations with both forms of rumination. In other words, difficulty in the capacity for deliberately focusing attention was associated with experiencing more intense ruminative thoughts. The present study also explored the correlations between ACS and ANT, which did not reveal any significant associations.

Table 5.

*Correlations, means, standard deviations, and internal consistency of study variables*

	<i>M</i>	<i>SD</i>	$\alpha$	ACS	ACS-S	ACS-F
ACS	42.58	8.32	.85			
ACS-S	23.63	4.89	.78	.88**	--	
ACS-F	17.95	4.44	.82	.86**	.50**	--
PSWQ	49.23	12.04	.93	.38**	.45**	.20
RRS-B	11.34	3.64	.72	.31**	.26*	.29**
RRS-R	11.90	3.12	.69	.23*	.15	.25*
Orienting	.06	.03		.03	-.05	.10
Alerting	.05	.03		.01	.01	.02
Executive Attention	-.11	.05		-.15	-.11	-.16
Age	20.53	1.78		-.01	.05	-.06
Sex	32.99	.47		-.32**	-.31**	-.25*

*Note.* ACS = Attentional Control Scale; ACS-S = ACS shifting subscale; ACS-F = ACS focusing subscale; RRS-B = Brooding; RRS-R = Reflection; PSWQ = Penn State Worry Questionnaire. \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ .

### Discussion

In line with the expectations, the findings of Study 2 revealed that the participants who reported more significant problems in controlling their attention also reported a greater tendency to experience worry and rumination. Although the correlations between the shifting dimension of ACS and the reflective pondering dimension of rumination and between the focusing dimension of ACS and worry were not significant, the other significant associations between the dimensions and the significant correlations of total ACS scores with worry and rumination supported the convergent validity of ACS.

Furthermore, significant associations were not observed between self-report and behavioral measures of attentional control. Neither the dimensions of ACS nor the total ACS scores correlated significantly with any of the dimensions of ANT, which were alerting, orienting, and executive attention. Confirming the findings of previous studies, findings indicated that self-report and behavioral measures of attentional control may not be measuring the same constructs (Leleu et al., 2022; Williams et al., 2017) and ACS, rather than assessing the individual's actual attentional control capacity, shows a tendency to be indicative of how the individual perceives own attention control capacities. In other words, when compared with ANT or other behavioral measures of attentional control, ACS is more sensitive to the detection of individual differences in the individuals' beliefs in the efficacy of their attentional control skills.

## General Discussion

Attentional control is a construct that has been gaining considerable popularity in recent years due to its link with psychological distress (Judah et al., 2014). The aim of the present study was to evaluate the psychometric qualities of the Turkish version of ACS. The first study aimed to assess the factor structure and psychometric qualities of ACS, which yielded satisfactory levels of reliability, in addition to significant correlations with measures of related variables. Such findings provided the first set of evidence for the reliability and construct-related validity of the Turkish version of ACS.

The second study aimed to provide further evidence of the validity of ACS. In addition to the self-report measures, the second study assessed attentional control also through performance-based measures to differentiate or draw parallels between different conceptualizations of this capacity, which is an issue that has been frequently addressed in attentional control research (De Jong et al., 2019; Reinhold-Dunne et al., 2013; Williams et al., 2017). The absence of significant associations between self-report and performance-based measures of attentional control had been highlighted previously (Williams et al., 2017), which was interpreted as a sign indicating ACS's tendency to assess perceived attentional control capacity, which may not be closely related to the cool (emotion-free) attentional control capacity measured via the behavioral tasks such as ANT or Continuous Performance Test (Conners et al., 2003). This finding was also able to explain the lack of a robust relationship between psychological distress and behavioral measures of attentional control (Snyder et al., 2015). As also highlighted by Snyder et al. (2015), the behavioral measures of attentional control tend to have relatively low ecological validity since they assess such capacities in unrealistic (cool/emotion-free in this case) conditions, which do not really represent the tasks that individuals have to perform in their daily lives. Thus, it is reasonable to see that perceived attentional control (covering attentional performance in both emotional and non-emotional situations) yielded more significant associations with measures of psychological distress.

Despite the results providing evidence regarding sound psychometric qualities of ACS, the present two studies were not free from significant limitations. First, for Study 2, data were collected from a student sample that was not exactly representative of the Turkish population, which may jeopardize the generalizability of the results. Furthermore, information regarding the presence or absence of any psychiatric diagnosis, medication use, as well as past and current psychotherapy experience, were not examined, which indicates that the psychometric properties of the Turkish version of ACS need to be tested in other populations as well.

Considering such limitations, future studies may be conducted on clinical populations to further explore criterion-related validity of ACS, with a specific focus on ACS's sensitivity



for discriminating between healthy participants from groups that are diagnosed with certain psychological disorders (i.e., affective disorders, insomnia, or attention deficit disorder) that are related to attentional control. Next, to test AC skills in daily life more efficiently, future studies may use hot attentional control tasks (involving emotional cues) in further exploring the construct validity of ACS to eliminate ecological validity issues (Snyder et al., 2015), which interfere with the assessment of AC capacity especially when cool tasks such as ANT. Furthermore, based on the discussion on the possible role of self-efficacy judgments, future studies may examine the connection of attentional control with self-efficacy judgments with a specific focus on the distinction between different dimensions of self-efficacy (social, academic, and emotional) in terms of how they relate to attentional control by utilizing longitudinal designs. Finally, the participants of Studies 1 and 2 were not comparable in terms of age and other characteristics since the assessment of executive attention through behavioral tasks was done in the laboratory and thus relied on a student sample.

In sum, based on the results obtained from the two studies, it can be concluded that the Turkish version of ACS is a reliable and valid scale that can be used to assess perceived attentional control capacity. The present study has important implications for mainly clinical psychology, but due to the nature of attentional control as a variable linked to various aspects of human experience (O'Bryan et al., 2017), it is reasonable to expect ACS to be involved in studies focusing on other areas of psychology such as health psychology, cognitive psychology, as well as industrial, work, and organizational psychology.

---

**Authors' contribution:**

A.A.A designed the studies, generated the hypotheses, conducted statistical analyses, and contributed to the writing and editing of the manuscript. D.C. took part in the statistical analyses, data collection, and writing and editing of the manuscript. S.U.A. contributed to the data collection and writing process. E.T. prepared the tasks and contributed to the data collection process.

**Declaration of conflicting interests:**

Authors declare that they have no conflicts of interest in the publication of this work.

**Author's note:**

The datasets generated during and analyzed during the current study are available from the corresponding author upon reasonable request.

**Funding:**

This research did not receive any specific grant from any funding agencies in the public, commercial, or non-profit sectors.

**Ethical approval:**

All procedures performed in studies involving human participants were in accordance with the ethical standards of the institutional and national research committee and with the 1964 Helsinki Declaration and its later amendments or comparable ethical standards. Prior to participation in the study, all participants provided informed consent.

---

## References

- Abasi, I., Mohammadkhani, P., Pourshahbaz, A., & Dolatshahi, B. (2017). The psychometric properties of Attentional Control Scale and its relationship with symptoms of anxiety and depression: A study on Iranian population. *Iranian Journal of Psychiatry, 12*(2), 109–117.
- Altan-Atalay A. (2018). Moderator Role of Looming Cognitive Style (LCS) in the Relationship Between Attentional Control and Anxiety: Difference Between Shifting and Focusing Dimensions. *The Journal of psychology, 152*(7), 445–455. <https://doi.org/10.1080/00223980.2018.1466775>
- Altan-Atalay, A., & Saritaş-Atalar, D. (2018). Psychometric qualities of Turkish version of Perseverative Thinking Questionnaire (PTQ). *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 36*(3), 252-266. <https://doi.org/10.1007/s10942-018-0285-7>
- Anthony, M. M., Bieling, P. J., Cox, B. J., Enns, M. W., & Swinson, R. P. (1998). Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales in clinical groups and a community sample. *Psychological Assessment, 10*(2), 176-181. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.10.2.176>
- Armstrong, T., Zald, D. H., & Olatunji, B. O. (2011). Attentional control in OCD and GAD: Specificity and associations with core cognitive symptoms. *Behaviour Research and Therapy, 49*(11), 756–762. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.08.003>
- Arnett, J. J. (2011). Emerging adulthood(s): The cultural psychology of a new life stage. In L. A. Jensen (Ed.), *Bridging cultural and developmental approaches to psychology: New syntheses in theory, research, and policy* (p. 255–275). Oxford University Press
- Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 43*(8), 667-672. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0345-x>
- Beck, A. T., Brown, G., Steer, R. A., Eidelson, J. I., & Riskind, J. H. (1987). Differentiating anxiety and depression: A test of the cognitive content-specificity hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology, 96*(3), 179–183. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.96.3.179>
- Bilgel, N., & Bayram, N. (2010). Turkish version of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42): Psychometric properties. *Archives of Neuropsychiatry, 47*, 118-126. <https://doi.org/10.4274/npa.5344>
- Blekić, W., Bellaert, N., Rossignol, M., & Schultebraucks, K. (2023). Validation and Adaptation of the Attentional Control Scale Among a French-Speaking Population Through Factor and Network Analysis. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 45*(3) 1-12. <https://doi.org/10.1007/s10862-023-10050-y>
- Blekić, W., Wauthia, E., Simoes Loureiro, I., Kandana Arachchige, K. G., Lefebvre, L., & Rossignol, M. (2018). *French validation of the Attentional Control Scale: Factor structure and relationships with symptoms of anxiety and depression* [Conference Presentation Abstract]. Ninth Biennial Belgian Brain Congress 2018, Leige, Belgium. <https://doi.org/10.3389/conf.fnins.2018.95.00050>
- Clauss, K., & Bardeen, J. R. (2020). Addressing psychometric limitations of the Attentional Control Scale via bifactor modeling and item modification. *Journal of Personality Assessment, 102*(3), 415-427. <https://doi.org/10.1080/00223891.2018.1521417>
- Connors, C. K., Epstein, J. N., Angold, A., & Klaric, J. (2003). Continuous performance test performance in a normative epidemiological sample. *Journal of Abnormal Child Psychology, 31*(5), 555-562. <https://doi.org/10.1023/A:1025457300409>

- Cox, R. C., Cole, D. A., Kramer, E. L., & Olatunji, B. O. (2018). Prospective associations between sleep disturbance and repetitive negative thinking: The mediating roles of focusing and shifting attentional control. *Behavior Therapy, 49*(1), 21-31. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.08.007>
- DeJong, H., Fox, E., & Stein, A. (2019). Does rumination mediate the relationship between attentional control and symptoms of depression? *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 63*, 28-35. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2018.12.007>
- De Raedt, R., & Koster, E. H. (2010). Understanding vulnerability for depression from a cognitive neuroscience perspective: A reappraisal of attentional factors and a new conceptual framework. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience, 10*(1), 50-70. <https://doi.org/10.3758/CABN.10.1.50>
- Derryberry, D., & Reed, M. A. (1998). Anxiety and attentional focusing: Trait, state and hemispheric influences. *Personality and Individual Differences, 25*(4), 745-761. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00117-2](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00117-2).
- Derryberry, D., & Reed, M. (2002). Anxiety-related attentional biases and their regulation by attentional control. *Journal of Abnormal Psychology, 111*(2), 225-236. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.111.2.225>
- DeVito, A. N., Calamia, M., Roye, S., Bernstein, J. P., & Castagna, P. (2019). Factor structure of the attentional control scale in younger and older adults: Relationships with anxiety and depression. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 41*(1), 60-68. <https://doi.org/10.1007/s10862-018-9705-3>
- du Rocher, A. R., & Pickering, A. D. (2022). STAI-anxiety and STAI-depression revisited: Differential relationships with affective traits and attentional control. *Journal of Individual Differences, 43* (4), 206–215. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a0000373>
- Ehring, T., & Watkins, E. R. (2008). Repetitive negative thinking as a transdiagnostic process. *International Journal of Cognitive Therapy, 1*(3), 192-205. <https://doi.org/10.1521/ijct.2008.1.3.192>
- Ehring, T., Zetsche, U., Weidacker, K., Wahl, K., Schönfeld, S., & Ehlers, A. (2011). The Perseverative Thinking Questionnaire (PTQ): Validation of a content-independent measure of repetitive negative thinking. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 42*(2), 225-232. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2010.12.003>
- Erdur-Baker, Ö., & Bugay, A. (2010). The short version of Ruminative Response Scale: Reliability, validity and its relation to psychological symptoms. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 5*, 2178-2181. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.433>
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: attentional control theory. *Emotion, 7*(2), 336-353. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.336>
- Fajkowska, M., & Derryberry, D. (2010). Psychometric properties of Attentional Control Scale: The preliminary study on a Polish sample. *Polish Psychological Bulletin, 41*(1), 1-7. <https://doi.org/10.2478/s10059-010-0001-7>
- Fan, J., McCandliss, B. D., Sommer, T., Raz, A., & Posner, M. I. (2002). Testing the efficiency and independence of attentional networks. *Journal of Cognitive Neuroscience, 14*(3), 340-347. <https://doi.org/10.1162/089892902317361886>
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G., & Buchner, A. (2007). G\* Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods, 39*(2), 175-191. <https://doi.org/10.3758/BF03193146>

- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference* (10th ed.). Pearson.
- Güvendir, M. A., & Özkan, Y. Ö. (2022). Item removal strategies conducted in exploratory factor analysis: A comparative study, *International Journal of Assessment Tools in Education*, 9(1), 165-180. <https://doi.org/10.21449/ijate.827950>
- Horn, J. L. (1965). A rationale and test for the number of factors in factor analysis. *Psychometrika*, 30(2), 179-185. <https://doi.org/10.1007/BF02289447>.
- Hsu, K. J., Forgeard, M., Stein, A. T., Beard, C., & Björgvinsson, T. (2019). Examining differential relationships among self-reported attentional control, depression, and anxiety in a transdiagnostic clinical sample. *Journal of Affective Disorders*, 248, 29-33. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.01.017>
- Jessup, S. C., Cox, R. C., & Olatunji, B. O. (2021). Differential effects of attentional control domains on the association between rumination and PTSD symptoms in trauma exposed veterans. *Personality and Individual Differences*, 178, 110886. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110886>
- Judah, M. R., Grant, D. M., Mills, A. C., & Lechner, W. V. (2014). Factor structure and validation of the Attentional Control Scale. *Cognition and Emotion*, 28(3), 433-451. <https://doi.org/10.1080/02699931.2013.835254>
- Kertz, S. J., Stevens, K. T., & Klein, K. P. (2017). The association between attentional control, anxiety, and depression: The indirect effects of repetitive negative thinking and mood recovery. *Anxiety, Stress and Coping*, 30(4), 456-468. <https://doi.org/10.1080/10615806.2016.1260120>
- Koster, E. H. W., Lissnyder, E. D., Derakshan, N., & Raedt, R. D. (2011). Understanding depressive rumination from a cognitive science perspective: The Impair Disengagement Hypothesis. *Clinical Psychology Review*, 31(1), 138-145. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.08.005>
- Leleu, V., Rusinek, S., & Douilliez, C. (2022). French adaptation of the Attentional Control Scale: Confirmatory factor analyses and relationship with trait anxiety and efficiency of orienting, alerting, and executive control attentional networks. *European Review of Applied Psychology*, 72(2), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2021.100712>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with The Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 33-343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Matsunaga, M. (2010). How to factor-analyze your data right: Do's, don't's, and how-to's. *International Journal of Psychological Research*, 3(1), 97-110. <http://doi.org/10.21500.20112084.854>
- Melendez, R., Bechor, M., Rey, Y., Pettit, J. W., & Silverman, W. K. (2017). Attentional Control Scale for children: Factor structure and concurrent validity among children and adolescents referred for anxiety disorders. *Journal of Clinical Psychology*, 73(4), 489-499. <https://doi.org/10.1002/jclp.22346>
- Meyer, T. J., Miller, M. L., Metzger, R. L., & Borkovec, T. D. (1990). Development and validation of the Penn State Worry Questionnaire. *Behaviour Research and Therapy*, 28(6), 487-495. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(90\)90135-6](https://doi.org/10.1016/0005-7967(90)90135-6)
- Michalko, D. (2018). Factor structure of Slovak adaptation of Attentional Control Scale. *Studia Psychologica*, 60(1), 57-70. <https://doi.org/10.21909/sp.2018.01.752>
- Mills, A. C., Grant, D. M., Judah, M. R., White, E. J., Taylor, D. L., & Frosio, K. E. (2016). Trait attentional control influences the relationship between repetitive negative thinking and

- psychopathology symptoms. *Psychiatry Research*, 238, 277-283. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.02.055>
- Miyake, A., Friedman, N. P., Emerson, M. J., Witzki, A. H., Howerter, A., & Wager, T. D. (2000). The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex “frontal lobe” tasks: A latent variable analysis. *Cognitive Psychology*, 41(1), 49-100. <https://doi.org/10.1006/cogp.1999.0734>
- Molina, S., & Borkovec, T. D. (1994). The Penn State Worry Questionnaire: Psychometric properties and associated characteristics. In G. C. L. Davey & F. Tallis (Eds.), *Worrying: Perspectives on theory, assessment and treatment* (pp. 265–283). John Wiley & Sons.
- Mueller, S. T., & Piper, B. J. (2014). The psychology experiment building language (PEBL) and PEBL test battery. *Journal of Neuroscience Methods*, 222, 250-259. <https://doi.org/10.1016/j.jneumeth.2013.10.024>
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 115-121. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.1.115>
- O’Bryan, E. M., Kraemer, K. M., Johnson, A. L., McLeish, A. C., & McLaughlin, L. E. (2017). Examining the role of attentional control in terms of specific emotion regulation difficulties. *Personality and Individual Differences*, 108, 158–163. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.015>
- O’Connor, B. P. (2000). SPSS and SAS programs for determining the number of components using parallel analysis and Velicer’s MAP test. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 32(3), 396-402. <https://doi.org/10.3758/BF03200807>
- Olafsson, R. P., Smari, J., Gudmundsdottir, F., Olifsdottir, G., Hardardottir, H. L., & Einarsson, S. M. (2011). Self-reported attentional control with the Attentional Control Scale: Factor structure and relationship with symptoms of anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(6), 777-782. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.03.013>
- Quigley, L., Wright, C. A., Dobson, K. S., & Sears, C. R. (2017). Measuring attentional control ability or beliefs? Evaluation of the factor structure and convergent validity of the Attentional Control Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 39(4) 742-754. <https://doi.org/10.1007/s10862-017-9617-7>
- Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (2007). Research on attention networks as a model for the integration of psychological science. *Annual Review of Psychology*, 58(1), 1-23. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085516>
- Reinholdt-Dunne, M. L., Mogg, K., & Bradley, B. P. (2013). Attention control: Relationships between self-report and behavioral measures, and symptoms of anxiety and depression. *Cognition and Emotion*, 27(3), 430-440. <https://doi.org/10.1080/02699931.2012.715081>
- Salguero, J. M., Ramos-Cejudo, J., García-Sancho, E., Arbulu, I., Zaccagnini, J. L., Bjureberg, J., & Gross, J. J. (2021). Testing the impaired disengagement hypothesis: The role of attentional control and positive metacognitive beliefs in depression. *Behaviour Research and Therapy*, 146, 103961. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2021.103961>
- Saulnier, K. G., Allan, N. P., Judah, M. R., Koscinski, B., Hager, N. M., Albanese, B., Knapp, A. A., & Schmidt, N. B. (2021). Attentional control moderates the relations between intolerance of uncertainty and generalized anxiety disorder and symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 45(6), 1193-1201. <https://doi.org/10.1007/s10608-021-10223-7>
- Snyder, H. R., Miyake, A., & Hankin, B. L. (2015). Advancing understanding of executive function impairments and psychopathology: bridging the gap between clinical and cognitive approaches. *Frontiers in Psychology*, 6, 328. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00328>

- Solianik, R., Brazaitis, M., & Skurvydas, A. (2016). Sex-related differences in attention and memory. *Medicina*, 52(6), 372-377. <https://doi.org/10.1016/j.medic.2016.11.007>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). *Using Multivariate Statistics* (4th ed.). Allyn and Bacon.
- Todd, J., Notebaert, L., & Clarke, P. J. (2022). The association between self-report and behavioural measure of attentional control: Evidence of no relationship between ACS scores and antisaccade performance. *Personality and Individual Differences*, 184, 111168. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111168>
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: a psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259. <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>
- Verstraeten, K., Vasey, M. W., Claes, L., & Bijttebier, P. (2010). The assessment effortful control in childhood: Questionnaires and the test of everyday attention for children compared. *Personality and Individual Differences*, 48(1), 59-65. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.08.016>
- Watkins, E. R., & Roberts, H. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behaviour Research and Therapy*, 127, Article 103573. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103573>
- Williams, P. G., Rau, H. K., Suchy, Y., Thorgusen, S. R., & Smith, T. W. (2017). On the validity of self-report assessment of cognitive abilities: Attentional Control Scale associations with cognitive performance, emotional adjustment, and personality. *Psychological Assessment*, 29(5), 519-530. <https://doi.org/10.1037/pas0000361>
- Yılmaz, A. E., Gençöz, T., & Wells, A. (2008). Psychometric characteristics of the Penn State Worry Questionnaire and Metacognitions Questionnaire-30 and metacognitive predictors of worry and obsessive-compulsive symptoms in a Turkish sample. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 15(6), 424-439. <https://doi.org/10.1002/cpp.589>
- Zhang, X., Wang, S., Sun, Y., & Ding, Y. (2023). Gender moderates the association between resting vagally mediated heart rate variability and attentional control. *Frontiers in Psychiatry*, 14. doi: [10.3389/fpsy.2023.1165467](https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1165467)
- Zhou, S. S., Fan, J., Lee, T. M., Wang, C. Q., & Wang, K. (2011). Age-related differences in attentional networks of alerting and executive control in young, middle-aged, and older Chinese adults. *Brain and Cognition*, 75(2), 205-210. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2010.12.003>

## **Dikkat Kontrolü Ölçeği – Türkçe Versiyonu: Psikometrik Özellikleri, Faktör Yapısı ve Yönetici Dikkatin Davranışsal Ölçümleriyle Kıyaslanması**

### **Özet**

Dikkat kontrolü, sınırlı kaynakları dikkat için esnek bir şekilde kontrol edebilme ve durumsal gerekliliklere bağlı olarak kaynakların dağıtımında değişiklik yapabilme kapasitesini ifade eder (Derryberry ve Reed, 2002). Öz-düzenleme, duygu düzenleme, hazı erteleme ve psikolojik sıkıntı belirtilerinde temel bir rol oynadığı bilinen dikkat kontrolü, Derryberry ve Reed (2002) tarafından, değiştirme ve odaklanma boyutlarından oluşacak şekilde kavramsallaştırılmıştır. Dikkat kontrolü ölçeği (DKÖ) de bu iki boyutu ölçmek üzere oluşturulmuş bir öz bildirim ölçeğidir (Derryberry ve Reed, 2002). Dikkat kontrol kapasitesi tanımlar üstü bir kavram olması ve bireylerin psikolojik bozukluklara yatkınlıklarını açıklayan bir faktör olması nedeniyle DKÖ yıllar boyunca birçok araştırmacı tarafından kullanılmıştır. Ancak, 2010'ların başlarına kadar bu ölçek için kapsamlı bir faktör analizi çalışması yapılmamış; sonraki yıllarda yapılan çalışmalarda da faktör yapısı ile ilgili farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Bu sebeple, ölçeğin faktör yapısının netleştirilmesi için halen çalışmalara ihtiyaç vardır.

Bu çalışma, DKÖ'nün Türkçe versiyonunun psikometrik özelliklerini incelemeyi amaçlamaktadır. Daha spesifik olmak gerekirse, birinci çalışma ölçeğin faktör yapısını ve iç tutarlılığını araştırmayı amaçlamaktadır. İkinci çalışma ise DKÖ ile dikkat kontrolünün davranışsal ölçümleri arasındaki korelasyonu incelemeyi amaçlamaktadır.

İlk çalışmaya 428 (306 kadın, 122 erkek) kişi katılmış; bu katılımcıların 66'sı test-tekrar test güvenilirliğini ölçmek için 6 hafta sonra ölçekleri yeniden doldurmuşlardır. Ölçeklerin Türkçe'ye çevirileri tamamlandıktan sonra katılımcılara DKÖ, Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASÖ), ve Perseveratif Düşünce Ölçeği (PDÖ) verilmiştir. Ölçeğin faktör analizi için temel bileşen analizi kullanılmıştır. Sonuçlar 8., 9. ve 12. maddelerin çıkartılmasıyla ölçeğin iki faktörlü yapısını desteklemiş ve bu iki faktör %42.06'lık bir varyans açıklamıştır. Tüm ölçeğin ve değiştirme ve odaklanma alt ölçeklerinin iç güvenilirlikleri sırasıyla .88, .85 ve .83; test-tekrar test sonuçları da .77, .74 ve .69 olarak bulunmuştur. Ölçek, perseveratif düşünme, depresyon ve anksiyete ölçekleri ile anlamlı korelasyonlar göstermiştir; böylece ölçeğin uyum geçerliliği desteklenmiştir. Değiştirme ve odaklanma alt boyutlarının anksiyete ve depresyon ile farklılaşan ilişkilerini test etmek için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlara göre, anksiyete kontrol edildiğinde değiştirme boyutu depresyon ile anlamlı korelasyon göstermektedir, ancak odaklanma göstermemektedir. Depresyon kontrol edildiğinde değiştirme ya da odaklanma alt boyutları anksiyete ile anlamlı korelasyon göstermemektedir. Son olarak,

değiştirme ve odaklanmanın, anksiyete ve depresyon kontrol edildiğinde perseveratif düşünme ile olan ilişkisi yine hiyerarşik regresyon ile test edilmiş ve perseveratif düşünme her iki boyut ile anlamlı ilişki göstermiştir. Ek olarak, hem tüm ölçek skorlarının hem de değiştirme ve odaklanma boyutlarının, cinsiyet ve yaşa bağlı olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Cinsiyet farkını test etmek amacıyla, örnekleme kadın ve erkek oranı farklı olduğundan, kadın ve erkeklerden rastgele seçilen 210 kişiyle bir örneklem oluşturulmuş (91 erkek ve 109 kadın) ve bu iki grubun fark gösterip göstermediği test edilmiştir. Sonuçlar toplam DKÖ ve alt ölçeklerinde kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farka işaret etmemektedir. Yaşın olası etkisini test etmek amacıyla örneklem 25 yaş altı ve 25 yaş üstü olarak iki gruba ayrılmış ve iki grup arasındaki fark test edilmiştir. Sonuçlara göre, odaklanma kapasitesinde iki grup arasında fark bulunmamış ancak değiştirme kapasitesi ( $t = 2.726, p = .007, d = 5$ ) ve toplam DKÖ kapasitesi skorlarında ( $t = 2.141, p = .033, d = 8.56$ ) 25 yaş altı olan grup anlamlı oranda daha yüksek bulunmuştur. Özetle, bu grubun değiştirme ve toplam DKÖ kapasitelerini 25 yaş üstü gruptan daha kötü olarak algıladıkları bulunmuştur.

İkinci çalışma, DKÖ'nün davranışsal ölçümlerle olan ilişkisini test etmeyi amaçlamıştır. Ayrıca, uyum geçerliğinin ikinci bir ölçümü olarak DKÖ'nün ruminasyon ve endişe ile olan ilişkileri de test edilmiştir. Bu amaçla, çalışmaya 97 (65 kadın, 32 erkek) üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcılar DKÖ, Penn Eyalet Endişe Ölçeği (PEEÖ) ve Ruminatif Tepkiler Ölçeği'ni (RTÖ) doldurduktan sonra dikkat kontrolünün davranışsal bir ölçüm aracı olan Dikkat Ağ Testi'ne (DAT) katılmışlardır. Sonuçlara göre tüm DKÖ, endişe ve ruminasyonun her iki boyutu olan saplantılı düşünme (brooding) ve derin düşünme (reflective pondering) ile anlamlı seviyede pozitif ilişkiler göstermiştir. Dikkat kontrolünün değiştirme alt boyutu endişe ve yalnızca ruminasyonun saplantılı düşünme alt boyutu ile, odaklanma boyutu ise hem endişe hem de ruminasyonun her iki alt boyu ile anlamlı pozitif korelasyonlar göstermiştir. Ancak tüm DKÖ ve ölçeğin her iki alt boyutu Dikkat Ağ Testi (DAT) ile anlamlı korelasyonlar göstermemiştir. Bu sonuç, DK kapasitesini ölçmekte kullanılan davranışsal ölçümlerin ve öz-bildirime bağlı skalaların farklı kavramlar ölçüyor olabileceğine işaret etmektedir. DKÖ'nün kişinin gerçek dikkat kontrolünden ziyade kişinin kendi dikkat kontrolüne dair algısını ölçtüğü fikrini desteklemiştir.



## Araştırma Makalesi

## Yetişkin Bireylerde Aleksitimi ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkide Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Aracı Etki Rolünün İncelenmesi

İlayda ŞAHİN\*<sup>1</sup>, Betül ÇETİNTULUM HUYUT<sup>1</sup><sup>1</sup> İstanbul Arel Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Klinik Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

## Makale Bilgisi

## Öz

## Anahtar Kelimeler:

aleksitimi, mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük, yapısal eşitlik, SmartPLS.

Aleksitimi, belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik kavramları günümüzde çok sık karşımıza çıkan tanılar üstü kavramlardır. Bu araştırmanın temel amacı, aleksitimi ile mükemmeliyetçiliğin üç boyutu (katı, öz eleştirel, narsist) arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün iki boyutunun (ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı) aracılık rolünü gösteren bir yapısal model önermektir. Bu doğrultuda Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20), Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği (BUMÖ-16) ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük (BT-12) ölçekleri Türkiye’de yaşayan 18-60 yaş aralığındaki 388’i kadın 152’i ise erkek olan 540 katılımcıya çevrimiçi olarak uygulanmıştır. Veriler SmartPLS 4 istatistik programı kullanılarak analiz edilmiştir. Faktör analizleri sonucunda araştırmanın iç tutarlık güvenilirliği, birleşme ve ayrışma geçerliği sağladığı bulunmuştur. Bu çalışmanın değişkenlerinin ortak paydasının tanılar üstü kavramlar olması kategorik tanı sistemiyle karşılaştırılmasına imkân tanımıştır. Araştırma sonuçları, aleksitimik belirtileri yüksek olmasının mükemmeliyetçiliğin “öz eleştirel mükemmeliyetçilik” alt boyutunu artırdığını göstermektedir. Bireylerin aleksitimik belirti düzeyinin yüksek olması, belirsizliğe tahammülsüzlüğün “ileriye yönelik kaygı” “engelleyici kaygı” alt boyutlarını artırmaktadır. İleriye yönelik kaygı alt boyutu ile bireylerin katı, öz eleştirel ve narsist mükemmeliyetçilik alt boyutlarıyla pozitif yönde etkisi bulunmuş ve araştırmanın hipotezleri doğrulanmıştır. Engelleyici kaygı alt boyutu ile sadece narsist mükemmeliyetçilik alt boyutu arasında pozitif yönde etki bulunmuştur. Aleksitimi ve mükemmeliyetçilik boyutları arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutlarının bütünüyle kısmi ve tam olmak üzere aracı etki rolleri bulunmuştur.

## Abstract

## Keywords:

alexithymia, perfectionism, intolerance of uncertainty, structural model, SmartPLS

Alexithymia, intolerance of uncertainty, and perfectionism are transdiagnostic concepts frequently encountered in today’s context. The main purpose of this study was to propose a structural model that shows the mediating role of intolerance of uncertainty in two subscales in the relations between alexithymia and the three subscales of perfectionism. In this regard, the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20), Big Three Perfectionism Scale (BTPS-16), and Intolerance of Uncertainty (IU-12) scale were used. These scales are registered with 540 Turkish community adults, 388 of whom are women and 152 of whom are men aged 18-60. Data were collected online and analyzed using the SmartPLS 4 statistical program. According to the results of factor analyses, the research provided internal consistency reliability and convergent and discriminant validity. The common feature of the variables of this study is that they are transdiagnostic concepts, allowing them to be compared with the definite diagnostic system. This study showed that individuals with high alexithymic symptoms increase the "self-critical perfectionism" subscale of perfectionism. High alexithymic symptom levels of individuals increase the "prospective anxiety" and "inhibitory anxiety" subscales of intolerance of uncertainty. A positive correlation was found between the prospective anxiety subscale and the rigid, self-critical, and narcissistic perfectionism subscales of individuals, and the research hypotheses were confirmed. A positive correlation was found only between the inhibitory anxiety and narcissistic perfectionism subscale. In the correlation between alexithymia and dimensions of perfectionism, mediating roles of intolerance of uncertainty, both complementary partial and complete, have been identified.

\* Sorumlu Yazar, İstanbul Arel Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Klinik Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

e-mail: [psk.ilaydasahin@gmail.com](mailto:psk.ilaydasahin@gmail.com)

DOI: 10.31682/ayna.1370626

Gönderim Tarihi (Received): 09.10.2023; Kabul Tarihi (Accepted): 19.04.2024

ISSN: 2148-4376



## Giriş

Günlük yaşamda karşılaşılan durumlara, olaylara ve kişilere verdiğimiz tepkiler kendi psikolojik süreçlerimizden birer parça taşırlar (Türkçapar ve diğerleri, 2022). Bu psikolojik süreçler birbiriyle etkileşim içerisinde olan duygular, düşünceler ve davranışlardır (Şalcıoğlu, 2022). Duygular, davranışların ortaya çıkmasında belirleyici olabilirken dış dünyayla ise iletişim kurma kanalıdır (Tutlu, 2021). Bu sebeple bireylerin toplum içinde sağlıklı bir birey olarak yaşamını sürdürebilmesi için duyguların önemli bir yeri vardır (Alsancak Akbulut, 2018). Bu durumda, bireyin kendisinin ve çevresindeki insanların yaşadığı bu duyguları anlamlandırmak ve düzenlemek gibi çeşitli baş etme yöntemlerini öğrenmesi için duyguları fark edebilme ve tanımlayabilme becerisini kazanmış olması gerekmektedir. (Yalçın ve Hamarta, 2013). Alanyazında duygulara ilişkin bahsedilen bu becerilere yönelik öğrenme, pekiştirme ve sürdürebilme aşamalarında yetersiz kalan bireyler için özetle duyguları tanımlama ve ifade etmede zorluk yaşama durumu olarak tanımlanan “aleksitimi” kavramı yer almaktadır (Tutlu, 2021).

"Aleksitimi" terimi ilk defa Peter Sifneos tarafından 1973'te kullanılmıştır. Yunan kökenli olan terim “a” (*eksiklik*), “lexis” (*kelimeler*), “thymos” (*duygu*) yani “kelimelerin eksikliği” anlamına gelmektedir (Şatır ve Kavlak, 2023). Aleksitimi, duyguları tanımlamada bilişsel ve duygusal zorluk çekmek anlamına geldiği gibi bu duyguları başkalarına aktarma becerisinin de yetersizliği, duyguları somatik belirtilerden ayırt etme güçlüğü anlamına da gelmektedir (Motomura ve diğerleri, 2023).

Aleksitiminin tarihsel gelişimine bakıldığında ilk kuramlarda aleksitiminin bir kişilik özelliği olduğu ve psikosomatik bozuklukları olan hastaları tanımlamak için kullanıldığı görülmektedir (Erdeğer, 2021). Günümüz araştırmalarında ise aleksitiminin ortaya çıkışında çevresel etkilerin de görülebileceği ve aleksitiminin duygu düzenleme becerilerini bozduğu, bu sebeple aleksitimik bireylerin duygu düzenleme becerilerine ilişkin işlevsel olmayan baş etme yöntemlerini kullanma eğiliminde olduklarına dair bulgular bulunmaktadır (Preece ve diğerleri, 2022).

Bu bulguların, aleksitimi tanısının ortaya çıkmasında çevresel etkilerin rol oynadığını yani tanının altında bilişsel ve davranışsal ortak faktörlerin de olabildiğini göstermesi; mevcut araştırmada aleksitimi değişkeninin belirli protokoller benimseyen kategorik yaklaşımlar yerine tanılar üstü kavram olarak ele alınmasında etkili olmuştur. Tanılar üstü yaklaşım, bozukluğun kendisini ve belirtilerini temel almak yerine bu bozukluğun ortaya çıkmasında ve onu sürdürmekte etkili olan faktörlere odaklanmaktadır (Şalcıoğlu, 2022). Böylece psikolojik bozuklukların ortak nedenlerine ve sürdürücü faktörlerine odaklanarak tedavi planı oluşturan terapötik yaklaşımların tedavideki başarı oranını da etkilediği, Salles ve diğerlerinin (2023)

yaptığı araştırmada farkındalık temelli üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapilerin (BDT) başarılı sonuçlar elde etmesiyle desteklenmektedir. Özellikle psikolojik bozukluklarda görülen eş tanılama yani tanılarının yüksek komorbiditesi, tedavi sonucu ulaşılan sonuçların benzerlikleri ve psikolojik bozuklukların temelindeki duygularla ilişkili ortak kavramlar, tedavide tanılar üstü kavramsallaştırmayı ve müdahaleyi öngörmektedir (Norton ve diğerleri, 2013).

Psikolojik bozuklukların temelinde yer alan ortak sürdürücü değişkenleri belirlemek, onları tanılar üstü bir perspektiften ele almak, ruhsal bozukluğun tanı kriterlerinin yanı sıra bireyin bulunduğu bağlamı ve ona ait öyküyü gözetererek değerlendirilmesini de sağlamaktadır. Bu idyografik yöntem, kişinin tedavisini de biricik ve özgün kılmasını sağlamaktadır (Şalcıoğlu, 2022). Böylece kişileri belirli tanısal kategorilere yerleştirmek yerine içinde bulunduğu bağlamın ortak bir dizi sorununun aynı anda kavramsallaştırılmasına ve eş tanı bozukluklarının aynı anda tedavi edilmesine imkân sağlayacaktır. Bu bağlamda tanılar üstü bir perspektiften bakıldığında, aleksitiminin yanı sıra psikolojik bozuklukların ortak nedenlerini ve sürdürücü faktörlerini değerlendirmek ve tedavi protokolleri geliştirmek için yapılan çalışmalarda başka ortak tanılar üstü kavramların da (duygu düzenleme güçlüğü, ruminasyon, mükemmeliyetçilik vb.) tanımlandığı görülmektedir (Twohig ve diğerleri, 2010).

Nitekim mevcut araştırmanın değişkenlerinden biri olan “belirsizliğe tahammülsüzlük” de bireyin belirsiz yaşam olaylarını yüksek bir tehdit olarak algılaması (Karşlı, 2022) ve bu olayların bilinmezlik içeren olası çıktılarına yönelik ortaya çıkan duyguları tolere etmekte zorlanması anlamına gelen bir diğer tanılar üstü kavramdır (Liao ve Wei, 2011). Belirsizliğe tahammülsüzlük, ileriye yönelik ve engelleyici kaygı olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır (Gümüšoğlu ve Aşçı, 2020). İleriye yönelik kaygı, kişinin geleceğe ilişkin belirsiz durumlar karşısında yaşadığı kaygıdır (Kurban, 2022). Engelleyici kaygı ise belirsiz durumların karşısında donma tepkisi yaşamak, karşılık verememek, aksiyon almakta zorlanmak ve eyleme geçmeye yönelik motivasyonun düşmesi olarak tanımlanmaktadır (Fourtounas ve Thomas, 2016). Gelecek, soyut düşünmeyi gerektiren bir kavramdır. (Yıldız ve Güllü, 2018). Aleksitimik bireyler soyut kavramları somut kavramlara kıyasla bilişsel düzeyde daha zor anlamlandırmakta (Ogrodniczuk ve diğerleri, 2011) ve aleksitimik özellikler yüzeysel düşünmeyle birlikte “gelecek” kavramına yönelik hayal gücünü sınırlamaktadır (Sifneos, 1996). Bu sebeple bu bireylerde geleceğe yani ileriye yönelik kaygıyı artırdığı düşünülmektedir. Bu durumda aleksitimik bireyler için belirsiz durumların sonuçlarını hayal edebilmek zorlayıcı olmaktadır. Haliyle bu belirsiz durumların sonuçları henüz gerçekleşmemiş iken birey bu durumu oldukça gerçekçi bir şekilde olumsuz bir sonuç gerçekleşmiş gibi algılamaktadır

(Lyvers ve diğerleri, 2020). Yapılan bir çalışmada (Özmen, 2022) belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitimi arasındaki ilişkide anksiyetenin aracı rol oynadığı görülmüştür.

Yıldız ve Güllü (2018) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi arasında pozitif bir ilişki bulunduğu, kişilerin aleksitimi belirtileri arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin de arttığı görülmektedir. İtalya’da Scimeca ve diğerlerinin (2014) yaptığı çalışmada aleksitimi ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif bir ilişki bulunduğunun görülmesi de alanyazındaki bulguları destekler niteliktedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek bireylerin yaşadıkları ileriye yönelik ve engelleyici kaygı duygusunun içinde kalmakta zorlandıkları ve bunun sonucunda huzursuz hissettikleri görülmektedir (Salık, 2022). Bu sebeple bireylerde işlevsel olmayan bir baş etme yöntemi olarak huzursuzluğu ortadan kaldırmak adına belirsiz durumları kendisinden ve çevresinden uzaklaştırmaya yönelik davranışlar görülmektedir (Aktay, 2014). Her türlü detayı bilme arzusuyla belirsiz durumları tüm ayrıntılarıyla ele almak ve onları sürekli olarak kontrol altında tutmak adına kusursuz planlamalar yapmak belirsizliği ortadan kaldırmaya yönelik davranışlardır (Tallis, 1991). Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireylerin bu davranış özelliklerinin, mükemmeliyetçiliğin katı kuralları ve kusursuz olmaya dair özellikleriyle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Alanyazında, Saatçı'nın (2020) İstanbul’da üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmasında mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüz arasında pozitif ilişki bulunması bu düşünceleri destekler niteliktedir. Başçı ve Hamamcı'nın (2022) araştırmasında ise üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük ile öz duyarlılık arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, mükemmeliyetçiliği yüksek olan kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin de yüksek olduğu görülmektedir. Toroslu'nun (2020) erken dönem uyum bozucu şema alanlarını çalıştığı bir diğer çalışmada ise romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı değişkeni olarak da ele alındığı görülmektedir.

Mevcut araştırmanın bir diğer önemli tanılar üstü değişkeni olan mükemmeliyetçilik ise kişinin kendi potansiyel sınırlarının üstünde, gerçekleşmesi imkânsız ya da çok düşük olan yüksek hedefleri belirlemesi ve bunlara ulaşma çabası olarak adlandırılmaktadır (Odacı ve Kaya, 2019). Mükemmeliyetçi özellikler taşıyan bireyler, aynı zamanda belirledikleri yüksek standartlara ulaşamama ve başarısız olma korkusu ile kendilerine karşı aşırı eleştirel davranarak kusursuz olmayı istemektedirler (Topçu, 2022). Alanyazında mükemmeliyetçilik Smith ve diğerlerine göre (2016) “Öz-eleştirel mükemmeliyetçilik”, “Katı mükemmeliyetçilik” ve “Narsist mükemmeliyetçilik” olarak ele alınmaktadır. Öz eleştirel mükemmeliyetçilik,

bireyin kendi performansına yönelik beklediği kusursuz ve hatasız olma halidir. Bunun yanı sıra bu bireyler, etrafındaki insanların da kendisinden mükemmel performans beklediğine ve talep ettiğine inanırlar (Dunkley ve diğerleri, 2003). Katı mükemmeliyetçilik, bireyin kendisinde ya da çevresinde hatayı kabul etmemesi ya da hata yapmaya yönelik toleransının düşük olması ve kusurlara yönelik esneklik yerine sert eleştirel tutumları olmasını içermektedir (Topçu, 2022). Narsist mükemmeliyetçilik, narsizim kişilik bozukluğuna ait klinik belirtileri ile mükemmeliyetçiliğin en iyiyi hedefleyen klinik özelliklerinin birleştiği bir noktadır. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, aşırı eleştirelilik, hak görme, büyülenme olmak üzere dört alt boyutta toplanmıştır (Smith ve diğerleri, 2016).

Öz eleştirel mükemmeliyetçi özelliklere sahip bireylerin, kendi yüksek standartlarına göre yeterince iyi ve başarılı bir konumda olamadıklarında (Özdemir ve diğerleri, 2023) ve eksik kaldıklarını düşündüklerinde başarısızlığa yönelik korku ve kusursuz olmaya yönelik kaygı gibi duyguları artmaktadır (Başcı ve Hamamcı, 2022). Bu bağlamda korku, kaygı, yetersizlik gibi duyguları tanımak, ifade etmek ve baş etmeye çalışmak ise aleksitimik bireyler için daha da zorlaşmaktadır (Tör, 2021). Bireyin, özellikle yetersizlik duygularını tanımlamakta ve düzenlemekte zorlanması ile kusursuz olmaya yönelik beklentileri artarak buna yönelik mükemmeliyetçi özellikler taşıyan davranışlar sergilediği düşünülmektedir (Başcı ve Hamamcı, 2022). Alanyazında aleksitimi ve mükemmeliyetçilik arasındaki bu ilişkiyi destekleyen, Kantack (2014) tarafından yapılan araştırmada ise aleksitimi belirtilerinin olmasının mükemmeliyetçilik davranışlarını artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Aleksitimi ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiye bakıldığında; aleksitimik bireylerin başkalarından onay alma (Kantack, 2014), her daim kusursuz gözükmek için hatalarını saklama davranışları ortaya çıkmaktadır (Ruggiero ve diğerleri, 2011). Mükemmeliyetçi özelliklerin sonucunda ortaya çıkan hayal kırıklığı gibi olumsuz duyguları ise tanımlamak ve düzenlemekte zorlandıkları düşünülmektedir. Bu noktadan yola çıkarak mevcut araştırmanın değişkenlerinin ortak özelliğinin tanımlar üstü kavramlar olmasında alanyazındaki yukarıda bahsedilen tüm bu bulgular etki etmiştir.

Bu doğrultuda mevcut araştırmanın amacı aşağıdaki hipotezleri test etmektir:

H<sub>1</sub>: Aleksitimi değişkeni mükemmeliyetçilik değişkenini pozitif yönde etkiler.

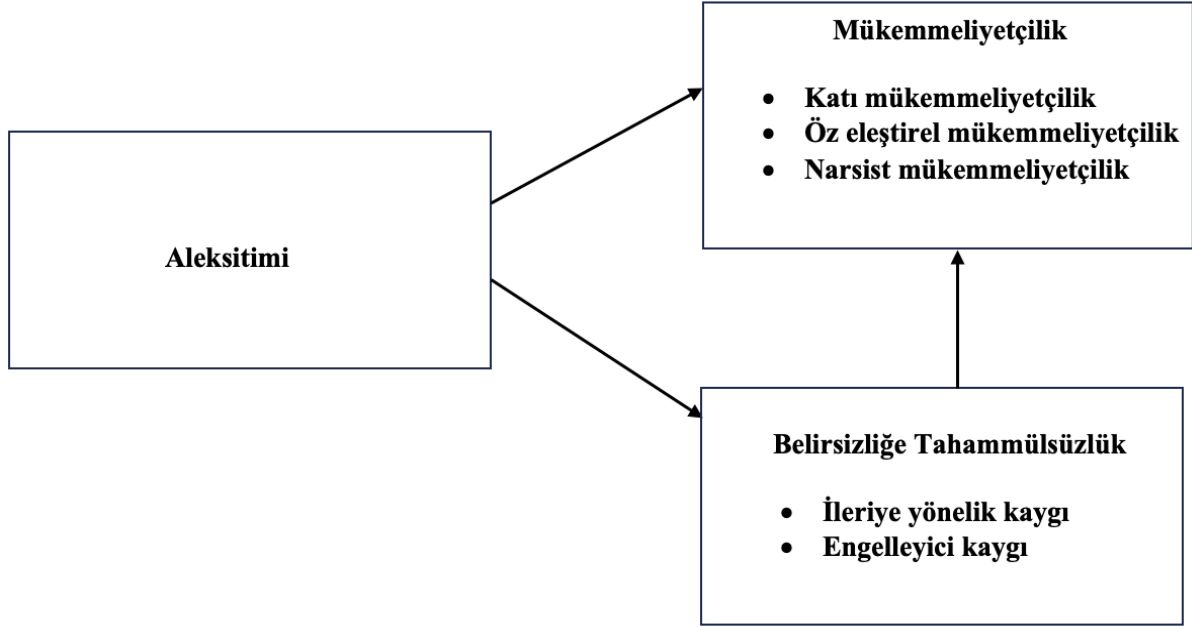
H<sub>2</sub>: Aleksitimi değişkeni belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenini pozitif yönde etkiler.

H<sub>3</sub>: Aleksitimi ve mükemmeliyetçilik değişkeni arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracılık rolü vardır.

## Yöntem

### Araştırma Modeli

Araştırma kapsamında test edilecek model Şekil 1’de sunulmuştur.



Şekil 1. Araştırma Modeli

### Araştırma Örneklemi

Araştırmanın örneklemi 18-60 yaş arasındaki ( $Ort.= 31.16$ ,  $SS=8.59$ ) yetişkin katılımcılardan oluşmuştur. Araştırmaya 388’i (%71.9) kadın 152’si (%28.1) erkek toplamda 540 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Olasılığa dayalı olmayan örnekleme tekniklerinden kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Aşağıdaki Tablo 1 ve Tablo 2’de katılımcılara ilişkin demografik bilgiler verilmiştir.

### Veri Toplama Araçları

**Demografik Bilgi Formu.** Katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durumu, eğitim durumu, ekonomik düzeyi, çalışma durumu, şu an ya da geçmişte psikolojik yardım alma durumlarına, bu yardımın süresine, bir ruhsal bozukluk tanısı alıp olmadıklarına ilişkin bilgileri elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuş bilgi formudur.

Tablo 1.

*Katılımcıların Demografik Özellikleri*

	Sıklık dağılımı (f)	Yüzde dağılımı (%)
<b>Yaş</b>		
18-25 Arası	158	29.3
26-35 Arası	234	43.3
36-45 Arası	102	18.9
46-60 Arası	46	8.5
Toplam	540	100
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	388	71.9
Erkek	152	28.1
Toplam	540	100
<b>Medeni Durum</b>		
Evli	184	34.1
Bekâr	352	65.2
Dul (Eşi Ölmüş)	4	0.7
Toplam	540	100
<b>Eğitim</b>		
İlkokul	4	0.7
Ortaokul	0	0
Lise	38	7
Lisans	364	67.4
Yüksek Lisans ve Üstü	134	24.8
Toplam	540	100
<b>Ekonomik Düzey</b>		
Gelir gidere denk	248	45.9
Gelir giderden az	144	26.7
Gelir giderden çok	148	27.4
Toplam	540	100
<b>Çalışma Durumu</b>		
Çalışıyor	362	67
Çalışmıyor	178	33
Toplam	540	100

Tablo 2.

*Katılımcıların Devam Eden ve Geçmişte Almış Olduğu Psikiyatrik / Psikolojik Tedavi Bilgileri*

	Devam Eden		Geçmiş	
	Sıklık dağılımı (f)	Yüzde dağılımı (%)	Sıklık dağılımı (f)	Yüzde dağılımı (%)
<b>Psikolojik Destek</b>				
Evet	110	20.4	228	42.2
Hayır	430	79.6	312	57.8
Toplam	540	100	540	100
<b>Psikolojik Destek Süresi</b>				
1 Aydan Az	12	2.2	32	5.9
3 Ay ve Daha Fazla	44	8.1	100	18.5
1 Yıl ve Daha Fazla	54	10	96	17.8
Toplam	110	20.4	228	42.2
<b>Ruhsal Bozukluk</b>				
Depresyon	24	4.4	54	10
Kaygı	34	6.3	96	17.8
Travma	6	1.1	6	1.1
DEHB	8	1.5	8	1.5
OKB	2	0.4	10	1.9
Kişilik Bozuklukları	5	0.7	14	2.6
Tanımsız/Diğer	30	5.6	40	7.4
Toplam	108	20	228	42.2

**Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20).** Bagby ve diğerleri (1994) tarafından geliştirilen 20 maddelik bir ölçektir. Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısını toplam ölçek için .78 olarak bildirmişlerdir. Güleç ve diğerleri (2009) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin alfa iç tutarlılık toplam puanı .70 bulunmuştur. Beşli likert tipi kullanılmıştır. “Hiç Katılmıyorum” (1)’den “Tamamen Katılıyorum” (5)’a doğru uzanmaktadır. Ölçekte alınabilecek toplam puan 20 ve 100 puan arasındadır. Bireyin 61 ve üzeri puan alması yüksek aleksitimik özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Türkçe'ye uyarlanan formunda ise kesme puanı çalışılmamıştır. Ölçeğin duygularını tanımada güçlük, duygularını söze dökmeye güçlük ve dışavuruk düşünme olmak üzere üç alt boyut bulunmaktadır. İlk boyutun alfa iç tutarlılık toplam puanı .78, ikincisi .75, üçüncüsü ise .66 bulunmuştur.



**Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği (BUMÖ-16).** Ölçek ilk olarak Smith ve diğerleri (2016) tarafından geliştirilirken 45 madde olarak geliştirilmiş sonrasında Feher ve diğerleri (2020) 16 maddelik kısa formunu oluşturmuşlardır. Ölçeğin orijinal formunun alfa iç tutarlılık toplam .92 bulunmuştur. Bu form Kaçar-Başaran ve diğerleri (2020) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Türkçeye uyarlanan ölçeğin alfa iç tutarlılık toplam puanı ise .88 olarak hesaplanmıştır. 5’li likert derece ile puanlanmaktadır; puanlama “Kesinlikle Katılmıyorum” (1)’dan “Kesinlikle Katılıyorum” (5)’a doğru uzanmaktadır. Ölçekten elde edilen toplam puan 16 ile 80 arasında değişebilmektedir; alınan puanların artması mükemmeliyetçilik özelliğinin arttığına işaret eder. Ölçek, “Katı Mükemmeliyetçilik”, “Öz-Eleştirel Mükemmeliyetçilik” ve “Narsist Mükemmeliyetçilik” olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları “Katı Mükemmeliyetçilik” alt boyutu için .85, “Öz-Eleştirel Mükemmeliyetçilik” alt boyutu için .86, “Narsistik Mükemmeliyetçilik” alt boyutu için .75 olarak bulunmuştur. Ters madde kullanılmamıştır.

**Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BT-12).** Freeston ve diğerleri (1994) tarafından geliştirilen 27 maddelik ölçeğin kısa formunu Carleton ve diğerleri (2007) 12 madde ile yeniden oluşturmuştur. Ölçeğin orijinal formunun alfa iç tutarlılık toplam .91 bulunmuştur. Sarıçam ve diğerleri (2014) ise ölçeği Türkçeye uyarlayarak geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını gerçekleştirmişlerdir. Türkçe’ye uyarlanan ölçeğin alfa iç tutarlılık toplam puanı .88 bulunmuştur. 5’li Likert tipi ölçek ile derecelendirilmiş, 1 “Bana hiç uygun değil” ve 5 “Bana tamamen uygun” anlamına gelmektedir. Yüksek puanlar belirsizliğe tahammülsüzlüğün yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. “İleriye Yönelik Kaygı” ve “Engelleyici Kaygı” olmak üzere 2 alt boyuttan oluşmaktadır. İleriye yönelik kaygı için alfa iç tutarlılık puanı .84 ve engelleyici kaygı alt boyutu için .77 olarak bulunmuştur. Ters madde yoktur.

## İşlem

Araştırma verileri çevrimiçi olarak 12 Temmuz - 15 Eylül tarihleri arasında anket yöntemiyle toplanmıştır. Veriler toplanmadan önce katılımcılara yazılı şekilde bilgilendirilmiş onam formu sunulmuş ve çalışmanın önemi hakkında bilgi verilmiştir. Demografik Bilgi Formu, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılarak anket soruları hazırlanmıştır. Anketin doldurulması yaklaşık olarak 10-15 dakika sürmüştür. Araştırma verileri, SmartPLS 4.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. İç tutarlılık güvenilirliği için Cronbach’s Alfa ve birleşik güvenilirlik (CR) katsayıları incelenmiştir. Birleşme geçerliğinin tespitinde, faktör yükleri ile açıklanan ortalama varyans (AVE) değerleri kullanılmıştır. Ayrışma geçerliğinin tespitinde; çapraz yükler, Fornell ve Larcker (1981) tarafından önerilen kriter ile Henseler ve diğerleri (2015)

tarafından önerilen HTMT ölçütü kullanılmıştır. Araştırma modelinin analiz edilmesinde kısmi en küçük kareler yol analizi (PLS-SEM) kullanılmıştır. Araştırma modeline ilişkin; doğrusallık, yol katsayıları, R<sup>2</sup> ve etki büyüklüğünü (f<sup>2</sup>) hesaplamak için PLS algoritması; tahmin gücünü (Q<sup>2</sup>) hesaplamak için de PLSpredict analizi çalıştırılmıştır. Araştırma için İstanbul Arel Üniversitesi Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır (Sayı:05).

### Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Ait Güvenirlik ve Geçerlik Analiz Sonuçları

Araştırma modeli test edilmeden önce ölçeklerin geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Bu doğrultuda faktör analizi uygulanmıştır. Faktör analizi kapsamında; birleşme ve ayrışma geçerliği ile iç tutarlık güvenirligi kontrol edilmiştir. İç tutarlık güvenirlilik analizinde Cronbach's Alfa ve birleşik güvenilirlik (CR) değerleri incelenirken, birleşme geçerliliği analizinde ise açıklanan ortalama varyans (AVE) değerleri kontrol edilmiştir. Faktör yükleri için Hair ve diğerlerinin (2022) belirttiği eşik değeri  $\geq .70$  'dır. Değişkenlerin Cronbach's Alfa ve CR katsayıları için  $\geq .70$  iken AVE değeri de  $\geq .50$  olarak görülmektedir. Bu ölçüm sonuçları Tablo 3'te gösterilmektedir.

Tablo 3.

#### Ölçüm Modeli Sonuçları

	İfade Kodu	Faktör Yüğü	Cronbach's Alfa	CR	AVE
<b>Aleksitimi</b>					
Duyguları Söze Dökmede Güçlük	Dsg	.88	.63	.80	.60
Duygularını Tanımada Güçlük	Dsg	.91	.63	.80	.60
Dışa vuruk Düşünme	Dg	.43	.63	.80	.60
<b>Mükemmeliyetçilik</b>					
Katı Mük.	m11	.87	.81	.87	.64
	m14	.66	.81	.87	.64
	m16	.81	.81	.87	.64
	m3	.84	.81	.87	.64
Öz Eleştirel Mük.	m10	.84	.84	.88	.57
	m13	.69	.84	.88	.57
	m2	.66	.84	.88	.57
	m6	.78	.84	.88	.57
	m8	.72	.84	.88	.57

Tablo 3. (devam)

	m9	.81	.84	.88	.57
Narsist Mük.	m12	.69	.69	.81	.52
	m15	.74	.69	.81	.52
	m4	.73	.69	.81	.52
	m5	.71	.69	.81	.52
Belirsizliğe Tahammülsüzlük					
İleriye Yön. Kaygı	b1	.74	.85	.89	.54
	b2	.78	.85	.89	.54
	b3	.56	.85	.89	.54
	b4	.71	.85	.89	.54
	b5	.76	.85	.89	.54
	b6	.84	.85	.89	.54
	b7	.71	.85	.89	.54
Engelleyici Kaygı	b8	.80	.87	.90	.66
	b9	.83	.87	.90	.66
	b10	.79	.87	.90	.66
	b11	.83	.87	.90	.66
	b12	.80	.87	.90	.66

Mükemmeliyetçilik değişkeninin narsist mükemmeliyetçiliği ölçmek amacıyla yer alan 1 “Diğer insanların kusurunu çok eleştiririm.” ve 7 “Mükemmel olduğumu biliyorum.” ifadeleri ölçüm modelinden çıkartılmıştır. Hair ve diğerlerine (2022) göre faktör yükleri  $\geq .70$  olmalıdır. Faktör yükü  $.40$ 'ın altında olan ifadeler ölçüm modelinden direkt çıkartılırken, faktör yükü  $.40$  ile  $.70$  arasında olan ifadelerde ise ait olduğu değişkenin AVE veya CR değerlerine bakılmalıdır. Bu durumda 1 numaralı ifadenin faktör yükü  $.42$  ve 7 numaralı ifadenin faktör yükü  $.69$  olarak bulunan maddelerin AVE değerlerine bakılmıştır. 1 numaralı ifadenin AVE değeri ( $.43$ ) ve 7 numaralı ifadenin AVE değeri ( $.49$ ) eşik değerin ( $\geq .50$ ) altında olmasından dolayı maddeler ölçüm modelinden çıkarılmıştır.

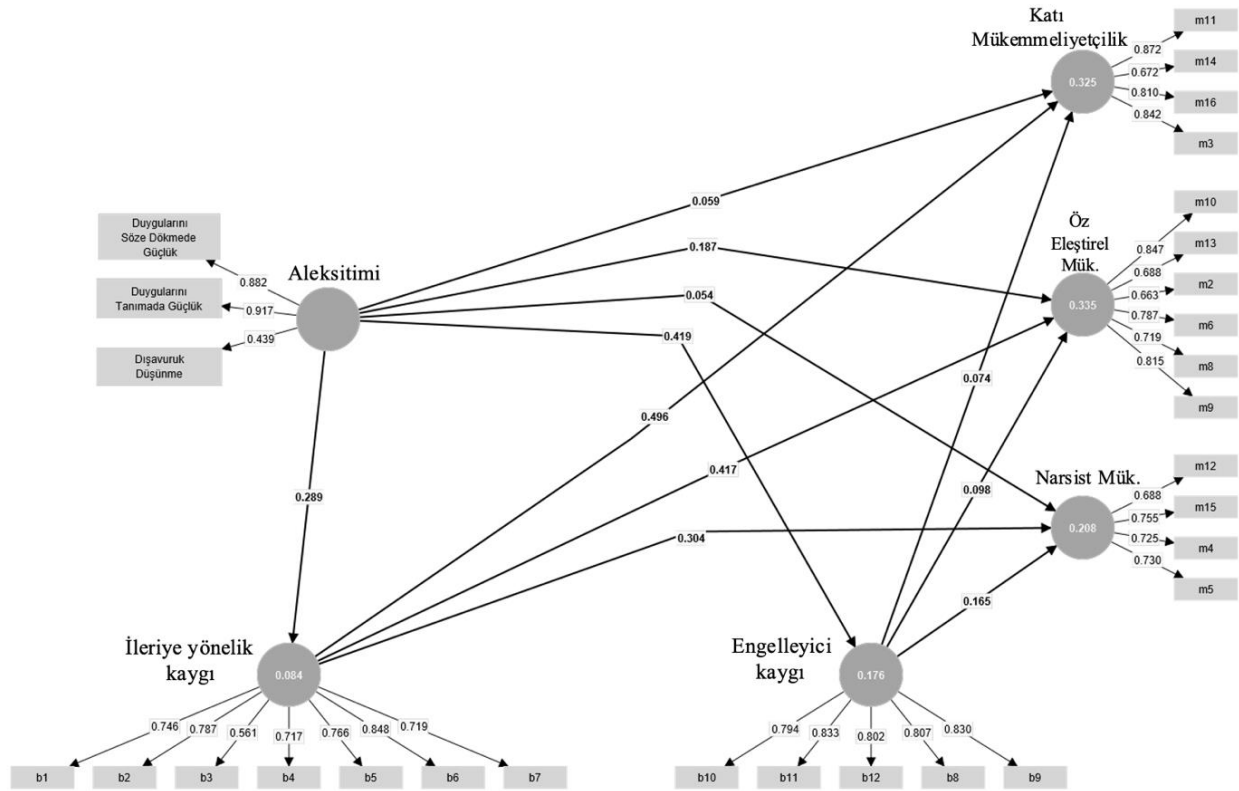
Tablodaki sonuçlara göre, Cronbach's Alpha katsayıları  $.63$  ile  $.87$ ; CR katsayıları da  $.80$  ile  $.90$  arasında bulunmuştur. Bu bulgular doğrultusunda değişkenlerin iç tutarlık güvenilirliğini karşıladığını görülmektedir (Hair ve diğerleri, 2022). Birleşme geçerliği tespiti için ise değişkenleri ölçeğin faktör yüklerinin  $.43$  ile  $.91$ ; AVE katsayıları da  $.52$  ile  $.66$  arasında olması kontrol edilmiş ve birleşme geçerliği sağlanmıştır (Hair ve diğerleri, 2022). Son olarak

ayırışma geçerliğinin kontrol edilmesi için HTMT katsayıları hesaplanmıştır (Henseler ve diğerleri, 2015). HTMT katsayıları .22 ile .75 arasında bulunmuştur. Bu bulgulara göre veri setinde ayırışma geçerliği sağlandığı görülmektedir.

## Bulgular

### Hipotez Testleri

Şekil 2’de, araştırma modeli doğrultusunda geliştirilen hipotezlerin test edilmesi için oluşturulan yapısal eşitlik modeli gösterilmiştir.



Şekil 2. Hipotez Testi Yapılan Yapısal Eşitlik Modeli

Hipotez testlerinin yapılabilmesi için kısmi en küçük kareler yol analizi (PLS-SEM) yöntemi kullanılmıştır. Veriler SmartPLS 4 istatistik programı kullanılarak analiz edilmiştir (Ringle ve diğerleri, 2022; Yıldız, 2021). Hipotez testleri yapılmadan önce değişkenler arasında doğrusallık problemi olup olmadığını kontrol etmek için VIF katsayıları ile endojen değişkenlerin  $R^2$  leri ölçülmüştür. 10.000 alt örneklem alınarak yeniden örnekleme yöntemi yapılmıştır ve  $t$  puanları da hesaplanarak hipotez sonuçları elde edilmiştir.

Araştırma değişkenlerinin VIF (*Variance Inflation Factor*) katsayıları 1.000 ile 1.851 arasında gerçekleşmiştir. Hair ve diğerleri (2022), değişkenler arasındaki VIF katsayıları 5'ten küçükse doğrusallık problemi olmadığını öne sürerler. Dolayısıyla araştırma değişkenleri arasında doğrusallık problemi olmadığı ifade edilebilir.  $R^2$  değerlerine göre katı mükemmeliyetçiliğin %33, öz eleştirel mükemmeliyetçiliğin %34 narsist mükemmeliyetçiliğin %21 ileriye yönelik kaygının %8 engelleyici kaygının ise %18 oranında açıklandığı tespit edilmiştir. Tablo 4'te yeniden örnekleme yöntemi ile ölçülen doğrudan etki katsayıları yer alırken Tablo 5'te ise dolaylı etki katsayıları verilmiştir.

Tablo 4.

*Araştırma Modeli Doğrudan Etki Sayıları*

	Standardize $\beta$	Standart Sapma	<i>t</i> değeri	<i>p</i> değeri
Aleksitimi				
Katı Mük.	.05	.04	1.38	.16
Öz Eleştirel Mük.	.18	.04	4.18	0
Narsist Mük.	.05	.04	1.10	.27
Aleksitimi				
İleriye Yönelik Kaygı	.28	.04	6.54	0
Engelleyici Kaygı	.41	.03	11.70	0
İleriye Yönelik Kaygı				
Katı Mük.	.49	.05	9.60	0
Öz Eleştirel Mük.	.41	.05	8.16	0
Narsist Mük.	.30	.06	4.77	0
Engelleyici Kaygı				
Katı Mük.	.07	.05	1.32	.18
Öz Eleştirel Mük.	.09	.05	1.86	.06
Narsist Mük.	.16	.06	2.69	0

Tablo 4'teki değerler incelendiğinde; aleksitimi değişkeninin öz eleştirel mükemmeliyetçilik alt boyutu ( $\beta=.18, p<.05$ ) üzerinde, istatistiksel açıdan anlamlı olduğu bulunurken katı mükemmeliyetçilik ( $\beta=.05, p>.05$ ) ve narsist mükemmeliyetçilik ( $\beta=.05, p>.05$ ) alt boyutları üzerinde etkilerinin istatistiksel açıdan anlamlı etkilerinin bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Aleksitimi değişkeninin ileriye yönelik kaygı alt boyutu ( $\beta=.28, p<.05$ ) ve engelleyici kaygı alt boyutu üzerinde ise ( $\beta=.41, p<.05$ ) anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. İleriye yönelik kaygı alt boyutunun katı mükemmeliyetçilik ( $\beta=.49, p<.05$ ), öz eleştirel mükemmeliyetçilik ( $\beta=.41, p<.05$ ) ve narsist mükemmeliyetçilik ( $\beta=.30, p<.05$ ) alt boyutları üzerinde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Engelleyici kaygı alt boyutunun narsist mükemmeliyetçilik alt boyutu ( $\beta=.16, p<.05$ ) üzerinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu öz eleştirel mükemmeliyetçilik ( $\beta=.09, p>.05$ ) alt boyutu üzerinde ise anlamlılığa yakın bir değer bulunmuştur. Katı mükemmeliyetçilik ( $\beta=.07, p>.05$ ) üzerinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu bulgular doğrultusunda aleksitimin öz eleştirel mükemmeliyetçilik, ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı alt boyutları üzerinde pozitif yönde etkisi olduğu bulunmuştur. İleriye yönelik kaygı alt boyutunun ise katı, öz eleştirel ve narsist mükemmeliyetçilik alt boyutları üzerinde pozitif yönde etkisi bulunmuştur. Engelleyici kaygının ise sadece narsist mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde etkisi olduğu bulunarak hipotezler desteklenmiştir.

Tablo 5.

*Yol Analizi Dolaylı Etki Katsayıları*

Aleksitimi	Standardize $\beta$	Standart Sapma	t değeri	p değeri
<b>İleriye Yönelik Kaygı</b>				
Katı Mük.	.14	.02	5.33	0
Öz Eleştirel Mük.	.12	.02	5.03	0
Narsist Mük.	.08	.02	3.56	0
<b>Engelleyici Kaygı</b>				
Katı Mük.	.03	.02	1.30	.19
Öz Eleştirel Mük.	.04	.02	1.83	.06
Narsist Mük.	.06	.02	2.58	.01

Tablo 5'teki değerler incelendiğinde, ileriye yönelik kaygı alt boyutu üzerinden katı mükemmeliyetçilik alt boyutu üzerinde ( $\beta=.14, p<.05$ ) öz eleştirel mükemmeliyetçilik üzerinde

( $\beta=.12$ ,  $p<.05$ ) ve narsist mükemmeliyetçilik boyutu üzerinde ( $\beta=.08$ ,  $p<.05$ ) aleksitimi değişkeninin dolaylı etkilerinin anlamlı olduğu görülmektedir.

Engelleyici kaygı alt boyutu üzerinden narsist mükemmeliyetçilik alt boyutu üzerinde ise ( $\beta=.06$ ,  $p<.05$ ) dolaylı etkilerinin anlamlı olduğu görülmektedir. Öz eleştirel mükemmeliyetçilik ( $\beta=.04$ ,  $p>.05$ ) üzerinde aleksitimi değişkeninin dolaylı etkisinin istatistiksel açıdan anlamlılığa yakın bir değer olduğu görülürken, katı mükemmeliyetçilik ( $\beta=.03$ ,  $p>.05$ ) değişkeni üzerinde dolaylı etkinin istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmektedir.

Zhao ve diğerleri'ne (2010) göre, bağımsız değişkenlerin aracı değişkenler, aracı değişkenlerinde bağımlı değişkenler üzerindeki etkilerinin anlamlı yani dolaylı etkiler olması aracı etkinin varlığı olarak değerlendirilir. Bu nedenle aleksitimi değişkeninin mükemmeliyetçilik değişkeni, mükemmeliyetçilik değişkeninin de belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeni üzerindeki etkilerinin anlamlı olması nedeniyle aracı etkilerden söz edilebilir. Aleksitimi, ileriye yönelik kaygı ve narsist mükemmeliyetçilik yolundaki dolaylı etkinin anlamlı olduğu, aleksitimi ve narsist mükemmeliyetçilik yolundaki doğrudan etkinin anlamsız olduğu görülmektedir. Bu durumda ileriye yönelik kaygı alt boyutunun aleksitimi değişkeni ve narsist mükemmeliyetçilik alt boyutu arasındaki ilişkide tam aracılık rolü olduğu tespit edilmiştir. Aleksitimi, ileriye yönelik kaygı ve öz eleştirel mükemmeliyetçilik yolundaki dolaylı etkinin anlamlı olduğu, aleksitimi, öz eleştirel mükemmeliyetçilik yolundaki doğrudan etkinin anlamlı olduğu görülmektedir. Bu durumda yol katsayılarının da pozitif olması nedeniyle, ileriye yönelik kaygı alt boyutunun aleksitimi değişkeni ve öz eleştirel mükemmeliyetçilik alt boyutu arasındaki ilişkide bütünleyici kısmi aracılık rolü olduğu bulunmuştur. Aleksitimi, engelleyici kaygı ve narsist mükemmeliyetçilik yolundaki dolaylı etkinin anlamlı olması, aleksitimi ve narsist mükemmeliyetçilik yolundaki doğrudan etkinin anlamsız olması nedeniyle, engelleyici kaygı alt boyutunun aleksitimi değişkeni ve narsist mükemmeliyetçilik alt boyutu arasındaki ilişkide tam aracılık rolü olduğu tespit edilmiştir.

## Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu araştırmanın temel amacı, aleksitimi ile mükemmeliyetçiliğin üç boyutu (katı, öz eleştirel, narsist) arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün iki boyutunun (ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı) aracılık rolünü gösteren bir yapısal eşitlik modeli önermektir.

Mevcut çalışmanın sonuçlarına bakıldığında, aleksitimi düzeyi arttıkça “öz eleştirel mükemmeliyetçilik” düzeyinin de arttığı görülmektedir. Aleksitimik bireylerin korku, kaygı ve yetersizlik gibi duyguları tanımlamakta ve düzenlemekte zorlanması (Tutlu, 2021), bireyin yaptığı hatalar karşısında esnek olamama ve kusursuz olmaya yönelik öz eleştirel

mükemmeliyetçilik özelliklerini artırmaktadır. (Başcı ve Hamamcı, 2022). Başkalarının gözünde mükemmel olmaya yönelik ihtiyaçlarıyla beraber (Kantack, 2014) kendisi için yüksek standartlara ulaşmaya çalışma hedefleri gerçekleşmediğinde bireyler sürekli olarak mükemmeliyetçi davranışlarının sonucunda hayal kırıklığı yaşamaktadırlar. Aleksitimik bireyler için hayal kırıklığını tanımlamak, ifade etmek ve düzenlemek ise oldukça zor olmakta ve böylelikle mükemmeliyetçi davranışlar sürmeye devam etmektedir (Ruggiero ve diğerleri, 2011). Bozburun'un (2022) bir süredir romantik ilişkisi olan üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu araştırmada, üniversite öğrencilerinin aleksitimi belirtilerinin yüksek olmasının romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçiliklerini de artırdığını gösteren bulgular elde etmesi, mevcut araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Aleksitiminin, katı mükemmeliyetçi ve narsist mükemmeliyetçilik alt boyutları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu durum; bireylerin duygularını tanımlayamama, deneyimlememe ve düzenleyememe gibi aleksitimik özelliklerinin kendi öz duygu değerlendirmelerini içermesi ile ilişkili olabilir. Nitekim katı ve narsist mükemmeliyetçilik özellikleri daha çok diğerleriyle olan ilişkilerde ortaya çıkan (Smith ve diğerleri, 2016) ve diğerlerinin hatalarına karşı düşük tolerans göstermek ile ilgilidir. Bu bireyler kendilerine yönelik eleştirilere karşı büyülenmeci tutumları içeren, diğerlerine karşı aşırı eleştirel bir yapı sergilemektedir. Bu diğerlerine yönelik katı ve narsist mükemmeliyetçi tutumlar bir duygulanım kısıtlılığında ziyade eleştiriye karşı duyguların aşırı deneyimlenmesi ile ilişki olabilir. Diğer bir yandan mükemmeliyetçiliğin ölçek ifadelerini incelediğimizde öz eleştirel mükemmeliyetçiliğe ilişkin *"Hata yapma fikri, beni korkutur."* gibi korku, hayal kırıklığı, şüphe ve utanç gibi duyguları içeren ifadeleri içermektedir. Bu sebeple aleksitimi ile öz eleştirel mükemmeliyetçilik alt boyutu arasında katı ve narsist mükemmeliyetçiliğe kıyasla anlamlı bir sonuç bulunmasını anlaşılır kılmaktadır.

Aleksitimi ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki pozitif anlamlı bir ilişki bulunması mevcut araştırmanın bir diğer bulgusudur. Bireylerin aleksitimik özelliklerinin artması yakın ya da uzak gelecekte yaşanabilecek belirsiz durumlara karşı "ileriye yönelik kaygı" ve bu belirsiz durumlar karşısında harekete geçirmeyi zorlaştıran "engelleyici kaygı" artırmaktadır. Ayrıca aleksitimik bireylerin, duyguları tehdit algısı olarak deneyimledikleri ve soyut düşünme kapasiteleri düşük olduğu için belirsiz durumlara karşı olumsuz varsayımları gerçekmiş gibi algıladıkları ve bunu ayırt etmekte zorlandıkları görülmektedir (Carpenter ve Chung, 2011). Bu sonuçlara paralel olarak, Uzun ve diğerlerinin (2020) ergenlerle ve Yıldız ve Güllü'nün ise (2018) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmalarda aleksitimi ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün aleksitimiye yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.



İleriye yönelik kaygının artması ile mükemmeliyetçiliğin katı, öz eleştirel ve narsist alt boyutlarının arttığı görülmektedir. Bireyin ileriye yönelik kaygı yaşamasının, geleceğe dair tüm belirsiz durumları ortadan kaldırmaya yönelik sıkı, kuralcı ve kontrolcü bir yaklaşımının katı mükemmeliyetçiliğini; bu durumları ortadan kaldıramadığında kendini daha çok eleştirmesinin öz eleştirel mükemmeliyetçiliğini; belirsiz durumlar karşısında yetersiz hissetmemek adına almış olduğu kusursuz görünme tavırlarının narsist mükemmeliyetçilik özelliklerini artırdığı görülmektedir (Salık, 2022). Yapılan bir başka çalışmada (Erol, 2020) da belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Bu çalışmalar mevcut araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir.

Engelleyici kaygı ile narsist mükemmeliyetçilik arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Bireylerdeki engelleyici kaygının artması narsist mükemmeliyetçiliği artırmaktadır. Engelleyici kaygısı yükselen birey belirsiz durumlar karşısında davranışsal aktivasyonunu zayıflatmakta ve böylece eyleme geçmekte zorluk yaşamaktadır. Bu durumda başkaları tarafından kendisinin eksiksiz ve mükemmel görünmesine daha çok önem vermekte ve bireyin narsist mükemmeliyetçi belirtileri de artmaktadır. Bu bulgulara paralel olarak Buhr ve Dugas'ın (2006) belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik ve algılanan kontrol arasındaki ilişkileri incelemek üzere öğrencilerle yaptığı çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişkiler bulunmuştur. Bir başka çalışmada ise, Salık (2022) belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik ile ruminasyon arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit etmiştir. Bu bulgular, mevcut çalışmanın sonuçlarıyla paralellik göstermekte ve araştırma hipotezini doğrulamaktadır. Engelleyici kaygı alt boyutu ile katı mükemmeliyetçilik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamışken öz eleştirel mükemmeliyetçilik alt boyutu arasında ise anlamlılığa yakın bir değer bulunmuştur. Bu bulgu; engelleyici kaygı alt boyutunun, belirsiz durumlar karşısında donarak ve tepki vermekte zorlanarak kişinin harekete geçme motivasyonunu düşürmesi (Fourtounas ve Thomas, 2016) ve kaygının olası olumsuz sonuçlarını deneyimlememek için adım atması önünde bir engel olması ile açıklanabilir. Nitekim katı ve öz eleştirel mükemmeliyetçilik alt boyutları, kişinin kendi performansının tam ve eksiksiz olması için güçlü bir istek duymasını ifade eder. Sürekli bir rekabet içerisinden olmak ve mükemmele ulaşmak için her türlü deneyimi gerçekleştirme çabası (Dunkley ve diğerleri, 2003), engelleyici kaygıdan ziyade ileriye yönelik duyulan bir kaygının ortaya çıkardığı davranışlar gibi görünmektedir ve araştırma bulgularımız bunu destekler niteliktedir. Engelleyici kaygı ile katı mükemmeliyetçilik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunmaması, katı mükemmeliyetçilik özellikleri taşıyan bireylerin deneyimi gerçekleştirme çabasının narsist mükemmeliyetçilik özellikleri taşıyan bireylere kıyasla daha yüksek olması

ile açıklanabilir. Engelleyici kaygı ve öz eleştirel mükemmeliyetçilik alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlılığa yakın bir değer bulunması ise öz eleştirel mükemmeliyetçilik özellikleri taşıyan bireylerin deneyimi gerçekleştirme çabasının narsist mükemmeliyetçiliğe kıyasla daha az olduğu ile açıklanabilir.

Aleksitimi ve mükemmeliyetçilik değişkenleri arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutlarının bütünleyici kısmi ve tam olmak üzere aracı etki rolleri bulunmuştur. Bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkide doğrudan etki yok fakat dolaylı etki varsa tam aracılık rolü olduğu hem doğrudan etki hem dolaylı ilişkinin de bulunması durumunda ise bütünleyici kısmi aracılık rolü olduğu söylenebilir (Zhao ve diğerleri, 2010).

İleriye yönelik kaygı ve aleksitimi arasındaki ilişkide katı ve narsist mükemmeliyetçilik alt boyutları arasında tam aracılık rol oynarken öz eleştirel mükemmeliyetçiliğin bütünleyici kısmi aracılık rol oynadığı tespit edilmiştir. Mevcut araştırmanın bir diğer bulgusu, engelleyici kaygının aleksitimi ve narsist mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide tam aracılık rolü olduğunu göstermektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı etki rolünün incelendiği Reuther ve diğerlerinin (2013) bir araştırması, obsesif kompulsif bozukluk tanısı alan bireyler ile mükemmeliyetçilik ve OKB arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün tam aracılık rolü olduğunu ortaya koymuştur. Obsesif kompulsif bozukluğun engelleyici kaygı alt boyutuyla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda aleksitimi ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide, belirsizliğe tahammülsüzlüğün tam aracılık rolünü gösteren araştırmaların olduğu söylenebilir. Aleksitimi ile katı mükemmeliyetçilik boyutu arasındaki ilişkide ise engelleyici kaygı boyutunun istatistiksel açıdan aracı rolü bulunmamıştır. Bu bulgu, katı mükemmeliyetçilik alt boyutunun öz eleştirel ve narsist mükemmeliyetçilik alt boyutlarına kıyasla katı mükemmeliyetçi özellikleri taşıyan bireylerin duyguları tanımla ve deneyimleme süreçlerinin farklı olabileceğini düşündürmektedir.

Bu çalışmanın ileri istatistik programı olan SmartPLS yapısal eşitlik modeli ile analiz edilmesi, faktör ortalamaları yerine değişkenlerin tüm alt boyutlarıyla çalışarak her sorunun katkısını ortaya koyma imkânı tanımakta ve bu yönüyle araştırmayı önemli kılmaktadır. Gelecek araştırmalar için aleksitimi ve katı mükemmeliyetçiliğin alt boyutu arasındaki ilişkide doğrudan ve dolaylı etki edebileceği düşünülen ilgili değişkenlerin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi önerilebilir. Aynı zamanda aleksitiminin bağımsız değişken olarak ele alındığı ve alt boyutlarının da dahil edildiği araştırmalar yapılabilir.

Araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün mükemmeliyetçilik üzerinde aracı etki rolünün bulunması, klinik uygulamalarda tedavide mevcut sorun listesinde önceliklendirmenin doğru yapılması noktasında fayda sağlamaktadır. Bireylerin duygularını tanımlamak, deneyimlemek ve düzenlemek gibi duyguyla ilişkili deneyimlerinde

kısıtlılıklarının yani aleksitimik özelliklerinin (Motomura ve diğerleri, 2023) olması, onların belirsizliği tolere etmekte ve belirsizliğin ortaya çıkardığı duyguları deneyimlemekte zorlanmalarına sebep olduğu görünmektedir. Böylece bireyler belirsizlik karşısında mükemmeliyetçi özellikleri içeren davranışlar sergileyerek belirsizliği netleştirmeye çalışıyor gibi görünmektedir. Bu bağlamda bireylerin ileriye yönelik ya da engelleyici kaygılarını içeren belirsizliğe tahammülsüzlüğü ile çalışıldığında bireylerin aleksitimi ve mükemmeliyetçilik belirtilerinin de azalacağı öngörülmektedir. Aynı zamanda belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik alt boyutlarıyla ele almak ruh sağlığı çalışanlarının ele aldıkları klinik vakalarda daha spesifik ve belirgin bir şekilde tedavi planları oluşturulmasına fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Aleksitimi, belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik kavramlarının ortak paydası ise tanılar üstü kavramlar olmalarıdır. Bu ortak paydanın klinik uygulamalarda ruh sağlığı çalışanlarına yardımcı olacağı düşünülmektedir. Çünkü tanılar üstü yaklaşım, bu değişkenlerin klinik çerçevedeki belirtilerinden ve tanılarında ziyade bu tanının altında yatan bilişsel ve davranışsal ortak süreçleri hedef alarak geniş ve büyüyen klinik uygulama yelpazesi sunmaktadır. Bu bağlamda tanılar üstü yaklaşım, psikolojik problemlerin tanısız karşılığı bulunma kaygısı güdülmeden idyografik yani kişinin öyküsünün biricik olmasına vurgu yapan özgün bir yaklaşım içermektedir (Şalcıoğlu, 2022). Mevcut araştırmada alt boyutlarla ilgili elde edilen bulguların tedaviyi daha fazla kişiselleştirebildiği ve bu araştırmanın tanılar üstü kavramların tedavideki özgünlüğüne uygun olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple araştırmanın klinik psikoloji alanında kategorik tanı sisteminin sınırlamalarına takılmadan değişkenleri anlamlandırma ve bu hastalıkların tedavisinde ruh sağlığı çalışanlarına klinik işlevsel analiz formüle ederek yüksek tedavi plan çerçeveleri çizmelerine yol gösterici olma hedefiyle önem arz ettiği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın sınırlılıkları olarak yetişkin bireylere kolayda örnekleme yöntemi ile erişilmesi, verilerin anlık şekilde toplanması ve örneklemin büyük bir kısmının kadınlardan oluşuyor olması sayılabilir. Örnekleme cinsiyetin homojen dağılım göstermesi, cinsiyet farklılıklarına yönelik bir değerlendirme yapılmasına olanak sağlayabilir. Bu araştırmanın değişkenlerinin cinsiyete göre olan değişkenliğini gösterebilir. Ayrıca verilerin anlık şekilde toplanması ve tek bir anda tüm ölçeklerin art arada verilmesi ölçeklerin birbirleriyle ilişkilendirilmesine sebep olabilir. Ayrıca kolayda örnekleme yönteminin ana kütleyi temsil yeteneğinin daha zayıf olduğu düşünüldüğünde verilerin genellenmesine ilişkin bir sınırlılık ortaya çıkabilir. İleri çalışmalarda tesadüfi örneklemin kullanılması çalışmanın gücünü arttıracaktır.

---

**Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:**

Birinci yazar, literatür tarama, araştırma ve makale yazımına; ikinci yazar yazım sürecinin süpervize edilmesi ve makalenin kontrolüne katkıda bulunmuştur.

**Çıkar Çatışması Beyanı:**

Herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Finansal Destek Beyanı:**

Yazarlar bu yazı için herhangi finansal destek almamıştır.

**Etik Kurul Onayı:**

Bu çalışma için İstanbul Arel Üniversitesi Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır (Sayı:05).

---

## Kaynakça

- Aktay, M. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi ve Depresyonun Yordayıcısı Olarak Bağlanma Stilleri* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Alsancak Akbulut, C. (2018). Depresyonun duygu düzenleme süreçlerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 21(2), 184-192. doi: [10.5505/.2018.24855](https://doi.org/10.5505/.2018.24855)
- Başçı, Z. ve Hamamcı, Z. (2022). Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik ile öz duyarlılık arasındaki ilişki. *Humanistic Perspective*, 4(2), 204- 226. doi: [10.47793/hp.1048298](https://doi.org/10.47793/hp.1048298)
- Bagby, R. M., Parker, J. D. A., Taylor, G. J. (1994). The Twenty-Item Toronto Alexithymia Scale: I. Item Selection And Cross-Validation Of The Factor Structure. *J Psychosom Res*, 38(1), 23-32. doi: [10.1016/0022-3999\(94\)90005-1](https://doi.org/10.1016/0022-3999(94)90005-1)
- Bozburun, İ. (2022). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliklerinin bilinçli farkındalık ve aleksitimi açısından incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2006). Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. *Journal of anxiety disorders*, 20(2), 222-236. doi: [10.1016/j.janxdis.2004.12.004](https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2004.12.004)
- Carleton, R. N., Norton, M. P. J. ve Asmundson, G. J. (2007). Fearing the unknown: A short version of the intolerance of uncertainty scale. *Journal of anxiety disorders*, 21(1), 105-117. doi: [10.1016/j.janxdis.2006.03.014](https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014)
- Carpenter, L. ve Chung, M. C. (2011). Childhood trauma in obsessive compulsive disorder: The roles of alexithymia and attachment. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(4), 367-388. doi: [10.1111/j.2044-8341.2010.02003.x](https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.2010.02003.x)
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C. ve Blankstein, K. R. (2003). Self-Critical Perfectionism and Daily Affect: Dispositional and Situational Influences on Stress and Coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 234-252. doi: [10.1037/0022-3514.84.1.234](https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.234)
- Erdeğer, M. (2021). *Genç Yetişkinlerde Aleksitiminin İncelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Erol, S. (2020). *Beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile kişilerarası duyarlılık ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Feher, A., Smith, M. M., Saklofske, D. H., Plouffe, R. A., Wilson, C. A. ve Sherry, S. B. (2020). The big three perfectionism scale–short form (BTPS-SF): Development of a brief self-report measure of multidimensional perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 38(1), 37–52. doi: [10.1177/0734282919878553](https://doi.org/10.1177/0734282919878553)
- Fornell, C. ve Larcker, D. F. (1981). Evaluating Structural Equation Models with Unobservable Variables and Measurement Error. *Journal of marketing research*, 18(1), 39-50. doi: [10.1177/002224378101800104](https://doi.org/10.1177/002224378101800104)
- Fourtounas, A. ve Thomas, S. J. (2016). Cognitive Factors Predicting Checking, Procrastination and Other Maladaptive Behaviours: Prospective Versus Inhibitory Intolerance of Uncertainty.

- Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 9, 30-35. doi: [10.1016/j.jocrd.2016.02.003](https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2016.02.003)
- Freeston, M., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J. ve Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, 17(6), 791-802. doi: [10.1016/0191-8869\(94\)90048-5](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90048-5)
- Gümüšođlu, Ö. ve Aşçı, H. (2020). Yetişkin sporcularda belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordanmasında mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılığın rolü. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 96-110. doi: [10.33689/spormetre.551536](https://doi.org/10.33689/spormetre.551536)
- Güleç, H., Köse, S., Güleç, M., Çitak, S., Evren, C., Borckardt, J. ve Sayar, K. (2009). The turkish version of the 20-item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20): Reliability, validity, and factorial structure. *Klinik Psikofarmakoloji Dergisi*, 19(3), 214- 220.
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M. ve Sarstedt, M. (2022). *A Primer on Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM)* (3. Basım). Sage.
- Henseler, J., Ringle, C. M. ve Sarstedt, M. (2015). A new criterion for assessing discriminant validity in variance-based structural equation modelling. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 43(1), 115-135. doi: [10.1007/s11747-014-0403-8](https://doi.org/10.1007/s11747-014-0403-8)
- Kaçar-Başaran, S., Gökdağ, C., Erdoğan-Yıldırım, Z. ve Yorulmaz, O. (2020). A different view to perfectionism: An investigation of the psychometric properties of the big three perfectionism scale in a Turkish community sample. *Current Psychology*, 41(9), 6511-6521. doi: [10.1007/s12144-020-01131-2](https://doi.org/10.1007/s12144-020-01131-2)
- Kantack, W. A. (2014). The relationships between alexithymia, perfectionism, selfesteem, ethnicity and body image disturbance [Doktora Tezi]. Detroit Mercy Üniversitesi.
- Karşlı, F. (2022). Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Sorun Çözme ve İntihar Arasındaki İlişki: Bir Durumsal Aracılık Modeli [Doktora Tezi]. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi.
- Kurban, İ. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Zaman Perspektifi ile Yaşam Anlamı, Psikolojik Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkinin Yol Analizi ile İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Liao, K. Y.H. ve Wei, M. (2011). Intolerance of Uncertainty, Depression, and Anxiety: The Moderating and Mediating Roles of Rumination. *Journal of Clinical Psychology*, 67(12), 1220-1239. <https://doi.org/10.1002/jclp.20846>
- Lyvers, M., Randhawa, A. ve Thorberg, F. A. (2020). Self-compassion in relation to alexithymia, empathy, and negative mood in young adults. *Mindfulness*, 11(7), 1655-1665. doi: [10.1007/s12671-020-01379-6](https://doi.org/10.1007/s12671-020-01379-6)
- Motomura, Y., Fukuzaki, A., Eto, S., Hirabayashi, N., Gondo, M., Izuno, S., Togao, O., Yamashita, K., Kikuchi, K., Sudo, N. ve Yoshihara, K. (2023). Alexithymia characteristics are associated with salience network activity in healthy participants: An arterial spin labeling study. *Journal of Physiological Anthropology*, 42(1), 1-13. doi: [10.1186/s40101-023-00336-1](https://doi.org/10.1186/s40101-023-00336-1)
- Norton, P. J., Barrera, T. L., Mathew, A .R., Chamberlain, L. D., Szafranski, D. D., Reddy, R. ve Smith, A. H. (2013). Effect of transdiagnostic cbt for anxiety disorders on comorbid diagnoses. *Depress Anxiety*, 30(2), 168-173. doi: [10.1002/da.22018](https://doi.org/10.1002/da.22018)

- Odacı, H. ve Kaya, F. (2019). Mükemmeliyetçilik ve umutsuzluğun akademik erteleme davranışı üzerindeki rolü: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 1(9), 43-51.
- Ogrodniczuk, J. S., Piper, W. E. ve Joyce, A. S. (2011). Effect of alexithymia on the process and outcome of psychotherapy: a programmatic review. *Psychiatry Res*, 190(1), 43-48. doi: 10.1016/j.psychres.2010.04.026
- Özdemir, S. Ç., Semerci, V. ve Metin, T. (2023). Effect of Alexithymia Severity on Attitudes Toward Hypertension Prevention in Adults: A Cross- Sectional Study. *MAS Journal of Applied Sciences*, 8(3), 511-519.
- Özmen, F. H. (2022). Son Ergenlik Döneminde Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Aleksitimi Arasındaki İlişkide Anksiyetenin Aracı Etkisinin İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Işık Üniversitesi.
- Preece, D. A., Mehta, A., Becerra, R., Chen, W., Allan, A., Robinson, K., Boyes, M., Hasking, P. ve Gross, J. J. (2022). Why is alexithymia a risk factor for affective disorder symptoms? The role of emotion regulation. *Journal of Affective Disorders*, 296(1), 337-341. doi: 10.1016/j.jad.2021.09.085
- Ringle, C. M., Wende, S. ve Becker, J. M. (2022). *SmartPLS 4*. www.smartpls.com sitesinden alınmıştır.
- Reuther, E. T., Davis III, T. E., Rudy, B. M., Jenkins, W. S., Whiting, S. E. ve May, A. C. (2013). Intolerance of uncertainty as a mediator of the relationship between perfectionism and obsessive-compulsive symptom severity. *Depression and Anxiety*, 30(8), 773-777. doi: [10.1002/da.22100](https://doi.org/10.1002/da.22100)
- Ruggiero, G. M., Scarone, S. S., Marsero, S. S., Bertelli, S. S. ve Sassaroli, S. S. (2011). The relationship between alexithymia and maladaptive perfectionism in eating disorders: A mediation moderation analysis methodology. *Eating And Weight Disorders*, 16(3), 182-187. doi: [10.1007/BF03325130](https://doi.org/10.1007/BF03325130)
- Saatçı, E. (2020). Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik dayanıklılığın kendini engelleme üzerindeki etkisi [Yüksek Lisans Tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Salık, B. Ç. Ç. (2022). Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçiliğin ruminasyon düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Salles, B. M., Maturana de Souza, W., Dos Santos, V. A. ve Mograbi, D. C. (2023). Effects of DBT-based interventions on alexithymia: a systematic review. *Cognitive Behaviour Therapy*, 52(2), 110-131. doi: [10.1080/16506073.2022.2117734](https://doi.org/10.1080/16506073.2022.2117734)
- Sarıçam, H., Erguvan, F., Akın, A. ve Akça, M. (2014). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) Türkçe formu: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Route Educational and Social Science Journal*, 1(3), 148-157. doi: [10.17121/ressjournal.109](https://doi.org/10.17121/ressjournal.109)
- Scimeca, G., Bruno, A., Cava, L., Pandolfo, G., Muscatello, M. R. A., Zoccali, R. (2014). The Relationship Between Alexithymia, Anxiety, Depression, and Internet Addiction Severity in a Sample of Italian High School Students. *The Scientific World Journal*, 2014(5), 376-504. doi: 10.1155/2014/504376
- Sifneos, P. E. (1996). Alexithymia: Past and present. *Am J Psychiatry*, 153(7), 137-142. doi: [10.1176/ajp.153.7.137](https://doi.org/10.1176/ajp.153.7.137)

- Şalcıoğlu, E. (2022). *Bilişsel ve davranışçı terapilerde vaka formülasyonu ve terapi planlama* (1.Basım). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Şatır, D. G. ve Kavlak, O. (2023). Alexithymia and fetal attachment in expectant fathers. *Artuklu International Journal of Health Sciences*, 3(2), 123-128. doi: [10.58252/artukluder.1293993](https://doi.org/10.58252/artukluder.1293993)
- Smith, M. M., Saklofske, D. H., Stoeber, J. ve Sherry, S. B. (2016). The big three perfectionism scale: A new measure of perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 34(7), 670-687. doi: [10.1177/0734282916651539](https://doi.org/10.1177/0734282916651539)
- Tallis, F., Eysenck, M. ve Mathews, A. (1991). Elevated Evidence Requirements and Worry. *Personality and Individual Differences*, 12(1), 21- 27. doi: 10.1016/0191- 8869(91)90128-X
- Tutlu, M. G. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Türkçapar, M. H., Ozdel, K. ve Sargin, A. E. (2022). Cognitive Behavioral Therapy in Turkey. İçinde Terjesen M.D. ve Doyle K.A. (Edl.), *Cognitive Behavioral Therapy in a Global Context* (ss. 481-504). Springer International Publishing. doi: [10.1007/978-3-030-82555-3\\_31](https://doi.org/10.1007/978-3-030-82555-3_31)
- Topçu, Z. B. (2022). *COVID-19 pandemisinde ebeveynlerin kişilik özellikleri, mükemmeliyetçilik, tükenmişlik ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Toroslu, B. (2020). *Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Romantik İlişki ve Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtiler Arasındaki İlişkide Mükemmeliyetçilik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Aracı Rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. Başkent Üniversitesi.
- Tör, K. (2021). *Bilişsel Yanlılık Değişimlemenin Mükemmeliyetçilik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Üzerine Etkisi: Deneysel Bir Çalışma* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Twohig, M., Field, C., Armstrong, A. ve Dahl, A. (2010). Acceptance and mindfulness as mechanisms of change in mindfulness-based interventions for children and adolescents. İçinde R.A. Baer (Edl.), *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change* (ss. 225-249). New Harbinger Publications.
- Uzun, K., Gönültaş, O. ve Akın, M. S. (2020). Ergenlerin aleksitimi düzeylerinin yordayıcıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlük ve akılcı olmayan inançlar. *Humanistic Perspective*, 2(2), 191-211.
- Yalçın, S. B. ve Hamarta, E. (2013). Üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlarına göre incelenmesi. *Türkiye Sosyal Politika ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi*, 3(4).36-82.
- Yıldız, E. (2021). *SmartPLS ile yapısal eşitlik modellemesi reflektif ve formatif yapılar* (2. Basım). Seçkin Yayıncılık.
- Yıldız, B. ve Güllü, A. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi arasındaki ilişki ve bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(1), 113-131.
- Zhao, X., Lynch, J. G. ve Chen, Q. (2010). Reconsidering Baron and Kenny: Myths and truths about mediation analysis. *Journal of Consumer Research*, 37(2), 197-206. doi: [10.1086/651257](https://doi.org/10.1086/651257)



## **Examining the Mediating Role of Intolerance of Uncertainty in the Relationship Between Alexithymia and Perfectionism in Adults**

### **Summary**

Alexithymia, intolerance of uncertainty, and perfectionism are transdiagnostic concepts frequently encountered in today's context. Research showed that these concepts may underlie many psychological disorders, such as anxiety disorder, obsessive-compulsive disorder, and eating disorders (Salles et al., 2023). The main purpose of this research was to propose a structural model that shows the mediating role of intolerance of uncertainty in two subscales (i.e., prospective anxiety, inhibitory anxiety) in the relations between alexithymia and the three subscales of perfectionism (i.e., rigid, self-critical, narcissistic). In the literature, the concept of "alexithymia" arises from having difficulty defining and expressing emotions. Alexithymia means having cognitive and emotional difficulty in defining emotions, the inability to convey these emotions to others, and the difficulty distinguishing emotions from somatic symptoms (Motomura et al., 2023). Alexithymic individuals have difficulty in coping with negative emotions, and their inability to cope with these emotions causes people to have trouble in dealing with the "uncertain" situations they encounter in many parts of their lives (Karataş & Uzun, 2018). In this situation, called "intolerance of uncertainty", people feel excessive anxiety and worry about the uncertainty of future events or conditions and perceive a high threat against the possible consequences of these situations (Gümüšoğlu & Aşçı, 2020). In case of inability to cope with the uncertainty of future events and a potential negative outcome is perceived as a significant threat, we encounter the concept of perfectionism (Başçı & Hamamcı, 2022). Perfectionism is a person's effort to achieve high goals by setting high goals that are impossible or unlikely to achieve (Odacı & Kaya, 2019). In this regard, the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20), Big Three Perfectionism Scale (BTPS-16), and Intolerance of Uncertainty (IU-12) were used. These scales are registered with 540 Turkish community adults, 388 of whom are women and 152 of whom are men aged 18-60. Data were collected online and analyzed using the SmartPLS 4 statistical program. According to the results of factor analyses, the research provided internal consistency, reliability, and convergent and discriminant validity.

The results of this study show that individuals with high alexithymic symptoms increase the "self-critical perfectionism" subscale of perfectionism. Perfectionist individuals develop high standards because they cannot cope with the accompanying feelings of anxiety and fear as their intolerance of uncertainty increases. According to the research findings, individuals' high levels of alexithymic symptoms increase the subscale of "prospective anxiety" against

uncertain situations that may occur in the near or distant future and "inhibitory anxiety", which makes it challenging to take action against these uncertain situations. A positive correlation was found between prospective anxiety and individuals' rigid, self-critical, and narcissistic perfectionism subscales, and the research hypotheses were confirmed. A positive correlation was found only between the inhibiting anxiety subscale and the narcissistic perfectionism subscale. There was no statistically significant relationship between the inhibiting anxiety subscale and the rigid and self-critical perfectionism subscales.

In the relationship between alexithymia and dimensions of perfectionism, mediating roles of intolerance of uncertainty, both complementary partial and complete, have been identified. As a result, it is predicted that as self-critical perfectionism increases, intolerance of uncertainty may increase. As far as the literature has been identified, this study is one of the rare studies that analyze the mediating effect of intolerance of uncertainty in the relationship between alexithymia and perfectionism with a structural equation modeling (*SEM*) with the subscales of the variables. For this reason, it is thought that it will contribute to the academic and psychological fields.

## Araştırma Makalesi

## Obez Kadınlarda Kadınsı Özdeşimlerin Projektif Testlerle Değerlendirilmesi

Çisem Namlı KANDEMİR<sup>1\*</sup> , Bengi DÜŞGÖR<sup>2</sup> <sup>1</sup> Bağımsız Yazar<sup>2</sup> İstanbul Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

## Makale Bilgisi

## Öz

## Anahtar kelimeler:

kadınsı özdeşim,  
özdeşim,  
obezite,  
projektif test

Obez kadınlarda kadınsı kimliğin kurulmasını araştıran bu çalışma 24-45 yaş aralığındaki gönüllü 15 obez kadının katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Ergenlik süreci ve menopoz sürecinin ruhsal işleyiş üzerindeki etkilerini dışarıda bırakmak adına yaş aralığı 24-45 şeklinde belirlenmiştir. Kadınsı özdeşimleri değerlendirmek amacıyla obez kadınların erken dönem anne ile ilişkileri ve beden tasarımları projektif testler aracılığıyla araştırılmıştır. Katılımcılarla ilk olarak yarı yapılandırılmış ön görüşmeler yapılmış ardından Rorschach Testi ve Tematik Algı Testi (TAT) uygulanmıştır. Projektif testlerden elde edilen bulgular Fransız Okulu kodlama sistemine göre kodlanarak psikanalitik kurama uygun olarak yorumlanmıştır. Çalışmanın sonuçları, obez kadınların kadınsı özdeşimler kurmaktaki güçlüklerine işaret etmiştir. Obez kadınların ele geçiren anne imgesine sahip olmakla birlikte anneden ayrılmış bir beden tasarımı oluşturmaya dair güçlükler yaşadıkları görülmüştür. Annesel işlevin yetersizliği obez kadınların anneden ayrılmış bir beden tasarımı oluşturmalarının önünde engel teşkil etmektedir. Bununla birlikte kadınsı cinselliğin bedene yüklenebilmesinin de mümkün olmadığı sonucuna varılmıştır. Cinselleşmiş beden reddedilmektedir. Obez kadınlar anneden ayrışamadıkları ölçüde çocuksu cinsiyetsiz bedeni koruma arzusunu sürdürmektedir.

## Abstract

## Keywords:

feminine  
identification,  
identification,  
obesity,  
projective test

This study investigated the formation of the feminine identity in obese women. The sample consisted of 15 voluntary obese women between the ages of 24 and 45. The age range was determined to exclude the effects of puberty and menopause on mental processes. The projective tests were used to examine the obese women's early relationship with their mothers and their body image issues and to investigate the feminine identifications in obesity. Firstly, semi-structured psychoanalytical pre-interviews were conducted, and after the pre-interviews, the Rorschach Test and the Thematic Apperception Test (TAT) were applied. The findings obtained from the projective tests were coded according to the French School coding system and interpreted according to the psychoanalytic theory. The results of the study pointed out that obese women have difficulties in establishing feminine identifications. It has also been found that obese women have problems forming a separate body image from their mothers. It was concluded that obese women cannot attribute feminine sexuality to the body as well. In conclusion, it could also be said that obese women appear to reject the sexualized body and retain the desire to preserve an infantile and desexualized body.

\* Sorumlu Yazar, Balmumcu Mah., Gazi Umur Paşa Sk. No:12, Beşiktaş/İstanbul

e-posta: csmnamli@gmail.com

DOI: 10.31682/ayna.1382124

Gönderim Tarihi (Received): 27.10.2023; Kabul Tarihi (Accepted): 22.01.2024

ISSN: 2148-4376

## **Giriş**

### **Obez Kadınlarda Kadınsı Kimlik İnşası**

Obezite birçok sağlık sorununu beraberinde taşımakla birlikte oluşumunda çeşitli etkenlerin rol oynadığı yaygın bir sağlık sorunudur. Çok etkenli bir sağlık sorunu olması obezitenin tedavisini zorlu kılmaktadır. Obezitenin nedenleri arasında çevresel, genetik ve nörolojik etkenler sayılabilirken psikolojik etkenlerin önemi yadsınamaz. Obezitede ruhsal işleyişi değerlendirmeye yönelik çalışmalar obezitenin gelişimine dair önemli bilgiler sunmaktadır.

Obezite ve ruh sağlığı ilişkisini inceleyen çalışmalar daha çok depresyon, anksiyete, kişilik bozuklukları, beden algısı üzerinde temellenmiştir. Sansone ve Sansone (2013) çalışmalarında obezite ve sınır kişilik bozukluğu arasında önemli bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bunun yanında yapılan birçok çalışma obezite ile duygudurum bozuklukları arasında bir ilişki olduğuna işaret etmektedir (Gadalla, 2009; Petry ve diğerleri, 2008; Simon ve diğerleri, 2006; Yılmaz, 2015). Anksiyete bozuklukları ve obezite arasındaki ilişkiye bakıldığında bazı çalışmalar obezite ve anksiyete bozuklukları arasında anlamlı bir ilişki ortaya koyarken (Petry ve diğerleri, 2008; Scott ve diğerleri, 2008; Simon ve diğerleri, 2006) bazı çalışmalar obezite ve anksiyete bozuklukları arasında önemli bir ilişki olmadığını (Gadalla, 2009) ileri sürmüştür. Yapılan çalışmalar obezite ile duygudurum bozuklukları ve anksiyete arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymuşsa da herhangi bir neden sonuç ilişkisinden bahsetmek mümkün görünmemektedir. Ata ve diğerlerinin obezitenin beden algısı ile ilişkisini incelemeye yönelik yaptıkları çalışmada hem kadınlarda hem de erkeklerde normal kilodaki bireylerin daha doğru beden algısına sahip oldukları gözlenirken obez bireylerin kendilerini normal kiloda görmeye yatkın oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Ata ve diğerleri, 2014).

Obezitenin ruhsal işleyişi üzerine çalışırken beden ve ruhsal işleyişi birlikte düşünmek kaçınılmazdır. Obezite ve beden çalışmaları genellikle ergenlik dönemini merkeze almaktadır. Beden erinlik dönemiyle birlikte hem ruhsal çalışmanın hem de bedensel değişimlerin merkezi konumundadır. Ergenlik dönemindeki ruhsal çalışmanın bireyin kendi cinsellik kazanmış bedenine yerleşebilmesi için oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Obezite ve ergenlik çalışmaları genellikle bedeni merkeze alırken henüz dönüşümlerinin ve ruhsal çalışmanın tamamlanmadığı bir beden üzerine çalışılmaktadır. Gueniche ve diğerleri (2008) yaptıkları çalışmada obez genç kızların bozulmuş beden imgelerine sahip olduğuna, annesel olandan ayrışmanın zorluklarına, bireyselleşmenin sağlanamayışıyla birlikte hassas bir kimliğe sahip olduklarına dikkat çekmişlerdir (Gueniche ve diğerleri, 2008). Yetişkin bir birey için kendi bedenini sahiplenebilmiş olması ve genital düzeydeki cinselliğin bedenle bütünleşmiş olması

beklenir. Bu çalışmayla yetişkin obez kadınların kadınsı cinselliği ve kimliği bedenle ne ölçüde birleştirebildiklerini görmek amaçlanmıştır.

Çalışma obez kadınların kadınsı özdeşimlerini araştırma üzerinde temellenmiştir. Kadınsı cinselliğin bedene eklememesinin ne ölçüde mümkün olduğu/olmadığı araştırılmıştır. Bu bağlamda obez kadınların ruhsallığında anne ile erken dönem ilişkiler ve cinsel özdeşimlerin niteliği incelenmiştir. Erken dönem annesel işlev bağlamında annenin ruhsal kapsayıcılığı (Bion, 1962/2014) ve tutma işlevinin (Winnicott, 1960) nitelikleri araştırılmış ve obez kadınların ruhsal işleyişi üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Bion annenin ruhsal kapsayıcılığında söz ederken annenin alfa işlevine gönderme yapar. Başlangıçta ruhsal aygıtı gelişmemiş olan bebek deneyimlediği ilkel duyuları yansıtıcı özdeşim aracılığıyla anneye iletir. Anne, bebeğin kendisine yansıttığı duyumsal deneyimleri dönüştürerek bebeğe geri yansıtır (Bion, 1962/2014; Bion, 1967/2017). Annenin bebeğin duyumsal deneyimlerini taşıyabilmesi ve dönüştürebilmesi ruhsal kapsayıcılık işlevine işaret eder. Anne ruhsal kapsayıcılık işlevini yerine getiremediğinde bebek kapsayan işlevini içselleştiremez (Bion, 1962/2014). Kapsayan eksikliği sonucu tasarımlara bağlanamayan uyarıların yarattığı kaygı kendi başına sakinleştirilemez. Dolayısıyla annesel nesneyle yapışık bir ilişki ihtiyacı doğarken annesel nesneden ayrılmak da mümkün olmamaktadır. Winnicott ise bebeğin anneyi kendisinden ayrı bir öteki olarak algılayabilmesinin annenin tutma işleviyle birlikte yeterince iyi annesel işlevi sağlayabilmesinden geçtiğini öne sürmektedir (Winnicott, 1960). Annesel işlev yeterince sağlanmadığında bebek anneden ayrılmakta ve bir beden tasarımı oluşturmada güçlük yaşayacaktır.

Annesel olandan ayrışma güçlüklerinin yanı sıra beden imgesi de çalışmanın merkezinde yer almaktadır. Obez kadınların ayrılmış bir beden tasarımı oluşturmaya dair güçlüklerinin cinsel bedeni tasarımı ve kadınsı cinselliği bedene yükleyebilmeyi zorlaştırdığı düşünülmektedir.

### **Psikanalitik Kuramda Obezite**

Obezite oldukça yaygın bir problem olmasıyla birlikte psikanalitik alandaki çalışmaların son dönemlerde artmaya başlamakta olduğu ve obezitenin psikanalitik literatürde de ilgi görmeye başladığı söylenebilir. Ruhsal düzlemde yas çalışmasının zorluğu, çocuksu bedeni koruma arzusu, annesel olandan ayrışmanın güçlüğü, zihinsel süreçlerin kısıtlılığı temelde yer alan meseleler olarak görülmektedir (Gueniche ve diğerleri, 2008; Navaron ve Corcos, 2014; Rubin, 1997, aktaran Vargioni, 2011; Sanahuja ve Belot, 2013; Sanahuja ve Cuynet, 2011). Nesne kaybı endişesi obezite için çok temel bir noktada yer almaktadır (Sanahuja ve Belot, 2013). Endişenin büyüklüğüyle birlikte obez birey nesne kaybına karşı bir

anlamda nesneyi absorbe ederek kaybı reddeder (Navaron ve Corcos, 2014; Rubin, 1997, aktaran Vargioni, 2011). Nesnenin kaybını kabul etmedeki zorluk en başta annesel olandan ayrışamamanın bir devamı niteliğindedir. Nesnenin kaybı kabul edilemediğinde özdeşimsel meseleler de gündeme gelmektedir (Mariage ve diğerleri, 2007).

Freud obezite ya da yeme bozukluklarına dair bir çalışma ortaya koymamışsa da erotojenik bölge doyumunun başlangıçta beslenme ihtiyacının giderilmesine yaslandığını ileri sürmektedir (Freud, 1905/2016). Oral dönemde cinsel aktivite besin alımından ayrışmamıştır. Doymuş bir çocuğun annesinin memesinden çekildikten sonraki kızarmış yanakları ve keyifli bir gülümsemeyle uykuya dalışı daha sonraki yaşamda cinsel doyumun tipik bir ifadesi olarak kalmaktadır (Freud, 1905/2016). Bebek için cinsel doyum beslenmeyle elde edilen doyumla eş değer görülmüştür. Cinsel dürtünün beslenmeden ayrışmadığı bu dönemde bebek ve annenin de henüz ayrışmadığından söz etmektedir (Freud, 1914). Bebek anneyi başlangıçta kendisinden ayrı olarak deneyimlemez.

Winnicott “Bebek diye bir şey yoktur” cümlesiyle anne ve bebeğin başlangıçtaki bütünlüğüne göndermede bulunmuştur (Winnicott, 1960). Bebeğin anneden ayrışabilmesi ve bir beden tasarımı oluşturabilmesi ancak yeterince iyi bir annenin sağladığı tutma sayesinde mümkün olabilmektedir. Winnicott tarafından ortaya konan tutma (holding) kavramı, fiziksel anlamının yanı sıra annenin bebeğin yansıtmalarına açık olup bebeğin dağılmasını ve sonsuza kadar düşmesini önlemek için bebeği tutmasını ve bebeğin kırılğan benliğini desteklemesini içermektedir (Winnicott, 1960). Winnicott, tutma eyleminin ruhsal yönüne dikkat çekmektedir. Annenin tutma işlevi bebeğin kendini bir arada tutmasını ve benlik işlevlerini geliştirici yönde işlev göstermektedir. Bebek, ancak yeterince iyi bir annenin sağladığı tutma işlevi sayesinde benlik bütünlüğünü, iç-dış sınırlarını ve beden tasarımını oluşturabilir. Anne, tutma işlevini yeterince sağlayamadığında bebeğin, başlangıçtaki anne-bebek bütünlüğünü terk edip anneden ayrıştığı ve ayrışmış bir beden tasarımı oluşturduğu sürece geçişi sekteye uğramaktadır.

Kleinyen teoriye göre bebek baş edemediği saldırgan dürtülerini ve kendi olumsuz yaşantılarını kötü memeye yansıtırken besleyen iyi memeyi de içselleştirme ihtiyacı içindedir (Klein, 1946). Klein, sadistik dürtülerin bünyesel temelini merkeze almış olsa da memeyle kurulan ilk ilişkide dış etkenlerin rolünün önemini de vurgulamaktadır. Çocuğun aldığı bakımın niteliği, annenin bakımla ilgili duyguları, annenin kaygıları ve annenin beslenme konusunda yaşadığı ruhsal zorlanmalar çocuğun iyi memeyi içselleştirme yeteneğini etkilemektedir (Klein, 1957/2016). İçselleştirilebilecek iyi memenin yokluğu bebeği anneden ayrışma çalışmasını yapmaktan alıkoyar. Obezitede ruhsal bakım sağlamaktan uzak anne, bebeğin ihtiyaçlarını besin yoluyla giderme eğiliminde olduğundan besin ruhsal çalışmanın yerini alır (Sanahuja ve Belot, 2013; Sanahuja ve diğerleri, 2016). Ruhsal çalışma bebeğin kendi

endişeleriyle baş edebilmesinde olduğu kadar anneden ayrışabilme ve beden tasarımı oluşturabilmek için de gereklidir. Obezitede, içsel iyi nesnenin (Klein, 1946/2016) erken oluşumu obez bireyi dış nesneye bağımlı kılacak derecede kusurludur (Decobert ve diğerleri, 1972, aktaran André ve diğerleri, 2005). Klein nesne ilişkilerinin yaşamın başlangıcından itibaren var olduğunu ve ilk nesne olan anne memesinin iyi ve kötü olarak bölünmüş olduğunu ileri sürmektedir. Başa çıkılmayan saldırgan dürtüler ve olumsuz yaşantılar yansıtılmalı özdeşim yoluyla kötü memeye aktarılırken besleyen ve koruyan meme de iyi meme olarak algılanır. Tamamı dışarı atılmayan saldırgan dürtülerin tehdidi kaygı yaratmaya devam ettiğinden bebek aynı zamanda iyi memeyi içselleştirme ihtiyacı içindedir. Besleyen ve koruyan iyi meme, ilk içsel iyi nesne olarak bütünleşme ve birleşmeyi sağlarken benliği dağılmaktan ve sadistik dürtülerin saldırısından da korumaktadır (Klein, 1946/2016). Annenin sağladığı ruhsal bakımın yetersizliği içselleştirilebilecek iyi memenin yokluğuna işaret eder. Koruyan ve bütünleştiren iyi meme içselleştirilemediğinde obez birey için kendi kaygılarıyla baş etmesini sağlayabilecek içsel iyi nesnenin oluşumu da mümkün olmamaktadır.

Bebek, başlangıçta iç ve dış uyaranlar karşısında kendini bir arada tutabilecek bir ego bütünlüğünden ve ruhsal kapsayandan yoksundur. Ruhsal aygıtı henüz gelişmemiş olan bebek annenin ruhsal aygıtını ödünç alır. Bion (1962/2014), ruhsal kapsayanı annenin sağladığı alfa işlevinin bir uzantısı olarak ele almaktadır. Bebek, Bion'un beta elementler olarak adlandırdığı duyumsal deneyimlerini yansıtılmalı özdeşim aracılığıyla anneye yansıtır. Anne beta elementleri alfa elementlere dönüştürerek bebeğe iletir (Bion, 1962/2014; Bion, 1967/2017). Bu sayede bebeğin deneyimlediği duyumsal algıları anlam kazanarak tasarımlara dönüşür. Ruhsal kapsayanın yetersizliği durumunda alfa işlevi gerektiği gibi işlemez ve duyumsal deneyimler tasarımlara bağlanamaz. Obez bireylerin yetersiz zihinselleştirme işlevi erken dönemdeki ruhsal kapsayanın eksikliğine dayanmaktadır (Sanahuja ve diğerleri, 2016).

Bruch (1969)'un yaptığı çalışmalar, obez bireylerin bebekken ihtiyaçlarına sürekli olarak uygun olmayan yanıtlar aldıklarını göstermektedir. Bebek, ihtiyaçlarına uygun ve tutarlı yanıtlar alamadığında 'beden kimliği'nin oluşumu için gereken çalışma yapılamaz. Bebekken ihtiyaçlarına uygun yanıt alamayan obez bireylerde ayrılık duygusu ve otonominin eksik olduğu ve ego sınırlarının dağınık olduğu görülmektedir (Bruch, 1975; Sanahuja ve Belot, 2013). Bebek ihtiyaçları doğrultusunda yanıt alamadığında kendi ve öteki arasındaki ayrımın silikleştiği düşünülebilir. Bebeğin kendi ihtiyacı ötekinin (annenin) ihtiyacıyla iç içe geçmiştir.

Winnicott, bebeğin anne-bebek bütünlüğünden çıkıp anneden ayrışma sürecine geçişinde annesel bakımın önemi üzerinde durmaktadır. Bağımsızlaşma sürecinin üç aşamasından söz etmektedir. Bu süreçleri holding yani tutma, anne-bebek birlikteliği ve baba- anne-bebek birlikteliği olarak ele almaktadır. Winnicott (1960) için holding (tutma) kavramı annenin bebeği fiziksel anlamda tutmasının yanında bebeğin yansıtımlarına açık olmasını,

bebeğin dağılmasını ve sonsuza kadar düşmesini önlemek için tutmasını ve bebeğin kırılğan benliğini desteklemesini de içermektedir (Winnicott, 1960). Anne tutma işlevini yerine getiremediğinde bebeğin anneden ayrışması ve ayrı bir beden tasarımı oluşturması sekteye uğramaktadır. Khan (1963) holding kavramından hareketle annenin bebeği öznel ve bilinçdışı sevgisinden ve nefretinden koruyan koruyucu kalkan işlevinden söz eder. Bebeğin ilk dürtüsel çatışmalarında bebeğe koruyan/destekleyen işlevini sunan anne birincil özdeşleşmeden ötekinin farklılığının tanınmasına geçişi sağlar. Annenin kişisel çatışmalarının devreye girmesi koruyucu kalkan rolünün simbiyozla dönüşüne zemin hazırlar (Khan, 1963).

Nesneyle, özellikle ilk nesne olan anneyle erken dönemdeki ilişkilerde ortaya çıkan bozulmalar ruhsal kapsayanın eksikliğiyle birlikte iyi nesnenin içselleştirilmesini ve anneden ayrışmanın gerçekleşmesini dolayısıyla da beden tasarımının oluşturulmasını engelleyici niteliktedir. Sanahuja, obezite ile erken dönem ilişkilerdeki bozulmaların yol açtığı ruhsal kapsayan eksikliğin bağıntılı olduğundan ve obezitenin narsisistik kırılğanlığa işaret ettiğinden söz etmektedir (Sanahuja ve Belot, 2013; Sanahuja ve Cuyenet, 2011; Sanahuja ve diğerleri, 2012). Annesel uyarım kalkanının yetersizliğinde bedensel zarf bir savunma bariyeri olarak aşırı yatırıma uğramaktadır. Anneyle en erken dönemdeki ilişkilere işaret etmesi bağlamında obezite arkaik kaygılarla mücadele etmek için kullanılan narsisistik bir savunma olarak görülebilir (Gueniche ve diğerleri, 2008).

Obez bireyler, duygusal gerilimleri fiziksel ihtiyaçlardan farklılaşmış şekilde deneyimleyemedikleri için duygusal gerilim anlarında aşırı yemeye başvurmaktadırlar (Legorreta ve diğerleri, 1988). Obez bireyler çoğunlukla olumsuz duygulanımlar karşısında yemeye daha çok başvurduklarından söz etmektedirler. Yemek sevginin, güvenliğin ve tatminin yerini tutan abartılmış bir anlama sahiptir (Bruch, 1947). Erken dönemde bebek için besleyen meme aynı zamanda bebeğe sevgi ve güven ortamı sağlarken bebeğin dürtüsel ihtiyaçlarının tatminini de sağlamaktadır. Navaron ve Corcos, aşırı yeme davranışını ötekiyle bağı koparan ve nesne yatırımının boşluğunu doldurmaya yönelik narsisistik bir oto-erotik aktivite olarak düşünmektedir (Navaron ve Corcos, 2014).

Obez kadınların annenin sevgisine ilişkin sonu gelmez bir arayışlarının olduğu düşünülebilir. Obez bireyler, duygusal açlıklarını gıdaya yansıtarak ruhsal boşluklarını yarattıkları bu dokunulabilir ve ulaşılabilir anne formu sayesinde yemekle doldurarak kendilerini güvende hissederler (Levy, 1934, aktaran Düşgör, 2016). Gıda, annenin bir yerine geçeni temsil ederken (Sanahuja ve Belot, 2013) ötekine bağımlılığın yok sayılarak kendi narsisistik kırılğanlıklarını da kontrol altında tutmalarına olanak tanımaktadır.

Erken dönemde annesel işlevin sağlanmasındaki yetersizlikler sonucu içsel iyi nesne oluşturulamadığından obez bireyler, nesnenin yokluğuna tahammül edemez. Nesnenin kaybını tolere edemediklerinden nesne besin yoluyla içe alınarak nesnenin kaybı inkâr edilmiş



olur. İçe alım mekanizması kullanılarak nesne, özne tarafından absorbe edilmiştir (Navaron ve Corcos, 2014; Rubin, 1997, aktaran Vargioni, 2011) ve obez bireyin bedeninin etinin bir parçası olmuştur. Vargioni, obez bireylerde melankolik sorunsalın bedenselleşmesi durumunu bedensel melankoli olarak kavramsallaştırmıştır (Vargioni, 2011).

Özdeşim kurabilmenin temeli nesnenin kaybını kabul edebilmek ve yas çalışmasını yapabilmektir (Gueniche ve diğerleri, 2008). Nesnenin kaybı kabul edilemediğinde yas tutma kapasitesi gelişmez. Obez bireyler, nesnenin kaybını kabul edemediklerinden yas tutma kapasiteleri gelişmemiştir. Yas tutma çalışması yerini patolojik içe alma mekanizmasına bırakmıştır. Nesnenin kaybedilmediğine ve nesneyle simbiyotik birlikteliğe dair düşlemin sürdürüldüğünden bahsedilebilir. Obez bireyler, bilinçdışı fantezilerinde bedenlerini bir başkasına sığınak olarak düşlemlenmektedir (Sanahuja ve Cuynet, 2011). İlk nesneyle kurulan ilişki bağlamında bakıldığında annesel nesneyle simbiyotik ilişkinin korunduğu düşlemi, obez bireylerin özdeşimsel problemler yaşadıkları çıkarımında bulunmayı kolaylaştırıcaktır (Mariage ve diğerleri, 2007).

Yas çalışmasını yapmakta güçlük çeken obez bireyler için çocuksu bedenin yasını tutup cinsiyetlerden birini seçebilmek mümkün görünmemektedir. Cinsiyet farkının izlerini silmeye hizmet eden biseksüel obez beden cinsiyetlerden birini seçmenin imkansızlığına işaret eder. Biseksüelite kaybın reddinin formlarından biridir (Vargioni, 2011). Obezite kadınlığın cinsiyet özelliklerini gizleyerek büyümenin ve cinselleşmiş bedenin reddine işaret etmektedir (Gueniche ve diğerleri, 2008).

Obez bireylerin ruhsal yapılarında besleyen için bir metafor olarak meme ve ilk mabed olan anne rahmi çift taraflı bir yiyip bitirme/birbirini içirme fantezisi olarak korunur. Bir bedende iki olma fantezilerinin öncülleri olan bu fanteziler nesneyle farklılaşmamışlığı koruma işlevi görür (Vargioni, 2011). Obez kadınlar annesle simbiyotik ilişkiyi sürdürme arzularını korumaktadır. Obez kadınlar için anne rahmine dönüş fantezisi ve yiyip yutma fantezileri anne ve kızın bedenlerini birbirine çift taraflı olarak kenetlemiştir (Vargioni, 2013).

Anneden ayrışmanın gerçekleşmesi annesel işlevin niteliğiyle bağlantılı olarak düşünülebilir. Annesel işlev annenin tutma işlevine (Winnicott, 1960) ve ruhsal kapsayıcılığına (Bion, 1962/2014; Bion, 1967/2017) işaret etmektedir. Annesel işlev yeterince sağlanamadığında annesel olandan ayrılmış bir beden tasarımı oluşturulamaz (Sanahuja ve Belot, 2013; Sanahuja ve Cuynet, 2011; Sanahuja ve diğerleri, 2012; Winnicott, 1960). Ayrılmış bir beden tasarımı oluşturulmadığı takdirde genital cinselliğin bedene eklemlenmesinin mümkün olamayacağını düşünebiliriz. Annesel nesneden ayrılığın imkansızlığı obez bireyi gıda alımı yoluyla çocuksu bedeni korumaya iter (Gueniche ve diğerleri, 2008). Obez beden annesle bağı korumak adına küçük kızı bir kadına dönüştüren izleri silmeye hizmet eder.

## Araştırmanın Amacı

Psikanalitik literatürde ortaya konan obezite çalışmaları anneden ayrışmanın güçlüğü, kaybın kabulünün zorluğu, yas çalışmasının zorluğu, çocuksu bedeni koruma arzusu ve özdeşimsel zorluklara işaret etmektedir (Gueniche ve diğerleri, 2008; Navaron ve Corcos, 2014; Rubin, 1997, aktaran Vargioni, 2011; Sanahuja ve Cuynet, 2011). Literatür doğrultusunda düşünüldüğünde, obez kadınların kadınsı cinselliği bedene yüklemeye ve cinselleşmiş bedeni tasarımılamaya dair zorluklar yaşadıkları düşünülmüştür. Çalışma obez kadınlarda kadınsı özdeşimleri projektif testler aracılığıyla değerlendirmeyi amaçlamıştır. Özdeşimsel problemleri değerlendirmek amacıyla erken dönemde anne ile deneyimlenen ilişkiler ve obez kadınların beden tasarımları araştırılmıştır. Kadınsı özdeşiminin kurulmasının yolu öncelikle anne ile erken dönem ilişkiden geçmektedir. Erken dönem ilişkilerin ve beden tasarımının araştırılmasının obezitenin ruhsallığına dair kavrayışın derinleşmesine olanak sağlayacağı düşünülmektedir.

## Yöntem

### Katılımcılar

Çalışma obezite tanısı almış 15 kadın katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Menopoz ve ergenlik süreçlerinin ruhsal işleyiş üzerindeki etkisini dışarıda bırakmak adına 24-45 yaş aralığındaki kadınlarla çalışılmıştır. Çalışmanın katılımcılarının Beden Kitle İndeksi aralığı 26.8 ile 44.8 arasında değişmektedir. 4 katılımcının Beden Kitle İndeksi 25-30 aralığındayken geriye kalan 11 katılımcının Beden Kitle İndeksi 30 ve üzerindedir. Beden Kitle İndeksi 25'in üzerinde olan bireylerin pre-obez kabul edilmesi dolayısıyla çalışmaya dahil edilmişlerdir. Çalışma gönüllülük esasına dayanmaktadır. Katılımcılara, çalışmanın amacı hakkında bilgi verilip onayları alındıktan sonra görüşmelere başlanmıştır.

### Veri Toplama Araçları

**Yarı Yapılandırılmış Psikanalitik Öngörüşme Formu.** Katılımcıların sosyodemografik bilgilerini almaya yönelik soruların yanında psikanalitik kuram temel alınarak hazırlanmış, katılımcıların geçmiş öyküsü, aile ilişkileri, beslenme öyküleri ve kilo alma süreçlerine ilişkin soruları içermektedir. Görüşmeler serbest çağrışım tekniği kullanılarak katılımcıları bölmeden gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların söylediği her şey not alınmıştır.

**Rorschach Testi.** İsviçreli psikiyatr Hermann Rorschach (1884 – 1922) tarafından 1921 yılında geliştirilmiştir. Testi alanın ruhsal dünyasını ve düşlemlerini ortaya koymasını mümkün kılan projektif bir testtir. Mürekkep lekeleri içeren 10 adet karttan oluşmaktadır.

Testi oluşturan kartlardan I., IV., V., VII. kartlar siyah; II. ve III. kartlar siyah ve kırmızı, VIII., IX. ve X. kartlar pastel renkli kartlardır (İkiz, 2017). Test, çocuk, ergen ve yetişkin her yaş grubundan bireye uygulanabilmektedir. Testi alandan kartların kendisine neleri düşündürdüğünü ve hayal ettirdiğini söylemesi istenir (Chabert, 1997, aktaran İkiz, 2017). Test değerlendirilirken yalnızca verilen yanıtlar değil testi alanın duruşu, mimikleri, ses tonu ve test esnasında meydana gelen tüm koşullar yorumlamaya dahil edilir (İkiz, 2017).

**Tematik Algı Testi.** İlk olarak 1935'te Murray tarafından geliştirilen test başlangıçta daha çok motivasyon duygusuna ve kişinin ihtiyaçlarına yönelik bir uygulama olarak görülmüştür (İkiz, 2016). Daha sonra Roy Schaffer tarafından aktarım kavramıyla söylemin önemine dikkat çekilmiştir (Hussain, Rossel, 2002, aktaran İkiz, 2016). 1953 yılında Fransa'da Vica Shentoub tarafından testin psikanalitik düzenlemesi gerçekleştirilmiştir (Brelet-Foulard, Chabert, 2003, aktaran İkiz, 2016).

Tematik Algı Testi fotoğraflardan ve şekiller içeren resimlerden oluşmakta olup her kartın görünür ve gizil içeriği mevcuttur. Kartlardan bazıları kadın ve erkeklere ortak olarak verilirken bazıları yalnızca kadınlara bazıları da yalnızca erkeklere verilmektedir. Kartı, 2, 3BM, 4, 5, 10, 11, 12BG, 13MF, 19 ve 16 hem kadınlara hem erkeklere ortak olarak verilen kartlardır. 6GF, 7GF, 9GF yalnızca kadınlara verilen kartlar; 6BM, 7BM, 8BM ise yalnızca erkeklere verilen kartlardır. Testi alandan kartlardan hareketle bir hikaye anlatması beklenir (İkiz, 2016).

### **Verilerin Toplanması ve Analizi**

Katılımcılarla ilk olarak psikanalitik öngörüşme yapılmış, ardından Rorschach testi ve Tematik Algı Testi (TAT) uygulanmıştır. Katılımcılara çalışmanın amacından bahsedilmiş ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ettiklerine dair onam formu imzalatılmıştır. Uygulamalar araştırmacı ve katılımcının baş başa kalabildiği, sessiz ve mahremiyetin sağlandığı bir ortamda gerçekleştirilmiştir. Tüm uygulama ve görüşmeler araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Ön görüşme ve test uygulamalarında katılımcının tüm söylemleri not alınmıştır.

Testlerden elde edilen bulgular Fransız Okulu kodlama sistemine göre kodlanmış ve psikanalitik yorumlama yöntemi ile değerlendirilmiştir. Rorschach Testi'nde kodlamalar; yanıtın şeklin ne kadarını kapsadığı ne türden bir yanıt olduğu ve yanıtın içeriği şeklinde üç temel alanı içermektedir (İkiz, 2017). TAT kodlamaları ise Katılık, Labilite, Kaçınma, Anlatı Dışı Görünümler ve Birincil Süreçler eksenleri etrafında şekillenmektedir. Fransız Okulu modeli kodlamaların yanı sıra aktarım kavramından hareketle içerik analizini temel almaktadır. Kodlamalar göz önünde bulundurulsa da yalnızca verilen yanıtlar değil test

ortamının tüm koşulları, testi alanın tutum ve davranışları ve testi alanın testörle ilişkisi yorumlamaya dahil edilmelidir (İkiz, 2016; İkiz, 2017).

### **Araştırmanın Hipotezleri**

Araştırmanın kuramsal hipotezleri; obez kadınların anneden ayrılmış bir beden tasarımı sunmakta zorluk yaşayacakları ve cinsel dürtüyü bedene eklemeye dair güçlükler ortaya koyacakları üzerine kurulmuştur.

Bu doğrultuda Rorschach ve TAT için işlemsel hipotezler oluşturulmuştur:

- Obez kadınların nesne ilişkilerinin ve cinsel özdeşimlerin ortaya konmasının beklendiği Rorschach Kart II ve Kart III'te ayrılmış bir beden tasarımı ortaya koymakta zorlanacakları düşünülmektedir.
- Obez kadınların her iki cinsiyete ait cinsel semboller içeren Rorschach Kart VI'da cinsel sembollerini tasarımılamakta zorlanacakları düşünülmektedir.
- Kadınsı ve annesel tasarımların ifadesine olanak sağlayan Kart VII'de obez kadınların kadınsı özdeşime dair bir tasarım sunamamaları beklenmektedir.
- Tematik Algı Testi (TAT)'nde cinsel düşlemlerin ifadesine olanak sağlayan Kart 4 ve Kart 13'te cinsellik içeren bir hikâye kuramayacakları düşünülmektedir.
- Kart 7GF'de ise kadınsı özdeşimlerin kurulamayacağı düşünülmektedir.

### **Bulgular**

#### **Ön Görüşme Bulguları**

Ön görüşme bulguları değerlendirildiğinde öncelikle obez kadınlar, anneleriyle zaman zaman sınır ihlallerine de yol açan oldukça yakın bir ilişki tariflemektedirler. Anneleriyle ilişkilerini tanımlamak için *'kız kardeş'* *'arkadaş'* gibi ifadeler nesil farkının kabulüne dair soruları akla getirmektedir. Annenin müdahaleci ve el koyan tutumlarına dair söylemler yetişkin kadınlardan çok annenin tahakkümü altındaki küçük kız çocuklarını düşündürmektedir. Tarif ettikleri yakın ilişkiye rağmen obez kadınlar annelerini *'talepkâr'* ve *'zor'* olarak tanımlamaktadır. Annelerin otoriterliğinden söz edilirken babalar daha yumuşak başlı ve anlayışlı olarak tarif edilmiştir. Ön görüşme bulguları ışığında obez kadınlar, annelerinin taleplerinin merkezde olduğu ve annenin istekleri doğrultusunda anneyi memnun etmeye dair bir tutum sergilemektedir.

Yemeğin kendileri için ne anlam ifade ettiği sorusuna verilen cevaplar obez kadınların öfke ve üzüntü gibi olumsuz duygulanımlar karşısında sıklıkla yemeğe başvurduklarına işaret etmektedir. Yemeğin kendileri için bir boşluğu doldurduğundan söz etmişlerdir. Yemek bir

ruhsal kapsayan olarak işlev göstererek annesel işlevin yerini almaktadır. Erken dönemde beslenmenin fizyolojik işlevi ruhsal bakımın önüne geçtiğinden yemek yemek ruhsal çalışmanın yerine geçmiştir. Olumsuz duygulanımlarını işleyebilmek için ruhsal çalışmaya başvuramadıklarından dış nesne olan yemeğe başvurmaktadırlar.

### Rorschach Bulguları

Obez kadınların kadınsı cinselliği bedene yükleyebilmeye dair güçlükler ortaya koyması beklendiğinden Rorschach Testi kartlarından özdeşimle ilgili olduğu düşünülen Kart II ve Kart III, cinsel sembollerin tasarımına olanak sağladığı düşünülen Kart VI ve annesel ve kadınsı tasarımların niteliğini anlamaya yönelik olarak da Kart VII değerlendirilmiştir.

Cinsel özdeşimlerin ve ötekinin tasarımlanmasının beklendiği Kart II ve Kart III'te obez kadınların cinsel özdeşimleri ortaya koyacak herhangi bir tasarım sunmadıkları görülmüştür. İkiz (2017) bu kartların sınır işleyişler için nesne kaybı endişesini ortaya çıkardığından söz etmektedir (İkiz, 2017). Özellikle Kart II'de obez kadınların yanıtları çoğunlukla birleşmeye işaret etmektedir. *'birleşmiş ayak', 'hortumları birleşmiş fil', 'birleşmiş iki insan', 'kerpeten'* gibi yanıtlar özellikle dikkat çekici görünmektedir. Nesnenin kaybının uyandırdığı endişeyle obez kadınlar nesneye yapışarak baş etmeye çalışmaktadır. Nesneyle ancak yapışarak ilişki kurabilen obez kadınlar annesel olandan ayrılmaya dair güçlük çekmektedir. Annenin bedeninden ayrılmış bir beden tasarımı oluşturulamamaktadır.

**"Kart II:** *İki tane fil hortumlarını böyle birleştirmişler. Eee... Burda bir... 'Akciğerler var gibi şunlar.' 'Yürek gibi şu. Yürek şekline benziyor kırmızı.' 'Ayakları var. İki tane küçük yavru fil.'"*

**"Kart II:** *'Şurada bir gelinlik var gibi. Gelinlik gibi.' 'Şurada yine uçan bir kelebek gibi.' 'Şunlar ayak gibi. Birleşmiş ayak.'"*

**"Kart II:** *'Aaa burada da iki tane fil var. İki fil burunlarını birleştirmiş gibi geldi. Sanki ayakları yaralı gibi geldi. Başka da aklıma bir şey gelmiyor.'"*

**"Kart II:** *'Ne bileyim bu kartta böyle bir mağara gibi bir şey var. Hiç çıkış yolu yok gibi.' 'Bir de ağzı bağlanmış da dolmuş dolmuş taşamamış hissi var. Patlamaya yakın. Mesela ağzı kilitli, bağlanmış. Nasıl diyeyim kerpetene benziyor. Açılmıyor.' 'Mesela sanki yalnızsın bir kuytu köşede düşünüyorsun ifadesi var.'"*

Kart III'te ötekinin tanındığı, ikiliğin ortaya konduğu yanıtlar verilmişse de hiçbir cinsel farklılığa işaret etmeksizin nötral *'iki insan'* ya da *'iki hayvan'* şeklinde ifadeler kullanmışlardır. Cinsiyet farkına işaret eden herhangi bir ifadeye rastlanmamıştır. Kart III'te özdeşimsel yanıtların verilmesi beklenirken anatomi yanıtlarının sıklığı dikkat çekicidir. Kart III'teki figürler hem kadın hem erkek cinsiyet özelliklerine gönderme yapmaktadır (İkiz, 2017). Obez kadınlarda cinselleşmiş beden imgesine dair uyarıların yarattığı endişeyle birlikte yatırımın

beden içine yöneldiğinden bahsedilebilir. Cinsiyet farkına işaret eden uyarılar karşısında anatomi yanıtları savunma olarak kullanılmaktadır.

**“Kart III:** *‘Köpek bunlar gibi. İki tane köpeğe benziyor. Süs köpekleri oluyor ya. Süs köpeği gibi.’*”

**“Kart III:** *‘Birbirine bakan iki tane hayvan yüzü görüyorum ama bu hayvanı çıkaramadım.’ ‘Anne rahmi gibi bir şey görüyorum.’*”

**“Kart III:** *‘Valla şunlar sanki asılmış iki tane hayvana, maymuna benzettim. Ben bu arada hep hayvana benzetiyorum’ ‘Siyahları benzetemedim. Çok alakasız ama şunların ikisi yürek gibi böyle.’*”

**“Kart III:** *‘Burada iki kişi var ama’ ‘Şöyle söyleyeyim hocam. Kaburga’ ‘Şuralar insanın iç kısmındaki pembe olan rahme benziyor’ ‘Şunlar da böbreklere benziyor.’ ‘Şurada kaburganın orta kısmı. Yani bacak kısmı aşağı doğru gelecek olan. İskeletin böbreklerden alt kısmı. Başka da bir şeye benzetemedim hocam.’*”

Kart II ve Kart III değerlendirildiğinde obez kadınlar için özdeşimsel meselenin belirgin olduğu görülmüştür. Obez kadınlar anneden ayrılmış bir beden tasarımı oluşturmakta güçlük çekerken cinsiyetlerden birini seçmenin de mümkün olmadığı görülmüştür. Nesneyle yapışmaya dayalı bir ilişki ortaya koymuşlardır. Cinsiyet farkını çağrıştıran uyarılar karşısında önce nötral yanıtlar vermiş ardından anatomi yanıtlarına başvurmuşlardır. Savunma olarak anatomi yanıtlarına başvurmalarının cinsiyet farkının ruhsallıkta işlenemediğine işaret ettiği söylenebilir.

Kadınsı tasarımların ifadesine olanak sağladığı düşünülen Kart VII’de obez kadınların, kadınsıya ve annesele dair tasarımlar sunamadıkları görülmüştür. Obez kadınlar, ayrılmış bir beden tasarımı oluşturamadıkları ölçüde kadınsı cinselliği bedene yüklemeye dair zorluklar yaşamaktadır. Kart VII’ye verdikleri hayvan yanıtlarının çocuksu fantezi dünyasının korunduğuna işaret ettiği düşünülebilir. Çocuksu bedeni koruma arzusunun yanı sıra ruhsallıkta çocuksu fantezilerin varlığı da sürmektedir. Bununla birlikte obez kadınların Kart VII için verdikleri *‘bebek’ ‘kız çocuğu’* şeklindeki yanıtlar cinsellik kazanmış bir kadın bedeni tasarımının yerini çocuksu tasarıma bırakarak cinsellik kazanmış kadın bedeninin çocuksu bedenin arkasına saklanmaya çalışıldığını göstermektedir. Obez kadınlar kadınsı kimliği, cinsiyet özelliklerini saklayan yuvarlak çocuksu beden içinde kalmak uğruna obezitenin arkasına saklayarak reddetmektedir (Cuynet ve diğerleri, 2013, aktaran Üney, 2014; Sanahuja ve Cuynet, 2011).

**“Kart VII:** *‘Bir eşeğe benziyor hayvan olarak.’ ‘Fil değil de gergedan mıydı o? Yani birbirlerine gülüyorlar o kadar.’*”

“**Kart VII:** *‘İki tane... İki tane şey görüyorum burada hocam. Kulakları var. Birbiriyle tartışıyor.’ ‘Alt tarafta da aynı şekilde ama alt taraftakiler **domuza** benziyor. Başka da bir şeye benzetemedim.’*”

“**Kart VII:** *‘Şu bir **tavşanı** anımsattı bana. Kulakları... Alttakileri bilemedim, çözemedim. Ayaklarının üstünde duran tavşanlar. Şu kuyruk olmalı. Ne değişik şeyler söylüyorsunuz. Şimdi uzun süre bakınca değişik şeyler de çıkıyor. Yok yok tavşan bunlar. Gözleri var. Belki de hiçbir şey değil, beynimin oyunu mu?’*”

“**Kart VII:** *‘İki tane bebek birbirine bakıyor. Bu bebek değil. Bebek mi? Yok evet bebek.’*”

“**Kart VII:** *‘İki tane kız çocuğu gibi. Saçları yukarıdan toplu. Kız çocuğu gibi değil de aslında köpek gibi. Ayakları, patileri, kuyruğu uzun. Arkadan birbirlerine bakıyor gibi.’*”

Her iki cinsiyete ait cinsel sembolleri içeren Kart VI obez kadınlarda yoğun bir endişe uyandırmıştır. Cinsel semboller hem cinselliği çağrıştırmaları açısından hem de cinsiyet farkına işaret ettiğinden obez kadınlarda yoğun endişeyle birlikte kart reddedilmiştir. *‘Hiçbir şey’* yanıtı obez kadınlar arasında bu kart için oldukça yaygın bir ifade şekli olarak karşımıza çıkmaktadır. Obez kadınlar cinsel sembolleri çağrıştıran uyarılar karşısında endişelerini kontrol altına almakta güçlük çekmişler ve bir tasarım ortaya koyamamışlardır. Cinsel sembolere ilişkin uyarılar bir tasarıma bağlanamayıp bastırmaya uğramışlardır.

“**Kart VI:** *‘Ne diyeyim ben şimdi buna. Vallahi bunu **hiçbir şeye benzetemedim**. Gerçekten hiçbir şeye benzetemedim. Bir şeye benzetemedim hayatım.’*”

“**Kart VI:** *‘Valla bir şeye benzetemedim hocam. **Hiçbir şeye benzetemedim**. Hiçbir şeye benzetemedim hocam.’*”

“**Kart VI:** *‘Bunu ben **hiçbir şeye benzetemedim** hocam. **Simsiyah bir şey. Başka bir şey yok**. Duvara atılmış simsiyah bir boya. Başka da bir şeye benzetemedim.’*”

Rorschach bulguları hipotezleri destekler şekilde obez kadınların annenin bedeninden ayrılmış bir beden tasarımı oluşturmaya yönelik güçlüklerini ortaya koymuştur. Bununla birlikte cinsiyetlerden birini seçmenin ve kadınsı özdeşimin kurulmasının da mümkün olmadığı görülmüştür.

## TAT Bulguları

Obez kadınlarda kadınsı özdeşimleri değerlendirebilmek amacıyla TAT kartlarından Kart 4, Kart 7GF ve Kart 13 ele alınmıştır. Kart 4 ve Kart 13 cinsellikle ilgili düşümlerin

ifadesine olanak sağlayan kartlar olarak düşünülmektedir. Kart 7GF anne-kız ilişkisinin ve kadınsı özdeşimlerin niteliğini ortaya koymaktadır (İkiz, 2016).

Kart 7GF için kodlamalar değerlendirildiğinde Katılık, Değişkenlik ve Çatışmadan Kaçınma eksenleri ön plana çıkmaktadır. Obez kadınlar bu kartta ağırlıklı olarak nesnenin dayanak işlevine vurgu, duygulanımları ifade etme, dışsal gerçekliğe gönderme ve dış gerçekliğe tutunma kategorilerini kullanmıştır. Kartın anne kız ilişkisine gönderme yaptığı düşünüldüğünde obez kadınlar ruhsal kapsayıcılıktan uzak anne imgesi karşısında algısal gerçekliğe gönderme yapma ve algısala tutunma eğilimindedir. Bununla birlikte depresif duygulanıma yapılan vurgu annenin ruhsal kapsayıcılık işlevinin ve sağladığı ruhsal bakımın yetersizliğini düşündürmektedir. Kartın içeriğine baktığımızda annenin ruhsal yokluğu belirgin bir tema olarak kendini göstermektedir. 'umurunda değil', 'çocuğa bakmıyor', 'uzaklara bakıyor', 'boşlukta' ifadeleri ruhsal ihtiyaçları karşılamaktan uzak, yetersiz ruhsal kapsayan olarak anne imgesine işaret etmektedir.

Kart 7GF kadınsı özdeşimler açısından değerlendirildiğinde sık görülen 'oyuncak bebek' yanıtı kadınsılığın anneden kıza iletiminde engellenmelerle karşılaşıldığına işaret etmektedir. Kart 7GF kuşaklar arası bir ilişkiye gönderme yapmaktadır. Ancak obez kadınlar anneden iletilmesi gereken kadınsılığı üstlenememektedir. Bebeğe atfedilen 'oyuncak' niteliği obez kadının kendi kadınsı kimliğine işaret edebilecek olanı reddetmesidir. Kadınsılık üst kuşakta bırakılırken obez kadının payına düşen depresif küçük kız çocuğu kimliğidir.

Kart 4 kodlamalarında Değişkenlik ve Katılık eksenleri belirgin olarak görülmektedir. İlişkiye yatırım ve dramatizasyon kategorileri sıklıkla kullanılmakta zaman zaman obsesyonel yöntemlere de başvurulmaktadır. Obez kadınlar, Kart 4'te cinsel bir çiftle karşı karşıya gelmenin yarattığı endişeyle baş edebilmek için obsesyonel yöntemleri kullanmıştır. Cinsel bir çiftin varlığı obez kadınlarda yoğun endişeleri ortaya çıkarmıştır. Endişelerini kapsamakta güçlük çeken obez kadınların Kart 4 karşısında söylemde bozulmalara varacak şekilde değişken özdeşimler ortaya koydukları görülmüştür. Kadın ve erkeğin oluşturduğu çifte dair tasarımlar ortaya konmuş olsa da libidinalizasyonun ayrılık endişesinin gölgesinde kalmış olduğu dikkat çekmektedir. Libidinal çift obez kadınlarda yoğun bir endişe yaratarak ayrılık kaygılarını gündeme getirmiştir. Cinsellik çağrışımının ortaya çıkarmış olduğu endişeyle baş etmekte güçlük çektikleri ve yoğun endişeyle birlikte kartla aralarındaki sınırı korumakta zorlandıkları görülmüştür.

Kart 13MF kodlamalarında Katılık, Anlatı Dışı Görünümler ve Birincil Süreçler eksenlerinin ön planda olduğu görülmüştür. Obez kadınlar Kart 13MF için sıklıkla obsesyonel yöntemler, klinisyene yönelme ve yansıtmanın yoğunluğu kategorilerine başvurmuşlardır. Cinsellik karşısında ortaya çıkan yoğun endişe karşısında obez kadınlar obsesyonel yöntemlere



başvurmaktadır. Yansıtmanın yoğunluğu kategorisi saldırgan dürtülerin bastırılmadığı ve çiğ bir şekilde ortaya konduğunu göstermiştir.

Cinsel ve saldırgan dürtü ifadelerine olanak sağlayan Kart 13MF karşısında obez kadınlar yoğun bir endişe yaşamışlardır. Cinsel dürtüler bastırmaya uğrarken saldırgan dürtülerin ön plana çıktığı görülmüştür. Cinselliğe dair çağrışımların ortaya çıkardığı yoğun endişe obez kadınların dayanak alma ihtiyacını da artırmıştır. Hikayeler daha çok erkek üzerine kurulurken göğsü açık yatakta uzanmış pozisyondaki kadına 'ölü', 'cansız' gibi tasarımların yüklenmiş olması dikkat çekicidir. Obez kadınların genital cinselliğe erişebilmekle ilgili güçlük yaşadıkları düşünülmektedir. Cinselliği barındıran bir kadın bedeni tasarımı sunamamaları cinselleşmiş kadın bedeninin reddine işaret etmektedir.

### Tartışma

Obezitenin merkezindeki nesne kaybı endişesi obeziteyi nesnenin kaybına karşı bir savunma olarak düşünmeyi kolaylaştırır. Bu bağlamda obezite, annesel nesneden ayrışmanın imkansızlığına işaret eder. Annesel nesne bir özdeşim nesnesi olmak yerine bir bedende iki olma fantezilerinin izdüşümü olarak obez bedenin içine alınmıştır. İçerme mekanizmasının devrede olması obez bireyin nesnenin kaybı karşısında nesneyle özdeşim kurmasını olanaksız kılar. Obez kadınlar nesneyle yapışmaya dayalı bir ilişki kurmaktadır. Nesnenin farklılığını tanımak zor görünmektedir.

Obez kadınlar, anneden ayrılmış bir beden tasarımı ortaya koymaya yönelik güçlükler sergilemektedir. Anneyle simbiyotik ilişkinin sürdürülmesi arzusu korunduğundan annesel nesneden ayrışma gerçekleşmemiştir. Farklılaşmış bir beden tasarımı oluşturulmadığından cinsiyet farkı da ortadan kaldırılmaktadır. Rorschach testi bulguları göstermiştir ki obez kadınlar cinsiyet farkına ilişkin herhangi bir tasarım ortaya koymamışlardır.

Cinsel özdeşimlerin kurulabileceği ayrı ve özerk bir beden tasarımı oluşturulamamaktadır. Erken dönemde bebeğin anneden farklılaşmış bir beden imgesi oluşturabilmesi annenin sağladığı ruhsal bakımın niteliğine bağlıdır. Anne, bebeğin ayrışmasına izin verecek yeterli annesel işlevi sağlayabildiğinde bebek kendi bedenine ait bir tasarım oluşturabilir. Bebeğin yansıtmalarına açık olarak bebeğin dağılmasını ve sonsuza dek düşmesini önlemek için bebeği tutabilen yeterince iyi bir anne (Winnicott, 1960) bebeğin kırılğan benliğini destekleyerek bebeğin kendi beden tasarımını oluşturabilmesinin yolunu açar. Anne, tutma (Winnicott, 1960) ve kapsama (Bion, 1962/2014) işlevlerini yeterince sağlayamadığında annenin yokluğu bebek için baş edemeyeceği yoğun endişeler doğurur. Annesel işlevin yeterince sağlanmadığı durumlar bebeğin anneye yapışmasının önünü açarken anneden ayrılmış bir beden tasarımı oluşturmasını engeller. Bruch (1969)'un da ileri

sürdüğü gibi obez kadınlar erken dönemde ihtiyaçlarına uygun yanıtlar alamadığından beden kimliğinin oluşumu için gereken çalışma yapılamamıştır (Bruch, 1969). Obez kadınların ortaya koymuş olduğu nüfuz edici, ele geçiren ve kapsayıcılıktan uzak anne imgesi erken dönemde annesel işlevin yeterince sağlanamamış olduğunu düşündürmektedir. Annesel işlevin yetersizliği ayrışmayı olanaksız kıldığından obez kadınlar anneyle simbiyotik bağı korumaya dair arzularını sürdürmektedir. Nesne ilişkilerine ilişkin kartlardaki birleşen, ayrışamayan yanıtlar obez kadınların simbiyoz arzularına işaret etmektedir.

Annenin bedeninden ayrışmanın gerçekleşemediği obez beden üzerine cinsel özdeşimleri kurabilmek mümkün görünmemektedir. Anneyle simbiyotik bağı sürdürme arzusu cinsiyet farkının kabulünü de ortadan kaldırır. Cinsel özdeşimlere ilişkin kartlarda obez kadınların cinsiyet farkını ortadan kaldıran tasarımları dikkat çekmiştir. Cinsiyetlerden herhangi birine gönderme yapmaksızın ‘insan, hayvan’ gibi cinsiyetsiz yanıtlar ortaya konmuştur. Obez kadınlar için cinsiyetlerden birini seçmek ve cinsel özdeşimlerin kurulması olanaksız görünmektedir. Biseksüelite kaybın reddine işaret ettiğinden (Vargioni, 2011) çocuksu ruhsal biseksüelitenin korunması çocuksu bedenin ve seçilemeyen cinsiyetin yasını tutmaktan kaçınmanın bir yolu olarak düşünülebilir.

Obez beden farklılığı, cinsiyeti ve cinsel kimliği ortadan kaldırır (Sanahuja ve diğerleri, 2012). Cinsiyet farkına işaret eden özellikler yağ kütesinin arkasına gizlenmiştir. Obez beden cinsiyet farklılığını yadsımaya olanak tanırken yuvarlak çocuksu bedenin korunmasını mümkün kılar. Kadın bedenine işaret eden göğüsler ve kalçalar obezitenin arkasına saklanmaktadır. Obezitede, çocuksu bedeni koruma arzusu sürdürülürken cinselleşmiş beden reddedilir. Obezite kadınsı çalışmanın (travail du féminin) (Gueniche ve diğerleri, 2008) ve kadın cinsiyet kimliği yapılandırılmasının önünde engel teşkil etmektedir.

Kadınsı olanın bütünleşmesinin yolu annesel nesnenin yasının çalışılmasından geçer (Matha, 2009). Obez kadın annesel olandan ayrışmayı başaramadığı ölçüde yas çalışmasının yapılabilmesi de olanaksızdır. Annesel nesneden ayrışmak ve özdeşleşmek yerine obez kadın anneyi içe almıştır. Bu noktada kadınsı çalışmanın yapılabilmesinin önü tıkanmış olur. Bunun yerine çocuksu bedene tutunarak annesel olana yapışmanın önü açılmış olur. Kadınsıya dair tasarım oluşturmaları beklendiğinde kadınsı cinsiyet özelliklerinin yuvarlak çocuksu bedeni çağrıştıran obez bedenin arkasına saklanması (Gueniche ve diğerleri, 2008) gibi kadınsıya dair tasarımları da çocuksu düşlemlerin arkasına gizlenmektedir.

Obezitede genital cinsellik oral dürtü doyumuyla yer değiştirmiştir. Cinsellik pregenital dönem ve otoerotizme dair erojen bölgelerin kısmi dürtü doyumuyla karakterizedir (Sanahuja ve Cuyenet, 2011). Oraliteye regresyon dürtüye karşı bir savunma olmakla birlikte cansız bir nesneye, gıdaya yönelerek uyarımı taşıyan cinsel nesneden özgürleşmenin yolunu açar

(Vargioni, 2011). Obez kadınlar için cinsellik yoğun bir endişe kaynağı olmakla birlikte bastırmaya uğramaktadır.

Hem Rorschach hem TAT'de cinselliği çağrıştıran uyaranlar karşısında obez kadınlar yoğun bir endişe yaşamışlar ve bastırma devreye girmiştir. Cinselliğe gönderme yapan uyaranlar yoğun bir endişeyle karşılanmakta ve tasarımlara bağlanamamaktadır. Rorschach'nın cinsel semboller içeren kartı karşısında obez kadınların endişeyi kontrol altına almakta güçlük çektiği görülmüştür. Yoğun endişeyle birlikte tasarımlara bağlanamayan cinsellik bastırmaya uğramıştır. TAT'nin cinselliğe gönderme yapan kartında obez kadınlar cinselliği bastırırken saldırgan dürtüleri çığ bir şekilde ortaya koymuşlardır. Kadına tamamen cansız ve arzusuz bir tasarım yüklenirken kadın cinselliği yoğun bir bastırmaya uğramıştır.

Bebekken sürekli olarak ihtiyaçlarına uygun olmayan yanıt (Bruch, 1969) alan obez kadınların anne imgesi ruhsal bakımdan çok fiziksel ihtiyaçlara hatta daha spesifik olarak da beslenme ihtiyacına odaklanmış bir tasarıma sahiptir. Anne, bebeğin kendisine yansıttığı duyumsal deneyimlerini dönüştürüp bebeğe iletmekte (Bion, 1962/2014; Bion, 1967/2017) yetersiz olduğunda bebeğin kendi duyumsal deneyimlerini anlamlandırabilmesi ve tasarımlara bağlayabilmesi engellenmiş olur. Anne bebeğin her ihtiyacına gıdayla yanıt verdiğiğinde obez bireyin bütün duyumsal deneyimlerine cevabı gıda (Bruch, 1947) haline gelmiş olur ve duygusal durumlarını farklılaşmamış şekilde deneyimlemeye yatkın olurlar (Legorreta ve diğerleri, 1988). Duygusal deneyimlerin tasarımlara bağlanmasında annenin dönüştürücü etkisi ne kadar önemliyse cinsel dürtünün bedene entegrasyonu için de o denli önemli niteliktedir. Cinsel duyuların tasarımlara bağlanabilmesi annenin düşlemsel kapasitesi (Bion, 1962/2014) dolayısıyla mümkün olur.

Annenin ruhsal bakımı bebeğin bedenine yapmış olduğu ruhsal yatırımları da kapsamaktadır. Erotik beden gelişimi temel aşamaları yaşamın ilk yılında gerçekleşen, fizyolojik bedene yapılan bakım ve yatırımların bir sonucudur. Erken dönemde cinsel dürtünün kendini koruma dürtüsüne yaslandığı (Freud, 1905/2016) gibi erotik beden de fizyolojik bedene yaslanarak gelişebilir (Debray ve diğerleri, 2015). Özellikle ilk nesnenin yaşamın ilk yıllarında bebeğin fizyolojik bedenine uyguladığı bakımlar ve yaptığı yatırım erotik beden oluşumunda etkilidir. Anne, bebeğe sağlamış olduğu bedensel bakımlarla erojen bölgeleri kışkırtarak çocuğun cinsiyetli bedeninin erojenliğini uyandırır (Godfrind, 2001/2014). Obez kız çocuklarına bağımsızlığa izin vermeyen ve cansız ve değerli bir nesne gibi yaklaşan annelerin (Bruch, 1947) obez kız çocuklarının cinsiyetli bedenini tanımaları ve erotik bedene yatırım yapmaları mümkün müdür? Obez kadınlarda bozulmuş erken dönem ilişkileri ve yeterince sağlanamayan ruhsal bakım düşünüldüğünde annenin bebeğin bedeni üzerine düşlemsel yatırımlarının da bebeğin erotizasyonu cinsiyetli bedenle bütünleşmesine zemin hazırlamakta yetersiz kaldığından bahsedilebilir.

Bu çalışma kapsamında görülmüştür ki obez kadınlar histerik-sınır işleyiş özellikleri göstermektedir. Testler esnasında obez kadınların testörü memnun etmeye yönelik tavırları çocuksu baştan çıkarmanın izlerini taşımaktadır. Testin uyarınları karşısında obez kadınlar histeride olduğu gibi duygulanımlarını yoğun denebilecek bir düzeyde yaşamakta ve ortaya koymaktadır. Khan'a (1975) göre annenin ruhsal durumu bakım verme işlevini ihlal ettiğinden histerik, annenin ruhsal durumuna dair erken bir farkındalık geliştirmiştir (Khan, 1975). Histerik, baştan çıkarmayı benlik ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik olarak kullanmaktadır. Obez kadınlar da çocuksu baştan çıkarmayı kullanmaya devam ederek aradıkları duygusal yakınlığa ve en temelde annenin sevgisine ulaşmayı hedeflemektedir diyebiliriz. Obez kadınların temel endişesi sınır işleyişe işaret eden nesne kaybı endişe olsa da histerik özelliklerin de göz ardı edilmemesi gerekir.

Bu çalışmanın sonuçları obez kadınların cinsel dürtüyü bedene yüklemeye ilgili zorluklar yaşadıklarına işaret etmektedir. Obez kadınlar, kadınsı çalışmayı (travail du féminin) yapamamakta ve kadınsı özdeşimleri kuramamaktadır. Annesel işlevin yetersizliğiyle birlikte anneden ayrılmış bir beden tasarımı oluşturmanın obez kadınlar için mümkün olmadığı görülmüştür. Anneyle simbiyotik bağı koruma arzusu cinsiyetlerden birini seçip kadınsı özdeşimleri kurabilmeyi olanaksız kılmaktadır. Ruhsallıkta çocuksu düşlemler sürdürülürken gıda çocuksu bedeni korumaya dair arzuya hizmet etmektedir. Obez beden sayesinde cinsiyet farkı ortadan kaldırılmaya çalışılırken cinsiyet kazanmış kadın bedeni kabul edilememektedir. Kadınsı bedene işaret eden özellikler yuvarlak, cinsiyetsiz çocuksu bedenin arkasına gizlenmiştir. Çocuksu cinsiyetsiz bedeni koruma arzusu sürdürülür. Cinsellik yoğun bir endişe yaratır ve bastırmaya uğrar.

---

**Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:**

Yazarlar eşit oranda katkıda bulunmuştur.

**Çıkar Çatışması Beyanı:**

Yazarlar herhangi bir çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmiştir.

**Finansal Destek Beyanı:**

Yazarlar, bu çalışma için finansal destek alınmadığını beyan etmiştir.

**Etik Kurul Onayı:**

Bu çalışma, İstanbul Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu onayı ile gerçekleştirilmiştir. (21.04.2021 tarihli 35980450-663.05-245095 sayılı karar)

---

**Kaynakça**

- André, M., Cuynet, P. Ve Carvelli-Roussel, G. (2005). L'obésité chez l'adulte à l'épreuve du Rorschach. *Bulletin de Psychologie*, 58(2), 207-219. <https://doi.org/10.3917/bupsy.476.0207>
- Ata, A., Vural A. ve Keskin, F. (2014). Beden algısı ve obezite. *Ankara Medical Journal*, 14(3), 74-84. <https://doi.org/10.17098/amj.02494>
- Bion, W. R. (2014). *Yaşayarak öğrenmek*. (T. Güvenir ve L. İşcanlı-Ekin, Çev.) İstanbul: Bağlam Yayıncılık. (1962).
- Bion, W. R. (2017). *Tereddütlü düşünceler* (N. Erdem, Çev.) İstanbul: Metis Yayınları. (1967).
- Bruch, H. (1947). Psychological aspects of obesity. *Psychiatry*, 10(4), 373-381. <https://doi.org/10.1080/00332747.1947.11022655>
- Bruch, H. (1969). Obesity and orality. *Contemporary Psychoanalysis*, 5(2), 129-144. <https://doi.org/10.1080/00107530.1969.10745153>
- Bruch, H. (1975). Obesity and anorexia nervosa: Psychosocial aspects. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 9(3), 159-161. <https://doi.org/10.3109/00048677509159842>
- Debray, R., Dejours, C. Ve Fedida, P. (2015). *Beden deneyimi psikopatolojisi* (Ö. Alemdar, Çev.). İstanbul: Bağlam Yayıncılık (2002).
- Düşgör, B. (2016). Ergenlikte obezite ve beden: Psikanalitik bir inceleme. *Türkiye Klinikleri*, 1(2), 29-34.
- Freud, S. (1966). "On narcissism: An introduction", *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, London: The Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis, 1914.
- Freud, S. (2016). *Cinsellik üzerine* (S. Budak, Çev.). İstanbul: Öteki Yayınevi. (1905).
- Gadalla, T. M. (2009). Association of obesity with mood and anxiety disorders in the adult general population. *Chronic Diseases in Canada*, 30(1), 29-36.
- Godfrind, J. (2014). *Kadınlık Kadınlara Nasıl Gelir* (L. Mete, Çev.). İstanbul: Bağlam Yayıncılık. (2001).
- Gueniche, K., Isaac, P., Samara-Boustani, D., Dabbas, M., Caron, V. ve Polak, M. (2008). À propos du fonctionnement psychique de jeunes filles obèses depuis l'enfance. Le poids du difficile traitement psychique de la perte. *Psychologie Clinique et Projective*, 14(1) 155-187. <https://doi.org/10.3917/pcp.014.0155>
- İkiz, T. (2016). *Tematik algı testi psikanalitik yönelimli el kitabı* (2. Basım). İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- İkiz, T. (2017). *Rorschach testi psikanalitik yorum, kodlama ve uygulamalar* (1. Basım). İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Khan, M. (1963). The concept of cumulative trauma. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 18(1), 286-306. <https://doi.org/10.1080/00797308.1963.11822932>
- Khan, M. (1975). Grudge and hysteric. *International Journal of Psychoanalytic Psychotherapy*, 4, 349-57. <https://doi.org/10.4324/9780429475511-4>.
- Klein, M. (1946). Notes on some schizoid mechanisms. *The International Journal of Psychoanalysis*, 27, 99-110.
- Klein, M. (2016). *Haset ve şükran* (O. Koçak, Çev.) (4. Basım). Metis Yayınları. (1957).

- Legoretta, G., Bull, R. H. ve Kiely, M.C. (1988). Alexithymia and symbolic function in the obese. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 50(2), 88-94. <https://doi.org/10.1159/000288105>
- Mariage, A., Cuynet, P. ve Godard, B. (2007). Obésité et alexithymie à l'épreuve du Rorschach. Le poids des émotions. *L'évolution Psychiatrique*, 73(2), 377-397. <https://doi.org/10.1016/j.evopsy.2007.06.009>
- Matha, C. (2009). Léa veya pasifliğin tehlikeleri ergenlerde kendini kesmeye başvuru. *Yansıtma*, 11-12(6), 61-77.
- Navaron, A. ve Corcos, M. (2014). Le corps tombe: L'obésité massive entre cannibalisme et bistouri. *L'évolution Psychiatrique*, 80(2), 362-374. <https://doi.org/10.1016/j.evopsy.2014.09.006>
- Petry, N. M., Barry, D., Pietrzak, R. H. ve Wagner, J. A. (2008). Overweight and obesity are associated with psychiatric disorders: Results from the national epidemiologic survey on alcohol and related conditions. *Psychosomatic Medicine*, 70, 288-297. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3181651651>
- Sanahuja, A. ve Belot, R. A. (2013). Défaillance de la relation à l'objet primaire et altération de l'enveloppe psychique chez l'adolescente obèse. *L'évolution Psychiatrique*, 78(4), 653-667. <https://doi.org/10.1016/j.evopsy.2013.05.003>
- Sanahuja, A. ve Cuynet, P. (2011). L'obésité, une transmission transgénérationnelle du corps familial. *Champ Psy*, 60(2), 79-95. <https://doi.org/10.3917/cpsy.060.0079>
- Sanahuja, A., Cuynet, P. ve Mariage, A. (2012). Réaménagement de l'enveloppe psychique chez l'adolescente obèse, pendant sa perte de poids. *Bulletin Psychologie*, 65(2), 159-173. <https://doi.org/10.3917/bupsy.518.0159>
- Sanahuja, A., Manga-Carrola, P. ve Ruet, A. (2016). Testing the projective methodology on obesity in adolescence and its family environment. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 2(2), 89-96. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.20.02.13>
- Sansone, R. A. ve Sansone, L.A. (2013). The relationship between borderline personality and obesity. *Innovations in Clinical Neuroscience*, 10(4), 36-40.
- Scott, K. M., McGee, M. A., Wells, J. E. ve Oakley Browne, M. A. (2008). Obesity and mental disorders in the adult general population. *Journal of psychosomatic research*, 64(1), 97-105. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2007.09.006>
- Simon, E., Von Korff, M., Saunders, K., Miglioretti, D. L., Crane, P. K., Van Belle, G. ve Kessler, R. C. (2006). Association between obesity and psychiatric disorders in the US adult population. *American Medical Association*, 63(7), 824-830. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.63.7.824>
- Üney, B. M. (2014). *Ergenlik dönemi obezitesinde ruhsal işleyişin değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Okan Üniversitesi.
- Vargioni, J. (2011). L'obésité féminine comme incarnation du féminin mélancolique. *L'évolution Psychiatrique*, 76(1), 109-115. <https://doi.org/10.1016/j.evopsy.2010.11.004>
- Vargioni, J. (2013). La mélancolie corporelle. *Psychologie Clinique et Projective*, 19(1), 135-149. <https://doi.org/10.3917/pcp.019.0135>
- Winnicott, D. W. (1960). The theory of the parent-infant relationship. *Int. J. Psycho-Anal.*, 41, 585-95.
- Yılmaz, E. (2015). *Obezite grubunda ayrılma anksiyetesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.

## **Construction of Feminine Identity in Obese Women**

### **Summary**

Obesity is a common health problem that affects human health. Studies on obesity in the psychoanalytical field have been increasing recently. Psychoanalytical literature indicates that the main issues of obesity include the impossibility of mourning for the loss, the desire to preserve an infantile body image, difficulty in separating from the maternal object, anxiety about object loss, and mentalization problems about the body image (Gueniche et al., 2008; Navaron & Corcos, 2014; Rubin, 1997, as cited in Vargioni, 2011; Sanahuja & Belot, 2013; Sanahuja & Cuynet, 2011). The anxiety related to object loss is so severe that obese individuals reject the loss of the object by devouring it (Navaron & Corcos, 2014; Rubin, 1997, as cited in Vargioni, 2011). The difficulty in accepting object loss is a sequel to the difficulty with separation from the maternal object. Denial of the object loss also leads to identification issues as an adult (Mariage et al., 2007).

The subject can be separated from the mother to the extent that the mother can adequately fulfill the functions of holding and containment. When the mother cannot sufficiently ensure functions of holding and containment, a body image that is separated from the maternal object cannot be formed (Sanahuja & Belot, 2013; Sanahuja & Cuynet, 2011; Sanahuja et al., 2012; Winnicott, 1960). In this case, a body image that is separated from a maternal object cannot be constituted, and it will also not be possible to integrate genital sexuality into the body. The impossibility of separation from the maternal object forces the obese individual to preserve the infantile body through food intake (Gueniche et al., 2008). While food, in a way, stands as a substitute for the mother, the obese body erases the characteristics of the feminine body to preserve the early bond with the mother as a baby. Considering this information, the main hypothesis of this study was that obese women would not be able to construct feminine identifications, which are about having a sexualized body as a woman.

This study aims to investigate the feminine identification of obese women through projective tests. The study was conducted with 15 obese women aged 24-45. When deciding the age range, it was aimed at excluding the effects of puberty and menopause on mental processes. The subjects in our study were recruited based on voluntary participation. First, semi-structured preliminary interviews were conducted, and then the Rorschach Test and the Thematic Perception Test (TAT) were applied. The findings were coded according to the French School coding system and interpreted following psychoanalytic theory.

The results of this study showed that obese women have difficulties integrating their sexual drives into their bodies. Obese women cannot become feminine (*travail du féminin*)

(Gueniche et al., 2008) and cannot construct feminine identifications. The insufficiency of maternal function makes it impossible to create a body image that is separated from the mother for obese women. Obese women, who maintain a desire to preserve a symbiotic bond with the mother, cannot construct feminine identifications. While an obese body cancels out the sexual differences, the sexualized female body cannot be accepted, and the characteristics of the feminine body are hidden behind the round, childish, desexualized infant body.



## Vaka Çalışması

## A Case Report Based on Reality Therapy on Problematic Internet Use

Asiye DURSUN<sup>1</sup> <sup>1</sup> Dumlupınar Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Kütahya, Türkiye

## Makale Bilgisi

## Keywords:

Reality Therapy,  
Problematic  
internet use,  
behavioral  
addiction,  
case presentation

## Abstract

Intense and uncontrolled internet use can lead to behavioral addiction, resulting in clinical-level symptoms. Mental health professionals use different theoretical perspectives while intervening in such situations. One of these approaches is reality therapy, which was examined for its suitability to Turkish culture. In this study, the counseling process based on reality therapy with a 25-year-old young adult showing symptoms of problematic internet use was analyzed. For this purpose, brief information was provided about problematic internet use, the basic concepts of reality therapy, and the wants, direction, evaluation, and planning WDEP system. Then, the counseling process was presented in the light of reality therapy. It has been observed that the client intensively uses the Internet as a way to escape from the current problems in his life, tries to meet his needs for entertainment and power through the Internet, and avoids taking responsibility. During the counseling process, the client discovered his own needs and managed to take responsibility for his life, made new plans, increased his control over internet use, and created alternatives to meet his needs in social life and playing games. In light of these results, it was inferred that the counseling process based on reality therapy would be functional for cases with problematic internet use and behavioral addiction symptoms. In this context, it is recommended that mental health professionals who work with clients who are problematic internet users or show signs of behavioral addiction should benefit from the basic concepts of reality therapy and the WDEP process in their intervention processes.

## Öz

Anahtar  
Kelimeler:

Gerçeklik Terapisi,  
problemlerli internet  
kullanımı,  
davranışsal  
bağımlılık,  
olgular sunumu

Yoğun ve kontrolsüz internet kullanımının, ileri boyutlarda klinik vakalara dolayısıyla davranışsal bağımlılığa evrildiği durumlara rastlanmaktadır. Böyle durumlara müdahale ederken, ruh sağlığı uzmanları farklı kuramlardan faydalanmaktadır. Bunlardan biri de Türk kültürüne uygunluğu irdelenen gerçeklik terapisi. Bu çalışmada da, problemlerli internet kullanım belirtilerini, davranışsal bağımlılık boyutunda sergilediği düşünülen 25 yaşındaki bir genç yetişkin ile gerçeklik terapisi temelinde gerçekleştirilen danışma süreci, temel kavramlar ve İstek-Yapma-Değerlendirme-Plan yapma (İYDP) sistemi bağlamında vaka analiz edilmiştir. Bu amaçla ilk olarak problemlerli internet kullanımına ve gerçeklik terapisinin temel kavramları ile İYDP sistemine dair kısa bilgi verilmiştir. Ardından danışma süreci gerçeklik terapisi ışığında sunulmuştur. Danışanın yaşantısında var olan sorunlardan kaçış yolu olarak yoğun düzeyde internet kullandığı, sorumluluk almak yerine özellikle eğlence ve güç ihtiyacını internetten karşılamaya çalıştığı görülmüştür. Danışma sürecinde, danışan kendi ihtiyaçlarını keşfederek hayatı üzerinde sorumluluk almayı başarmış, hayatında yeni planlar yaparak, internet kullanımı üzerindeki kontrolünü arttırmış ve oyun oynama davranışı ile karşıladığı ihtiyaçlarına sosyal hayatta alternatifler oluşturmuştur. Bu sonuçlar ışığında, gerçeklik terapisi temelinde gerçekleştirilen danışma sürecinin, problemlerli internet kullanımı ve davranışsal bağımlılık belirtilerinin var olduğu vakalar için işlevsel olacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda problemlerli internet kullanıcısı olan veya davranışsal bağımlılık belirtileri gösteren danışanlar ile çalışan ruh sağlığı uzmanlarına, müdahale süreçlerinde gerçeklik terapisinin temel kavramlarından ve İYDP sürecinden faydalanmaları önerilmektedir.

\*Corresponding author, Dumlupınar University, Faculty of Arts and Sciences, Department of Psychology, Kütahya, Turkey

e-mail: asiyedursun@hotmail.com

DOI: 10.31682/ayna.1384294

Submission Date: 01.11.2023; Acceptance Date: 07.05.2024

ISSN: 2148-4376

## Introduction

The Internet has expanded its domain since it entered human life. Accordingly, the number of internet users is increasing day by day. Although internet applications have many benefits, some individuals experience problems due to excessive, uncontrolled, and dysfunctional use (Fernandes et al., 2019). As of April 2023, 75% of the 5.18 billion internet users worldwide are seen to be adolescents and young adults (Statista Internet Statistics, 2023), and it is emphasized that the tendency for internet addiction is higher in men (Zalewska et al., 2023). The symptoms of internet addiction, which is a type of behavioral addiction, have been frequently seen among young adults in recent years. It is stated that the blurred line between virtual reality and real-life caused by internet addiction is related to the duration of internet use and the participants' problematic internet use levels (Salubi & Muchaonyerwa, 2023). Similarly, individuals who use the internet extensively to cope with stress face health risks due to addiction or problematic use (Yang et al., 2023). Individuals who use the internet as a coping mechanism during the Covid 19 process have an increased risk of becoming problematic internet users. It is known that internet use and gaming rates increase during this period, which increases the risk of addiction (Wu et al., 2023). When clinical services for problematic internet use are assessed from a general perspective, it is evident that psychological and physiological disorders are quite prevalent in individuals who use the internet problematically (Roberts et al., 2022). It is thought that it is crucial to examine the possible negative consequences of problematic internet use as well as the interventions applied during the addiction process.

It is stated that with the increase in internet use, research and preventive studies on its effects on people have gained importance (Zalewska et al., 2023). Although cognitive behavioral therapy (CBT) is widely used in the intervention process, it is emphasized that other psychological treatments, such as reality therapy, family therapy, and pharmacological interventions, are also effective in reducing symptoms. However, more research is needed to understand better the different problematic behaviors facilitated by uncontrolled and excessive use of the Internet (Roberts et al., 2022).

Existing evidence has shown that interventions based on CBT are considered and recommended as an effective treatment for problematic internet use or internet addiction (Agbaria, 2023; Bağatarhan & Siyez, 2022; Erden & Hatun, 2015; Gökmen & Batmaz, 2024). In a case presentation based on CBT, it is emphasized that clinicians should take problematic internet use seriously, and intervening in accompanying psychological problems will effectively eliminate the negative consequences of internet use (Köroğlu et al., 2006). Although the effectiveness of CBT on problematic internet use or addiction has been proven, more

research is needed to evaluate other therapy methods (Malak, 2018). In this context, it is a matter of curiosity in what condition Reality Therapy, which forms the basis of the case in this study, is used in the intervention process for problematic internet use and addiction. Reality therapy effectively develops positive attitudes toward school, reduces problem behaviors disrupting discipline, and increases academic achievement, internal locus of control, positive self-concept, successful identity, and responsibility levels of elementary and middle school students (Türkdoğan, 2015). Similarly, it has been observed that reality therapy is effective for adolescents and young adults. In this context, it was reported that reality therapy reduces antisocial behavior, alcohol use, unhealthy eating habits, suicidal tendencies, school dropout rates, academic procrastination, problematic internet use, and cyberbullying behaviors. It also effectively increases self-regulation, responsibility, resilience, and internal locus of control (Dursun & Gamsız Tunç, 2021). In light of these research results, it is considered that reality therapy applies to Turkish culture and can be used in interventions targeting different developmental periods.

Numerous studies highlight the significant impact of reality therapy on various variables, one of which is problematic internet use. When the literature is examined, group studies highlighted the effectiveness of reality therapy in reducing the adverse effects of problematic internet use and increasing controlled usage (Berber Çelik, 2016; Dursun & Ceyhan, 2023; Kim, 2007; Safari et al., 2021). Furthermore, it is observed that fundamental concepts addressed in reality therapy such as control (Király et al., 2020), responsibility (Baltacı et al., 2020), and psychological needs (Dursun, 2022), are associated with addiction/problematic use. However, it is noteworthy that there is a lack of case studies/presentations focusing on problematic internet use within the context of Reality Therapy. Therefore, this study aims to present a case study that addresses problematic internet use within the framework of reality therapy. Despite various studies being conducted on the theory of reality therapy since its inception, it is emphasized that more in-depth studies are lacking (Litwack, 2007). However, case studies that deeply explore the process related to Reality Therapy research are rarely encountered (Prenzlau, 2006). Although film analyses have been done based on reality therapy in the national literature (Han & Bayram, 2022; Ülker-Tümlü & Voltan Acar, 2014; Tunç & Voltan Acar, 2017; Özdemir, 2022), there have been no case studies on any topic. Therefore, this study presents a reality therapy-based intervention for problematic internet use. Before moving on to the case study, the fundamental concepts in reality therapy and the wants, direction, evaluation, and planning (WDEP system) used in the therapy process are presented.

In 1967, William Glasser presented information about reality therapy in his book called *Reality Therapy* (Kaner, 1993). Since then, the treatment, used to help people in various settings, emphasizes that individuals are responsible for their behaviors and have control over their lives. The fundamental concepts of the theory, basic needs, total behavior, quality world (picture album), control concept, identity, and the WDEP system (Kaner, 1993) are presented sequentially.

The five basic needs emphasized in reality therapy for humanity are survival, love and belonging, power, freedom, and fun (Glasser, 1998). Survival occurs through surviving with basic physiological behaviors. The need for love and belonging focuses on reciprocity, giving and receiving balance within a person's family and support system, belonging, and relationships. Power is the drive and instinct for success, self-worth, and competence. Freedom focuses on the need for autonomy and choice. Fun is the need for humor, activity, and pleasure. While the described basic needs may not require equal attention depending on the individual, they are interconnected. Some individuals may have a greater need for fun while others may require more freedom. However, it is emphasized that for a person to maintain balance, they must satisfy all their essential needs. Indeed, choices made by individuals to meet their basic needs directly affect their psychological balance (Wubbolding, 2013). Total behavior encompasses thought, feeling, behavior, and physiology. It highlights that behaviors serve a purpose; needs are attempts to close the gap between expectations, desires, and what is obtained in life (Corey, 2012). In reality therapy, the concept known as the quality world (picture album) contains everything individuals value. If healthy relationships are not established with individuals in the quality world woven with the five unique human needs, individuals may become unhappy (Duba et al., 2009). The concept of control is another essential concept emphasized in therapy. The importance of individuals having control over their lives is highlighted, and it is stressed that the only behavior that can be controlled is the individual's own behavior and that changing the environment is possible through controlling the individual's behavior (Kaner, 1993). Another concept valued in reality therapy is identity. There are two types of identity mentioned: successful and unsuccessful. Successful identity is defined as having numerous effective behavioral options while fulfilling needs, whereas unsuccessful identity is described as having limited behavioral choices to meet needs. Additionally, it is believed that Turkish clients are more likely to develop an unsuccessful identity (Yorgun & Voltan Acar, 2014).

Apart from the important critical concepts valued in reality therapy, there is a system used in the counseling process that represents the stages of the process. A reality therapy-based psychological counseling process consists of four main stages called WDEP (Want, Direction,

Evaluation, Planning) (Corey, 2012). According to this, discussing the client's desires and needs regarding the counseling process or life in general constitutes the want stage. Examining how the client acts to meet the expressed needs represents the doing and directing stage. Assessing the contribution of the client's choices to meeting their needs constitutes the evaluation stage, and exploring realistic choices the client can make to achieve their desires forms the planning stage (Wubbolding & Brickell, 2007). In reality therapy, techniques such as questioning, bibliotherapy, doing the unexpected, humor, metaphors, physical activities, meditation, and allowing or showing the consequences are used (Murdock, 2009).

### **Case**

The twenty-five-year-old client, H.D., has sought counseling for reasons such as "inaction, procrastination, inability to enjoy life, and feeling of meaninglessness." The client was informed about the process, and informed consent was obtained. While continuing his undergraduate education in engineering, H.D. dropped out of school, believing there was a job guarantee in the healthcare field, which he has recently completed. However, H.D. experiences indecision and a lack of motivation to start a job and needs to try to look for a job. According to information obtained about his family, H.D.'s parents have a conflicted relationship and face financial difficulties. H.D. mentioned that his father, even if he occasionally goes to work, has mentioned not receiving his pay regularly. H.D. also noted that his mother sometimes works cleaning jobs. He also stated that he had difficulty establishing a close relationship with both his mother and father. H.D., who said that he had a brother, noted that there was a significant age difference between him and that his rarely communicated. Recently, H.D. mentioned having more conflicts with his family, shouting at him due to being tired of poverty, being subjected to violence by his father, and being kicked out of the house. H.D. meets his needs with the pocket money given by his grandmother and thinks that working life is not suitable for him and his lifestyle. H.D. also provided information about his lifestyle, where he stays up all night, wakes up during the day to eat, and lives a solitary life without interacting with those around him. When H.D. was asked what he did when he did not sleep at night, he emphasized that he spent time on the internet. H.D. stated that the only activity he took action without delay or difficulty was spending time on internet applications. He prefers to sleep when he wants to take action on other issues related to his life. He emphasized that otherwise, his father thought, "You are useless; the only thing you can do is eat and sleep," and this thought caused him to feel nervous by causing emotions such as anger, shame, and anxiety. H.D., emphasized that he had no positive memories, especially when he thought of his family.

When H.D. is asked about the areas in which he feels competent; He stated that he was very good at computer games, so he added that he had been playing computer games intensively for a long time. Stating that the only environment in which he feels competent and happy is the internet, H.D. emphasized that although he does not have many friends in his social life, he has more than one friend who respects him on the internet. During this explanation, a faint happiness was observed on H.D.'s face. H.D., who thought he needed money or had to take action when he wanted to go somewhere in his social life, stated that he did not need these while spending time online. In addition, H.D. considers the internet as the only environment where he can laugh and has seen the internet environment as a shelter for himself since his childhood. Therefore, H.D., who found the idea of his family turning off the Internet due to financial problems terrifying, stated that he could not imagine a life without the Internet. H.D. thinks he is not satisfied with himself physically and is reluctant to enter into romantic relationships. H.D., who has experienced a romantic relationship once, thinks that his girlfriend always has control of the relationship. He stated that his girlfriend was not happy with this situation. H.D., expressed that he hoped to be more willing to take action for the decisions and responsibilities he would take in his life at the end of the counseling process.

### **Case Formulation**

The client's life, who sought counseling for reasons such as inaction, procrastination, and questioning the meaning of life, can be evaluated within the framework of meeting his needs. In reality therapy, there are five basic needs. Apart from physiological needs like survival and reproduction, the remaining needs of belongingness, freedom, fun, and power are considered psychological needs. When examining what H.D. expressed during the counseling process, it can be considered that he has difficulties meeting his needs. At 26, due to not achieving financial independence, H.D. continues his life dependent on his family to meet his physiological needs. Furthermore, H.D.'s intensive use of the internet at night and sleeping during the day may negatively affect survival needs related to body functions, health, and mobility (Skeen, 2002). According to reality therapy, belonging is one of the most important needs. However, it can be said that H.D. cannot meet this need with his family, social circle, or romantic relationship. It is thought that he does not feel valuable and cannot meet his need for love and belonging healthily. Another need that H.D. cannot meet healthily is power. Because when there is control over life, a sense of accomplishment, and an effort for personal development (Wubbolding, 2015), the need for power can be met. H.D. has not provided information about positive experiences that could meet the need for power in his life. However, it appears that H.D. is trying to meet his power needs by using the internet and playing online

games. When considering that meeting psychological needs in the virtual environment instead of the social environment leads to problematic internet use, H.D. can be said to be in the risk group for problematic internet use. Similarly, cognitive structures such as “The Internet is the only place where I am respected” and “The Internet is my only friend” are considered indicators of problematic use (Yalçın, 2006). These indicators indicate that H.D. sees the internet as a safe haven and the only place where he can have fun. It may be thought that H.D. cannot meet the need for freedom (Wubbolding & Robey, 2012), which includes making choices, taking responsibility, meeting needs in a balanced way, and maintaining a balanced life (Wubbolding & Robey, 2012), in a healthy way. Because, as in H.D.'s relationship with his girlfriend, he prefers to postpone his responsibilities to someone else instead of taking responsibility. In addition, focusing on H.D.'s need for entertainment and power instead of finding balance while meeting his needs also points to H.D.'s problematic internet use. Therefore, it can be thought that H.D. has difficulty living a healthy life in terms of relationships and meeting his needs. According to Glasser (2000), the most accessible need to meet is entertainment, which has many options available and is not faced with many obstacles when met. It is observed that H.D. meets his entertainment needs by playing games or socializing in the virtual environment. Meeting his entertainment needs only in the virtual environment can be considered a factor that may cause him to use it intensively.

Another concept to be examined within the framework of reality therapy is control, which is one of the fundamental concepts of therapy. Individuals must have control over their lives and make effective choices for this purpose (Seligman, 2001). Making choices also brings responsibility. Indeed, in reality therapy, which believes that choices make up individuals, the importance of taking responsibility for choices is emphasized (Corey, 2012). Control is a concept that is also considered and examined in terms of problematic internet use. It is observed that problematic internet users need help maintaining control over their internet usage. When H.D.'s experiences are evaluated within the framework of the concept of control, it is seen that he has difficulty standing behind his decisions, such as in school selection, and experiences indecision. Similarly, H.D. avoids taking responsibility for his romantic relationship and job search. An example of this is not taking action to look for a job even though he needs money.

In reality therapy, two other concepts that can be examined in H.D.'s experiences are quality world and total behavior. The concept of the quality world, which includes essential memories, people and information that affect and are valued by the individual, as well as the information that begins to form from birth and meets the needs of individuals, and the total behavior consisting of emotion, thought, action and physiology components, are two crucial

concepts that help H.D. gain awareness. (Glasser, 2000). Indeed, the statement of H.D.'s father, "You are useless; all you do is eat and sleep" can be considered as information in the quality world and an obstacle to meeting his needs. When H.D. wants to take action for his life, he remembers the words his father said and experiences procrastination, bringing to mind the thought and action dimensions of total behavior. In addition, H.D.'s feelings of anger, shame, anxiety, and body tension indicate that the emotional and physiological dimensions are affected. Another point to consider in the world of quality is that H.D., sees the internet as the only place where he can take shelter and have fun. H.D., who thinks that he easily meets his energy and entertainment needs via the internet, states that internet use is the only action he does not delay. The fact that H.D. does not have positive memories of his family also shows that he does not evaluate him positively in the world of quality.

Finally, when H.D.'s experiences are evaluated in terms of the concept of identity, avoiding taking responsibility, not being in control, not being able to meet the need for love, and exhibiting symptoms of low self-esteem suggest that H.D. exhibits unsuccessful identity patterns. It can also be assumed that H.D., who is a problematic internet user, also shows signs of behavioral addiction. Because H.D., who tries to meet his needs over the internet, finds the situation of not being able to access the internet terrifying, cannot imagine a life without the internet, and sees the internet as a safe haven. The fact that H.D. does not stay away from internet use despite postponing everything indicates that he is at risk of behavioral addiction.

When H.D.'s behavior is evaluated within the framework of addiction, it can be said that he exhibits excessive gaming behavior due to intense and uncontrolled internet use. The social and occupational impairment caused by excessive video game playing is often described as pathological. However, the term "gaming addiction" remains a controversial concept. It is observed that individuals who play intense games spend more time playing games as time goes by, choose games to escape from problems and feel good, and experience daily procrastination (Gentile, 2009). This situation is similar to H.D.'s experience. However, it is stated that the behavioral symptoms that occur in individuals who play excessive games are due to ineffective time management skills or symptomatic reactions to different problems they avoid rather than the addictive nature of the games (Wood, 2008). It can be said that a similar situation exists in the case presented in the study. Because H.D.'s relational problems and lack of responsibility, preferring the online environment to meet his psychological needs, may be indicators of avoiding his problems. It is also thought that this causes H.D. to increase his internet use and gaming behavior to feel good/adequate.



## **Psychological Counseling Process**

In reality therapy, the process continues in initiation, development, and termination stages. In the initiation phase, H.D.'s participation is highly valued. Attention to principles such as respect, trust, and sincerity are necessary to facilitate H.D.'s participation (Sarı, 2014). It is observed that H.D. lacks confidence in his surroundings and in himself, cannot meet his need for love healthily, and does not feel respected outside the online environment. Therefore, at the beginning of the counseling process, an attempt was made to listen to H.D. without judgment to establish therapeutic collaboration. In the initial sessions, attention was paid to progress at H.D.'s pace, and skills like confrontation were avoided due to H.D.'s unreadiness. In the initiation phase, apart from therapeutic collaboration, the "Wants" stage of the WDEP system used in the counseling process of Reality Therapy, which is based on reviewing what H.D. does in the "Direction and Evaluation" stage, is addressed. H.D. stated that he exhibited inertia and procrastination behavior during the desires stage, did not enjoy life and wanted to take action. In this stage, techniques such as questioning, reframing, and role-playing were used to examine what H.D. does and does not do due to his current behaviors. H.D.'s inaccurate self-assessments were addressed, and an evaluation was made in the context of experiences existing in his quality world and affecting him. Evaluating behavior, thought, emotion, and physiological state in the total behavior dimension has raised awareness in H.D. about his experiences. H.D. was encouraged to make a cost-benefit analysis of how effective his current behaviors were in achieving his desires. During this process, it was concluded that H.D. could not healthily meet his psychological needs, used the internet as a world of escape and relaxation, and triggered problematic use due to the negative experiences he had with his family and the relationships he could not establish in the social environment. At the end of the initial phase, which lasted six sessions, H.D. discovered that what was hindering him was his internet use and the meanings he attributed to it by focusing more on his behavior. At this stage, H.D. changed his counseling goal to being able to control his internet use and implement his life goals.

Making and implementing purposeful plans during the development phase is very important. Short, medium, and long-term goals should be determined when creating a behavior plan, and simple, achievable plans should be made. In this context, it has been determined that while H.D. aims to regulate the duration and timing of internet use in the short term, the focus is on meeting psychological needs in the social environment instead of delaying behaviors in the medium term and on achieving goals in the long term. Based on these goals, H.D. took responsibility for what he could do and prepared an action plan. During this time, H.D. needs to focus on the plan. The action plan provides H.D. with the opportunity to

experience a sense of control and take responsibility. In this process, reality therapy techniques such as confrontation, bibliotherapy, and experiencing the results were used. In the early stages of the plan's implementation, points were observed where H.D. did not comply with the action plan. In line with the principle of no excuse, no punishment, the behaviors that H.D. could not do were re-evaluated, the plan was re-created, and the process continued in the same way until H.D. achieved what he had determined for himself in the action plan. This phase covers the sessions between the 7th and 15th sessions. At the end of this period, H.D. began working in the healthcare industry during the day and managed to limit nightly internet use to one or two hours. Sometimes, when he has much free time, H.D. finds the Internet more appealing. Despite this, H.D. tried to create options to meet his psychological needs in social life. Exercising, taking up different hobbies, and trying to make friends in social life are examples of actions taken by H.D. Even though H.D. had unsuccessful experiences during the process, every experience in which he could control and take responsibility was reinforced. H.D., who is trying to expand his social circle, still believes that he needs to progress in his relationships with his family.

During the termination and follow-up phase, H.D. tried to gain control and responsibility by emphasizing the changes he had made since the beginning of the process. It was also stated that the action plan is available after the process is completed and can be updated if it does not work. Due to frequent relapses in internet use and behavioral addiction, follow-up sessions were held in the sixth and twelfth weeks after the termination session, and H.D.'s progress was monitored. H.D. stated that he had difficulty controlling his internet use immediately after the sessions and that the duration of his use increased slightly; and emphasized that he started to cope more quickly in the following weeks with the support he received from his friends and the options he had. The difficulty he experienced immediately after the sessions may be due to his difficulty in using decision-making and responsibility skills without the support of the psychological counseling process. However, maintaining control throughout the process can be seen as a sign that H.D. is starting to take responsibility for his choices.

### **Conclusion**

In this case, where problematic internet use was discussed within the framework of reality therapy, it was observed that H.D. used the internet intensely and uncontrollably to escape from his problems instead of taking responsibility for meeting his needs. When problematic internet use, which has become a global and social problem, is generally conceptualized as the individual's inability to control internet use and encountering negative

consequences in daily life (Spada, 2014), it is concluded that H.D.'s internet use is problematic. In addition, it is considered an environment where H.D., who mostly uses the internet to play games, prefers to get away from the problems he is experiencing rather than healthily meeting his needs rather than being addicted to games (Wood, 2008).

Glasser sees the source of the problems individuals face as the inability to establish healthy relationships and meet their needs healthily (Duba et al., 2009). H.D. also has difficulty establishing healthy relationships with the people around him, including his nuclear family, and tries to meet his need for love and belonging through the internet. Similarly, he frequently meets his needs for power, freedom, and entertainment from the internet and gaming platforms. H.D.'s intense and uncontrolled use of the internet makes him vulnerable to the risk of addiction. Because internet use is fierce and for gaming purposes, it opens the door to the risk of addiction due to problematic use (Salubi & Muchaonyerwa, 2023). It is also emphasized that problematic internet users use the internet to meet their needs for love, belonging, power, freedom and entertainment (Dursun, 2022) and that problematic internet use is related to psychological needs (Can & Zeren, 2019). However, it is also seen that intense internet use is associated with problems in friendship and family relationships and leads to procrastination (Dursun, 2022). It is noteworthy that H.D. showed similar experiences in meeting and procrastinating his needs through the internet. During the counseling process, it is seen that H.D. gains more control over his internet use as he implements plans to meet his needs in a healthy and social environment. H.D. is also trying to meet his needs by gaining independence from his family. In this regard, intervening in the psychological problems accompanying the situation will help eliminate the adverse effects of internet use (Köroğlu et al., 2006). In addition, cognitive behavioral therapy contributes to coping with the symptoms of addiction resulting from internet use and using the internet in a controlled manner (Erden & Hatun, 2015). In the case presented in the context of reality therapy, H.D. showed improvement in internet use. In this progress, it has been observed that the principles of reality therapy, with no punishment and no excuse, are beneficial for H.D. The client states that when he does not take responsibility in his relationships with his family, he often faces punishments such as cutting off the internet and insults, and that he makes excuses and transfers control to others for not taking responsibility in his romantic relationship. Not giving punishment or accepting excuses during the counseling process may have contributed to H.D., creating a different perspective. It is also thought that supporting H.D. until he feels that he is in control and encouraging him to take responsibility and keep control may strengthen H.D. in taking responsibility and maintaining control.

To cope with problematic internet use, taking responsibility and feeling in control are two essential concepts to consider. Individuals who can control themselves have a lower risk of becoming problematic internet users (Eroğlu et al., 2023). In this regard, at the end of the counseling process, H.D.'s feeling that he can control his internet use can be considered as an indicator of moving away from the risk of addiction. It is also stated that if most of the time is spent on the Internet, it is inevitable to postpone responsibilities in business and social life (Liu & Potenza, 2007). Procrastination is seen as something H.D. experiences before the counseling process. After the counseling process, H.D. starts to spend time in social environments instead of procrastinating, tries to improve his work and relationship problems, and takes on similar responsibilities, indicating that he has moved away from being a problematic internet user.

As a result, counseling processes designed with reality therapy can be effective in solving problematic internet use. In this respect, it can be recommended as an alternative therapy method for professionals working with problematic internet use cases. However, the study also has some limitations. Quantitative measurements were not used to evaluate the consulting process. It may be suggested that the individual counseling process designed in the light of reality therapy be made more concrete with quantitative and different qualitative measurements. Additionally, there is a 26-year-old male client in this case. The generalizability of the results can be increased by studies based on reality therapy with individuals at different developmental stages and genders. Finally, this study was based on reality therapy and focused on problematic internet use. Based on reality therapy, studies in the form of case presentations that focus on issues that may be important in the lives of young adults, such as relationship problems and different types of addictions, can be recommended. Similarly, case presentation studies focusing on problematic internet use in various theoretical frameworks will be helpful in terms of intervention diversity.

---

**Declaration of conflicting interests:**

The author declared that there is no conflict of interest.

**Funding:**

The author declared that he/she received no financial support for this study.

**Ethical approval:**

Informed consent was obtained from the client before the study.

---

## References

- Agbaria, Q. (2023). Cognitive behavioral intervention in dealing with internet addiction among Arab teenagers in Israel. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21, 2493–2507. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00733-6>
- Bağatarhan, T., & Siyez, D. M. (2022). The effectiveness of a cognitive-behavioral prevention program for internet addiction. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 40(4), 767-792. <https://doi.org/10.1007/s10942-021-00439-7>
- Baltacı, Ö., Akbulut, Ö. F., & Zafer, R. (2020). Problematic internet use during the COVID-19 Pandemic: A qualitative research. *Kırşehir Ahi Evran University Journal of Health Sciences*, 1(3), 126-140.
- Berber Çelik, Ç. (2016). An educational intervention to reduce internet addiction tendency. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(3), 365-386. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0021>
- Can, S., & Zeren, Ş. G. (2019). The role of internet addiction and basic psychological needs in explaining the academic procrastination behavior of adolescents. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 48(2), 1012-1040. <https://doi.org/10.14812/cufej.544325>
- Corey G. (2012) Reality Therapy. In G. Corey (Ed.), *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (pp. 333-359). Cengage Learning.
- Duba, D. J. D., Graham, M. A., Britzman, M., & Minatrea, N. (2009). Introducing the “Basic Needs Genogram” in Reality Therapy-based marriage and family counseling. *International Journal of Reality Therapy*, 28(2), 15. [https://digitalcommons.wku.edu/csa\\_fac\\_pub/28](https://digitalcommons.wku.edu/csa_fac_pub/28)
- Dursun A. (2022). Adolescents' views on problematic internet use and psychological needs. *International Kalem Educational Human Sciences Journal*, 12, 521-546. <https://doi.org/10.23863/kalem.2021.214>
- Dursun, A., & Ceyhan, A. A. (2023). The effectiveness of reality therapy-based psycho-education program regarding decreasing the level of problematic internet usage of adolescents. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 13(69), 146-159. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1319657asa>
- Dursun, A., & Gamsız Tuuç, Ö. (2021). Reality therapy-based group interventions for adolescents and young adults: systematic review. *İnönü University Faculty of Education Journal*, 22(3), 2323-2346. <https://doi.org/10.17679/inuefd.951530>
- Erden, S., & Hatun, O. (2015). Using the cognitive behavioral approach in coping with internet addiction: A case report. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2(1), 53-83. <https://doi.org/10.15805/addicta.2015.2.1.015>
- Eroğlu, Y., Sağar, M. E., & Kaya, F. (2003). Self-control predicts problematic internet use in university students. *EKEV Academy Magazine*, 94, 345-359. <https://doi.org/10.17753/sosekev.1246985>
- Fernandes, B., Maia, B. R., & Pontes, H. M. (2019). Internet addiction or problematic internet use? Which term should be used? *Psicologia Usp*, 30(e190020), 1-8. <https://doi.org/10.1590/0103-6564e190020>
- Gentile, D. (2009). Pathological video-game use among youth ages 8 to 18: a national study. *Psychological Science*, 20, 594–602. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02340.x>
- Glasser, W. (1999). *The psychology of personal freedom: Choice theory* (M. İzmirli, Trans.). Istanbul: Hayat Publishing. (Original work published 1998).

- Glasser, W. (2000). *Counseling with Choice Theory: The New Reality Therapy*. New York: HarperCollins.
- Gökmen, A. & Batmaz, S. (2024). A study on the relationship between internet addiction, life satisfaction and cognitive behavioral therapy. *Firat University Journal of Social Sciences*, 34(1), 335-349.
- Han, D., & Bayram, S. (2022). Examination of the movie "Nilüfer's Decision" in terms of the basic concepts of reality therapy. *Turkish Journal of Educational Evaluations*, 2(2), 45-64.
- Kaner, S. (1993). Control theory and reality therapy. *Ankara University Faculty of Educational Sciences Journal*, 26(2), 569-585. [https://doi.org/10.1501/Egifak\\_0000000486](https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000486)
- Kim, J. U. (2007). A reality therapy group counseling program as an Internet addiction recovery method for college students in Korea. *International Journal of Reality Therapy*, 26(2), 3-6.
- Király, O., Potenza, M. N., Stein, D. J., King, D. L., Hodgins, D. C., Saunders, J. B., & Abbott, M. W. (2020). Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance. *Comprehensive Psychiatry*, 100, 1-4. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152180>
- Köroğlu, G., Öztürk, Ö., Telliöglu, N., Genç, Y., Mirsal, H., & Beyazyürek, M. (2006). Discussion of psychiatric comorbidity in a bipolar patient presenting with problematic internet use: case report. *Journal of Addiction*, 7, 150-154.
- Litwack, L. (2007). Research review dissertations on reality therapy and choice theory 1970-2007. *International Journal of Reality Therapy* 27(1), 14-16.
- Liu, T., & Potenza, M. N. (2007). Problematic internet use: clinical implications. *CNS Spectra*, 12(6), 453-466. <https://doi.org/10.1017/S1092852900015339>
- Malak, M. Z. (2018). Internet addiction and cognitive behavioral therapy. In Ö. Şenormancı & G. Şenormancı (Eds.), *Cognitive Behavioral Therapy and Clinical Applications* (pp. 183-199). IntechOpen: London, UK. <http://dx.doi.org/10.5772/intechopen.71277>
- Murdock, T. B. (2009). Achievement motivation in race and ethnic context. In K. R. Wentzel, & A. Wigfield (Eds.), *Handbook of Motivation at School* (pp. 433-462). Taylor and Francis.
- Özdemir, M. B. (2022). Analysis of the movie Future Days in terms of Reality Therapy. *Journal of Life Skills Psychology*, 6(12), 93-110.
- Prenzlau, S. (2006). Using reality therapy to reduce PTSD-related symptoms. *International Journal of Reality Therapy*, 25(2), 23-29.
- Roberts, A., Sharman, S., & Bowden-Jones, H. (2022). Clinical services for problematic internet usage. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 46, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2022.101180>
- Safari, S., Soleimani, A. A., & Jajarmi, M. (2021). The effectiveness of "reality therapy" training on internet addiction and perceptions of social support-family in teenage girls. *Journal of Health Promotion Management*, 10(5), 107-120.
- Salubi, O. G., & Muchaonyerwa, N. (2023). Postgraduate students' internet use and prevalence of internet addiction: what roles can librarians play post COVID-19? *Digital Library Perspectives*, 39(4), 517-537. <https://doi.org/10.1108/DLP-12-2022-0100>
- Sari, E. (2014). *Psychological counseling and psychotherapy*. Ankara: Vize Publishing.
- Seligman, L. (2001). *Systems, strategies and skills of counseling and psychotherapy*. Upper Saddle River, NJ: Merrill Prentice Hall.

- Skeen, J. W. (2002). Choice theory, value ethics, and the sixth need. *International Journal of Reality Therapy*, 22, 14-19.
- Spada, M. M. (2014). An overview of problematic Internet use. *Addictive behaviors*, 3(9), 3-6. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.09.007>
- Statista Internet Statistics, (2023, October 24). Worldwide internet and social media usage. Retrieved October 25, 2023, from <https://www.statista.com/markets/424/internet/>
- Tunç, E. & Voltan Acar, N. (2022). Examination of the movie “A Separation” in terms of reality therapy elements. *Social Sciences Studies Journal (Sssjournal)*, 3(10), 1257-1264.
- Türkdoğan, T. (2015). The effectiveness of reality therapy-based interventions in schools: a review of primary and secondary school students. *Aegean Education Journal*, 16(1), 81-105. <https://doi.org/10.12984/eed.45828>
- Ülker Tümlü, G., & Voltan Acar, N. (2014). Analysis of the movie “Desolate Man” based on Reality Therapy. *Man and Man*, 1(2), 62-73. <https://doi.org/10.29224/insanveinsan.279983>
- Wood, R. T. (2008). Problems with the concept of video game “addiction”: Some case study examples. *International journal of mental health and addiction*, 6, 169-178. <http://doi.org/10.1007/s11469-007-9118-0>
- Wu, Q., Chen, T., Zhong, N., Bao, J., Zhao, Y., Du, J., & Zhao, M. (2023). Changes of internet behavior of adolescents across the period of COVID-19 pandemic in China. *Psychology, Health & Medicine*, 28(1), 37-47. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.2019809>
- Wubbolding, R. E. & Brickell, J. (2007). Frequently asked questions and brief answers: Part I. *International Journal of Reality Therapy*, 27(1), 29-30
- Wubbolding, R. E. (2013). *Reality therapy for the 21st century*. Routledge.
- Wubbolding, R. E. (2015). The voice of William Glasser: accessing the continuing evolution of reality therapy. *Journal of Mental Health Counseling*, 37, 189- 205. <https://doi.org/10.17744/mehc.37.3.01>
- Wubbolding, R. E., & Robey, P. A. (2012). Introduction to choice theory and reality therapy. In P. A. Robey, R. E. Wubbolding & J. Carlson (Eds.), *Contemporary Issues in Couples Counseling* (pp. 3-19). Routledge.
- Yalçın, N. (2006). Are we using the internet correctly? Are we addicted to the internet? Are our children and youth at risk? *Information Technologies Congress Academic Informatics Proceedings Book*, (pp. 585- 588) Denizli: Pamukkale University, 2006.
- Yang, X., Li, Q., Chan, K. K. Y., Wu, A. M., Ramos, M., Wang, X., & Zhang, G. (2023). The COVID-19 pandemic, problematic internet use, post-traumatic stress and mental health. *Frontiers in Psychiatry*, 14. 1-2. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1273778>
- Yorgun, A., & Voltan Acar, N. (2014). The practicality of reality therapy in Turkish culture: an analytical overview. *Education and Science*, 39(175): 216-226. <https://doi.org/10.15390/EB.2014.460>
- Zalewska, A., Gałczyk, M., Sobolewski, M., & Fernandes, H. (2023). Internet addiction and physical activity among Polish and Portuguese students in the final year of the COVID-19 pandemic. *Journal of Clinical Medicine*, 12(16), 5204. <https://doi.org/10.3390/jcm12165204>

## Problemlı İnternet Kullanımı Üzerine Gerçeklik Terapisi Temelinde Bir Olgu Sunumu

### Özet

İnternet, insan hayatına girdiği günden bu yana etki alanını genişletmiştir. Buna bağlı olarak da internet kullanıcılarının sayısı her geçen gün artmaktadır. İnternet uygulamaları, birçok faydayı barındırmasına rağmen bazı bireylerin internet uygulamalarını aşırı, kontrolsüz ve işlevsiz kullanımına bağlı birtakım sorunların ortaya çıktığı görülmektedir (Fernandes ve diğerleri, 2019). 2023 yılı Nisan ayı itibarıyla dünya genelinde 5,18 milyar internet kullanıcısının yüzde 75'ini ergen ve genç yetişkinlerin oluşturduğu görülmekte (Statista İnternet İstatistikleri, 2023), erkeklerde, internet bağımlılığı eğiliminin daha yüksek olduğu vurgulanmaktadır (Zalewska ve diğerleri, 2023). Problemlı internet kullanımına yönelik klinik hizmetler, genel bir bakış açısı ile değerlendirildiğinde; interneti problemlı kullanan bireylerde psikolojik ve fizyolojik boyutta hastalıkların oldukça yaygın olduğu görülmektedir (Roberts ve diğerleri, 2022).

İnternet kullanımının artması ile birlikte insanlar üzerindeki etkisine dair araştırma ve önleyici çalışmaların önem kazandığı ifade edilmektedir (Zalewska ve diğerleri, 2023). Müdahale sürecinde, bilişsel davranışçı terapi (BDT) yaygın olarak kullanılmakla birlikte; gerçeklik terapisi, aile terapisi gibi diğer psikolojik terapilerin ve farmakolojik müdahalelerin de belirtileri azaltmada etkili olduğu vurgulanmasına rağmen internetin kontrolsüz ve aşırı kullanımının kolaylaştırdığı farklı problem davranışların daha net anlaşılması için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır (Roberts ve diğerleri, 2022). BDT temelli müdahaleler, problemlı internet kullanımı veya internet bağımlılığı için etkili bir tedavi olarak önerilmesine (Agbaria, 2023; Bağatarhan ve Siyez, 2022; Erden ve Hatun, 2015; Gökmen ve Batmaz, 2024) rağmen diğer terapi yöntemlerinin değerlendirildiği daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır (Malak, 2018). Bu bağlamda, bu çalışmadaki olguya da temel oluşturan gerçeklik terapisinin problemlı internet kullanımı ve bağımlılığa müdahale sürecindeki kullanımının ne durumda olduğu merak konusudur.

Gerçeklik terapisinde ele alınan kontrol (Király ve diğerleri, 2020), sorumluluk (Baltacı ve diğerleri, 2020), psikolojik ihtiyaçlar (Dursun, 2022) gibi temel kavramların bağımlılık/problemlı kullanım ile ilişkili olduğu görülmektedir. Buna rağmen gerçeklik terapisi temelinde problemlı internet kullanımını ele alan vaka analizi/olgu sunumuna rastlanmaması dikkat çekmektedir. Bu nedenle, bu çalışmada problemlı internet kullanımını gerçeklik terapisi bağlamında ele alan bir olgunun sunumu amaçlanmaktadır.



Yirmi beş yaşında olan danışan, danışmaya “eylemsizlik, erteleme, hayattan zevk alamama ve anlamsızlık yaşama” gibi nedenlerle başvurmuştur. Danışanın ebeveynlerinin çatışmalı bir ilişkileri bulunmakta ve maddi sorunlar yaşamaktadır. Ayrıca danışan, ailesi ile yakın bir ilişki kuramadığını düşünmektedir. Geceleri uyanık kaldığı zamanlarda yoğunlukla internette zaman geçirmektedir. Sosyal yaşamında çok arkadaşı olmamasına rağmen çevrimiçi ortamda çok arkadaşı olduğunu belirten danışan, çevrimiçi arkadaşlarının kendisine saygı duyduklarını düşünmektedir. Benzer şekilde romantik ilişki kurmaktan çekinmektedir.

Danışan, süreç hakkında bilgilendirilerek aydınlatılmış onam alınmıştır. Gerçeklik terapisinde süreç başlangıç, gelişme ve sonlandırma şeklinde devam etmektedir. Başlangıç aşamasında, terapötik iş birliği dışında, gerçeklik terapisinin danışma sürecinde kullanılan İstekler, yapma, değerlendirme ve plan yapma aşamalarını içeren İYDP sisteminin “İstekler” ve “Yapma ve Değerlendirme” aşaması ele alınmıştır. Altı hafta devam eden bu aşamada soru sorma, yeniden çerçeveleme, rol oynama gibi teknikler kullanılarak mevcut davranışları irdelenmiştir. Danışanın kendine dair doğru olmayan düşünceleri ele alınmış, kalite dünyasında var olan ve onu etkileyen yaşantılar bağlamında değerlendirmesi sağlanmıştır. Danışanın mevcut davranışlarının onun isteklerine ulaşması konusunda nasıl etkili olduğunu fark etmesine yönelik kâr zarar analizi yapması desteklenmiştir. Danışan, psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı karşılayamadığını, interneti bir kaçış ve rahatlama yeri olarak kullandığını, ailesi ile olumsuz yaşantılarının ve sosyal ortamda kuramadığı ilişkilerin de problemleri tetiklediğini fark etmiştir. Gelişme aşamasında ise amaca yönelik plan yapma ve uygulama oldukça önemlidir. Davranış planı yapılırken kısa, orta ve uzun dönemli amaçların belirlenmesi ve basit, uygulanabilir olmasına önem verilmiştir. Bu bağlamda, kısa sürede internet kullanım süresi ve zaman yönetiminin düzenlenmesi amaçlanırken, orta vadede psikolojik ihtiyaçları sosyal ortamda karşılamaya odaklanma, uzun vadede ise ertelediği davranışları yerine getirme amaçları belirlenmiştir. Bu amaçlar doğrultusunda danışan yapabilecekleri konusunda sorumluluk alarak eylem planını hazırlamıştır. Bu sürede danışan amaçları belirlerken internet kullanımını bırakmak gibi gerçekçi olmayan ve genel amaçlar ifade ettiğinde, onun somut ve uygulanabilir amaçlara odaklanması desteklenmiştir. Bu süreçte yüzleştirme, bibliyoterapi ve sonuçları yaşama gibi gerçeklik terapisinin tekniklerinden yararlanılmıştır. İYDP sisteminin planlama aşamasında, danışanın eylem planına uymadığı noktaların olduğu görülmüştür. Bahane yok ve cezalandırma yok ilkesi doğrultusunda yapamadıkları davranışlar gözden geçirilerek plan yeniden oluşturulmuş ve danışanın eylem planı üzerinde kendisi için belirlediklerini gerçekleştirene kadar süreç benzer şekilde devam etmiştir. Bu aşama 7 ile 15. oturumlar arasında kapsamaktadır. Sonlandırma ve izleme aşamasında, danışanın sürecin başından beri gerçekleştirdiği değişimler vurgulanarak

danışana, kontrol duygusu ve sorumluluk aşılarmaya çalışılmıştır. Ayrıca süreç sonlansa bile eylem planlarının işleyeceği ve işlemediğinde güncellenebileceği bilgisi verilmiştir.

Sonuç olarak, gerçeklik terapisi odağında sunulan danışma sürecinin problemlı internet kullanımı üzerinde etkili olabileceği söylenebilir. Bu açıdan problemlı internet kullanım belirtileri gösteren danışanlar için alternatif bir terapi yöntemi olarak önerilebilir. Bununla birlikte çalışmanın bazı sınırlılıkları mevcuttur. Danışma sürecinin değerlendirmesinde nitel-nicel değerlendirme yapılmamıştır. Benzer nitelikteki olgu sunumları farklı değerlendirmelerle desteklenebilir. Ayrıca bu vaka 26 yaşında erkek bir danışana özel durumu içermektedir. Farklı gelişim dönemlerinden ve cinsiyetten bireylerle gerçeklik terapisi temelinde gerçekleştirilecek çalışmalar ile sonuçların genellenebilirliği artırılabilir.