

TJS

CİLT/VOLUME: 4
SAYI/NUMBER: 3
YIL/YEAR: 2025
E-ISSN: 2822-4191

İSTANBUL TOPKAPI ÜNİVERSİTESİ
ISTANBUL TOPKAPI UNIVERSITY
Topkapı Sosyal Bilimler Dergisi
Topkapı Journal of Social Sciences



TJS



İSTANBUL TOPKAPI ÜNİVERSİTESİ
İSTANBUL TOPKAPI UNIVERSITY
Topkapı Sosyal Bilimler Dergisi
Topkapi Journal of Social Sciences

Derginin Sahibi / Owner

İstanbul Topkapı Üniversitesi Mütevelli Heyeti Başkanı, Nihat KIRMIZI

Genel Koordinatör / General Coordinator

İstanbul Topkapı Üniversitesi Rektörü, Emre ALKİN

Baş Editör / Chief Editor

İstanbul Topkapı Üniversitesi, Özlem KUNDAY

Editör yardımcısı / Associate Editor

Burcu ÖZGÜL

Editör yardımcısı / Associate Editor

İbrahim GÜRLER

e-ISSN: 2822-4191

Yayın Aralığı/Publication Period: Yılda 2 Sayı – 6 ayda 1

2025 TJSS

Bu derginin tüm hakları TJSS adına İstanbul Topkapı Üniversitesi'ne aittir. İzin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayınlanamaz.

Topkapı Sosyal Bilimler Dergisi (TJSS), Google Scholar ve Base (Bielefeld Academic Search Engine) tarafından taranmakta ve Dergipark'ta yer almaktadır.

Yayın Kurulu / Editorial Board

Ali Selman ÖZDEMİR
Nihan AKDEMİR
Burcu ÖZGÜL
Nur Esra ATMACA
Rahşan PEKTAŞ

Dergi Sorumlusu / Journal Executive

Sanem SANCAR KIRMIZI

Kapak Tasarımı ve Dizgi / Design

Elif Esra ERZEN
Orbay ÖZGÜRBÜZ

İletişim / Contact

tjss@topkapi.edu.tr

TJSS

İSTANBUL TOPKAPI ÜNİVERSİTESİ
İSTANBUL TOPKAPI UNIVERSITY
Topkapı Sosyal Bilimler Dergisi
Topkapi Journal of Social Sciences

Yayın Danışma Kurulu / Editorial Advisory Board

Ahmet SELAMOĞLU, Fenerbahçe Üniversitesi, Türkiye
Ayşe Gönül DEMİREL, Yeditepe Üniversitesi, Türkiye
Ayşe GÜNSEL, Kocaeli Üniversitesi, Türkiye
Cemal ZEHİR, Yıldız Teknik Üniversitesi, Türkiye
Emine Esra KARADENİZ, Yeditepe Üniversitesi, Türkiye
Ercan GEGEZ, İstanbul Topkapı Üniversitesi, Türkiye
Ezgi YILDIRIM SAATÇİ, Okan Üniversitesi, Türkiye
İlke TAŞÇIOĞLU, İstanbul Topkapı Üniversitesi, Türkiye
Serdar BOZKURT, Yıldız Teknik Üniversitesi, Türkiye
Yonca GÜROL, Yıldız Teknik Üniversitesi, Türkiye
Gökçen ARKALI OLCAY, Gebze Teknik Üniversitesi, Türkiye
Çağatay AKARÇAY, Marmara Üniversitesi, wTürkiye
Ebru AKARÇAY, Yeditepe Üniversitesi, Türkiye
Hüseyin DOLUCA, Universität Augsburg, Almanya
Paul Leonard GALLİNA, Bishop University, William School of Business, Sherbrooke, Quebec, Canada
Ufuk GÜR, TU Delft University of Technology, Hollanda

Bu Sayıda Emeği Geçen Hakemler / Referees of this Issue

Nur Esra ATMACA
Aziz Tamer GÜLER
Gül DERTLİ
Ceren BÖRÜBAN
Yunus YÜCEL
Gözde GÜNDOĞDU MEYDANERİ
Gökhan AK
Elif GENÇKAL EROLER
Duysal AŞKUN ÇELİK
Mehmet Fatih VARLI



İSTANBUL TOPKAPI ÜNİVERSİTESİ
İSTANBUL TOPKAPI UNIVERSITY
Topkapı Sosyal Bilimler Dergisi
Topkapi Journal of Social Sciences

Alan Editörleri / Field Editors

Psikoloji / Psychology

Yunus YÜCEL

Melike CEYLAN

Güzel Sanatlar / Fine Arts

Emine Dilay GÜNEY

Hande CANGÖKÇE

Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler / Political Science and International Relations

Cihat YAYCI

Elif GENÇKAL EROLER

İletişim Bilimleri / Communication Sciences

Nur Esra ATMACA

Rahşan PEKTAŞ

Ekonomi / Economics

Gül DERTLİ

Arifnur GÜNGÖR

İşletme Yönetimi / Business Management

Cansu GÖKMEN KÖKSAL

Burcu ÖZGÜL

Tarih / History

Kerim Köksal KAYA

Enver Emre ÖCAL

Editör Asistanları / Asst. Editors

Gizem ALKALAY ÖZGÜRBÜZ

Zeynep Sümeyra BAKIR YILDIRIM

Sena GÖNCÜLER

Dil Editörleri/ Language Editors

Vildan ÖZTÜRK

Şafakcan ALTUNBAŞ

İçindekiler / Contents

Sayfa - 120

Eşik Bekçiliği Kuramı Çerçevesinde Türkiye’de Düzenlenen Kısa Film Festivallerinde Ön Jüri Şeffaflığı

Mehmet Oğuz YILDIRIM

Sayfa - 130

The Fourth Kind (2009) Filminde Sahte Belgesel Aktarım Biçiminin Mizansen Çözümlemesi Çerçevesinde İncelenmesi

Buğra Mert ALKAYALAR

Sayfa - 141

Ergenlerde (12-18 Yaş) Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolü

Sare YAVAŞ

Esra Gül KOÇYİĞİT

Sayfa - 168

Yeme Bağımlılığı ile Bilişsel Çarpıtma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Ezra KAHRAMAN

Sayfa - 183

Dayanıklılık: Daha İyi Bir Hayat Yaşamak İçin Kazanılmış Bilgelik

Murat ŞENGÖZ

Sayfa - 192

Émile Durkheim’in Sosyolojisinde Ekonomi Politik Gündemi: Toplumsal İlişkiler, Anomi ve İş Bölümü

Emre ÖZTÜRK

Sayfa - 208

A Research on Meeting Daily Nutrient Needs of Menus Consumed in Earthquake Areas

Mehmet Salih KARAÇALTI

Neslihan BUDAK

EDİTÖRDEN

Topkapı Sosyal Bilimler Dergisi olarak 2025 yılının son sayısı olan Temmuz sayısını sizlerle buluşturmaktan büyük mutluluk duyuyoruz.

Dergimizin bu sayısında sosyal bilimlerin farklı alanlardan yedi makaleye yer alıyor.

Temmuz sayımızın ilk makalesi Mehmet Oğuz Yıldırım'a ait ve "Eşik Bekçiliği Kuramı Çerçevesinde Türkiye'de Düzenlenen Kısa Film Festivallerinde Ön Jüri Şeffaflığı" başlığını taşımaktadır. Bu çalışma, Türkiye'de 2023 yılında düzenlenen tematik olmayan en az iki yılını tamamlamış 32 kısa film festivallerinde ön jüri süreçlerinin şeffaflığını incelemeyi amaçlamıştır.

Buğra Mert Alkayalar tarafından hazırlanmış olan "The Fourth Kind (2009) Filminde Sahte Belgesel Aktarım Biçiminin Mizansen Çözümlemesi Çerçevesinde İncelenmesi" başlıklı çalışma sayımızda yer alan ikinci makalemizdir. Bu makale, amaçlı örneklem metoduyla seçilen The Fourth Kind filminde sahte belgesel türünün bir aktarım biçimi olarak kullanımı filmin mizansenindeki öğeler üzerinden mizansen çözümüyle yöntemiyle incelemiştir.

Sayımızın üçüncü makalesi Sare Savaş ve Esra Gül Koçyiğit tarafından birlikte hazırlanan "Ergenlerde (12-18 Yaş) Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolü" başlıklı eserdir. Bu makale, ergen bireylerin sosyo-demografik özelliklerinin etkisini irdeleyerek, bağlanma stillerinin psikolojik belirtiler üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlık olgusunun aracılık etkisinin olup olmadığını incelemektedir.

Dergimizde yer alan dördüncü makalenin başlığı "Yeme Bağımlılığı ile Bilişsel Çarpıtma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" ve yazarı Ezra Kahraman. Bu makalenin amacı, yeme bağımlılığının nedenleri, etkileri ve bilişsel çarpıtmalarla ilişkisi üzerine kapsamlı bir inceleme sunmaktır.

Beşinci çalışmanın başlığı "Dayanıklılık: Daha İyi Bir Hayat Yaşamak İçin Kazanılmış Bilgelik". Murat Şengöz bu çalışmada, bilhassa dayanıklılık, motivasyon, liderlik ve kişisel gelişim üzerine pratik öneriler sunan Eric Greitens ait "Dayanıklılık: Daha İyi Bir Hayat Yaşamak İçin Kazanılmış Bilgelik" adlı eseri incelemiş ve farklı yönlerine vurgu yapmıştır.

Emre Öztürk tarafında kaleme alınan "Émile Durkheim'in Sosyolojisinde Ekonomi Politik Gündemi: Toplumsal İlişkiler, Anomi ve İş bölümü" başlığını taşımaktadır. Bu çalışmada, Durkheim'in toplumsal ilişkileri, anomi ve iş bölümünü ekonomi politik kavrayışı çerçevesinde nasıl anlamlandırdığı üzerinde durulmuş ve Karl Marx'ın ekonomi politik eleştirisiyle ayrıştığı ve ortak paydada buluştuğu hususlara ilişkin mukayeseli bir tartışma sunulmuştur.

Bu sayımızda yer alan son makale ise Mehmet Salih Karaçalı ve Neslihan Budak tarafından hazırlanan "A Research on Meeting Daily Nutrient Needs of Menus Consumed in Earthquake Areas" başlığını taşımaktadır. Bu çalışma, 06.02.2023 tarihinde yaşanan depremde 72 saat sonrasında, Kahraman Maraş Dulkadiroğlu ilçesinde dağıtılan bir haftalık menüler üzerinden yapılmış ve en zor zamanlarında insanların ulaşamadığı, hatta üzerinde düşünemediği beslenme gereksinimi yardımlarla karşılanırken, günlük besin ögesi ihtiyacının hangi oranlarda karşılandığının saptanması amaçlanmıştır.

Dergimize eserlerini gönderen kıymetli yazarlarımız başta olmak üzere, değerli görüşleriyle bize destek veren değerli hakemlerimize en içten teşekkürlerimizi sunarız.

Sosyal bilimlerin çeşitli alanlarından makalelerin yer aldığı ve böylece oluşan zengin içeriğiyle bu sayımızın da kendi alanında önemli katkıda bulunması temenni ediyoruz.

Prof. Dr. Özlem KUNDAY

Baş Editör

EDITORIAL

As Topkapı Journal of Social Sciences, we are delighted to present you with our July issue, the final issue of the year 2025.

The July issue features seven articles from various fields of social sciences.

The first article is written by Mehmet Oğuz Yıldırım and is titled “Preliminary Jury Transparency in Short Film Festivals Held in Turkey Within the Framework of Gatekeeping Theory.” This study aims to examine the comprehensiveness of the preliminary catalogs of 32 non-thematic short film festivals that have completed at least two years of operation and were held in Türkiye in 2023.

The second article in our issue has the title “An Analysis of the Mockumentary Transmission Form in the Film the Fourth Kind (2009) Within the Framework of Scene Analysis” and is prepared by Buğra Mert Alkayalar. This article examines how the Fourth Kind film, selected through purposive sampling, will be analyzed using the mise-en-scène analysis method to explore how elements of the mockumentary genre are employed within its narrative framework.

The third article in our issue is “The Mediating Role of Psychological Resilience in the Relationship Between Attachment Styles and Psychological Symptoms in Adolescents (Ages 12-18) co-authored by Sare Savaş and Esra Gül Koçyiğit. This article examines the impact of socio-demographic characteristics of adolescents and examines whether psychological resilience mediates the effect of attachment styles on psychological symptoms.

The title of the fourth article in our journal is “An Examination of the Relationship Between Food Addiction and Cognitive Distortions,” and the author is Ezra Kahraman. The purpose of this article is to provide a comprehensive review of the causes and effects of food addiction and its relationship with cognitive distortions.

The fifth study is titled “Resilience: Acquired Wisdom for a Better Life.” The writer, Murat Şengöz, examines Eric Greiten’s “Resilience: Acquired Wisdom for a Better Life,” which offers practical advice on resilience, motivation, leadership, and personal development, and highlights its various aspects.

Emre Öztürk’s article is titled “The Political Economy Agenda in Émile Durkheim’s Sociology: Social Relations, Anomie, and the Division of Labor.” This study examines how Durkheim interprets social relations, anomie, and the division of labor within the framework of his political economy. A comparative discussion is presented regarding the points of divergence and common ground with Karl Marx’s critique of political economy.

The final article in this issue is “A Research on Meeting Daily Nutrient Needs of Menus Consumed in Earthquake Areas,” prepared by Mehmet Salih Karaçaltı and Neslihan Budak. This study is conducted using a week’s menus distributed in the Dulkadiroğlu district of Kahramanmaraş, 72 hours after the earthquake of February 6, 2023. The aim is to determine the extent to which daily nutritional needs were met through the aid provided, nutritional needs that people often struggle to access or even consider during their most challenging times.

We extend our sincere gratitude to our esteemed authors who submitted their work to our journal, as well as to our valued referees who provided valuable feedback. This issue, with its rich content and inclusion of articles from various fields of the social sciences, will surely make significant contributions to its field.

Prof. Dr. Özlem Kunday
Chief Editor



Research Article/Araştırma Makalesi

Eşik Bekçiliği Kuramı Çerçevesinde Türkiye’de Düzenlenen Kısa Film Festivallerinde Ön Jüri Şeffaflığı

Pre-Jury Transparency in Short Film Festivals Organized in Turkey within the Framework of Threshold Guardianship Theory

Mehmet Oğuz YILDIRIM ¹

<https://doi.org/10.15659/tjss.2025.019>

ÖZ

Bu çalışma, Türkiye’de 2023 yılında düzenlenen tematik olmayan en az iki yılını tamamlamış kısa film festivallerinde ön jüri süreçlerinin şeffaflığını incelemeyi amaçlamıştır. Eşik Bekçiliği Kuramı çerçevesinde gerçekleştirilen araştırma, festivallerin jüri süreçlerini kamuoyu ile paylaşmadaki şeffaflık ilkelerinin önemini tartışmaktadır. Araştırma, nicel ve nitel veri toplama tekniklerinin entegre edildiği karma yöntem yaklaşımı kullanılarak yapılmıştır. Türkiye’de en az iki yıldır faaliyet gösteren ve tematik olmayan kısa film festivalleri, internet siteleri ve sosyal medya hesapları üzerinden analiz edilerek ön jüri üyelerinin açıklanma oranları incelenmiştir. 32 kısa film festivali incelenmiştir. Elde edilen veriler, 17 festivalin ön jüri üyelerinin kamuoyuna açıklanmadığını göstermektedir. Bu bulgu, festival organizasyonlarının şeffaflık ilkelerini tam anlamıyla benimseyemediklerini ve jüri süreçlerinin kamuoyuna yeterince duyurulmadığını ortaya koymaktadır. Eşik Bekçiliği Kuramı kapsamında yapılan değerlendirme, ön jüri üyelerinin festival süreçlerinde kritik bir “eşik bekçisi” rolü üstlendiğini ve bu süreçlerin şeffaflık eksikliği ile karşılaştığını göstermektedir. Şeffaflık eksikliği, festivallerin objektiflik ve bağımsızlık ilkelerine olan bağlılığını sorgulamakta ve katılımcıların güvenini zedelemektedir. Sonuç olarak, çalışmanın bulguları, Türkiye’deki kısa film festivallerinde ön jüri süreçlerinin şeffaflığının artırılması için objektif jüri seçimi, şeffaflık politikalarının geliştirilmesi ve dijital şeffaflık araçlarının kullanılması gibi pratik öneriler sunmaktadır. Bu öneriler, festivallerin güvenilirliğini ve prestijini artırarak, ekonomik büyüme ve kültürel zenginleşme açısından olumlu katkılar sağlamayı hedeflemektedir.

Anahtar Kelimeler: sinema, kısa film, eşik bekçiliği, film festivali, jüri

¹Arş. Gör. Kastamonu Üniversitesi, İletişim Fakültesi, Radyo, Televizyon ve Sinema Bölümü, moyildirim@kastamonu.edu.tr, ORCID: 0009-0002-4455-4710

ABSTRACT

This study aims to investigate the transparency of pre-jury processes in non-thematic short film festivals conducted in Turkey during 2023, specifically focusing on festivals that have been operational for a minimum of two years. Grounded in Gatekeeping Theory, the research explores the significance of transparency principles in disclosing jury processes to the public. Employing a mixed-methods approach that integrates both quantitative and qualitative data collection techniques, the study examined 32 non-thematic short film festivals in Turkey by analyzing their official websites and social media platforms to determine the disclosure rates of pre-jury members. The findings indicate that in 17 of these festivals, pre-jury members were not disclosed to the public. This result highlights that festival organizers have yet to fully adopt transparency principles, resulting in inadequate communication of jury processes to the public. Within the framework of Gatekeeping Theory, the analysis reveals that pre-jury members serve a critical “gatekeeper” role in the festival processes; however, these processes are compromised by a lack of transparency. The deficiency in transparency undermines the festivals’ adherence to principles of objectivity and independence, thereby eroding participants’ trust. Consequently, the study offers practical recommendations to enhance the transparency of pre-jury processes in Turkish short film festivals. These recommendations include the implementation of objective jury selection criteria, the development of comprehensive transparency policies, and the utilization of digital tools to promote openness. By adopting these measures, festivals can improve their reliability and prestige, thereby contributing positively to economic growth and cultural enrichment.

Keywords: cinema, short film, gatekeeping, film festival, jury

Giriş

Kısa film festivalleri, bağımsız sinema üreticileri ve yaratıcı sinemacılar için eserlerini sergileme, geniş kitlelere ulaşma ve sektörel tanınırlık elde etme açısından önemli platformlar sunmaktadır. Bu festivaller, çeşitli temalar etrafında şekillenebileceği gibi, tematik olmayan yapılarıyla da geniş bir yelpazede katılımcı ve izleyici kitlesine hitap etmektedir.

Kısa film festivallerinin başarısı, büyük ölçüde jüri değerlendirme süreçlerinin şeffaflığı ve objektifliği ile yakından ilişkilidir. Ön jüri süreçleri, filmlerin ilk değerlendirmesini yaparak hangi eserlerin final aşamasına geçeceğini belirlerken, festivalin genel kalite standardını korumada kritik bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, jüri üyelerinin belirlenmesi ve kamuoyuna açıklanması, festivalin itibarını ve katılımcıların güvenini doğrudan etkileyen unsurlar arasında yer almaktadır.

Eşik Bekçiliği özellikle sanat ve medya alanında değerlendirme süreçlerinde, kontrol mekanizmalarının etkin bir şekilde işlemlerini sağlamada kullanılmaktadır. Kısa film festivallerinde yer alan ön jüri pozisyonu bir çeşit eşik bekçiliğidir. Çünkü ön jürinin seçtiği filmler ana jürinin önüne gelir ve ana jüri seçilmiş filmler üzerinden bir değerlendirme yapar. Aynı zamanda festival izleyicisi festivali takip ederken ön jürinin seçtiği filmleri gösterimlerde izler. Türkiye’de düzenlenen kısa film festivallerinin sayısı ve çeşitliliği her geçen yıl artış göstermektedir. 2023 yılında sinema alanında film festivali, festival bünyesinde ve festival dışında film yarışmaları, gösterimler, proje, senaryo yarışmalarının alanında toplam 466 etkinlik yapılmıştır (Çölaşan, 2023). Ancak, bu festivallerin ön jüri süreçlerinin şeffaflığı ve jüri üyelerinin açıklanıp açıklanmadığı konusunda yeterli akademik çalışma bulunmamaktadır. Bu çalışma, tematik olmayan ve en az iki yıldır faaliyet gösteren Türkiye merkezli kısa film festivallerinin internet siteleri ve sosyal medya hesapları incelenerek, ön jüri üyelerinin açıklanıp açıklanmadığını araştırmayı amaçlamaktadır. Bu bağlamda, Eşik Bekçiliği Kuramı çerçevesinde yapılan bu analiz, jüri belirleme süreçlerinin şeffaflık düzeyi araştırılmıştır.

Türkiye’deki kısa film festivallerinin jüri üyelerini açıklama oranları incelenerek, şeffaflık

açısından mevcut durum analiz edilecektir. Ayrıca, elde edilen bulgular doğrultusunda, jüri süreçlerinin iyileştirilmesi ve festival organizasyonlarının daha şeffaf hale getirilmesi için pratik öneriler sunulmuştur. Bu çalışma hem akademik literatüre hem de pratik festival organizasyonlarına katkı sağlamayı hedeflemektedir. Eşik Bekçiliği Kuramının medya ve sanat alanındaki uygulamalarına yeni bir perspektif kazandırarak, kısa film festivallerinin jüri süreçlerinin kalite kontrol mekanizmalarının daha etkin hale getirilmesine yönelik stratejik öneriler sunacaktır.

Yöntem

Bu çalışma, 2023 yılında Türkiye’de düzenlenen tematik olmayan kısa film festivalleri ve yarışmalarında ön jüri pozisyonlarının kamuoyuna açıklanma düzeyini araştırmaktadır. Araştırmada, nicel ve nitel veri toplama tekniklerinin entegre edildiği karma yöntem yaklaşımı benimsenmiştir. Çalışma, belirlenen kriterlere uygun kısa film festivallerini inceleyen tanımlayıcı bir araştırma modeli üzerine inşa edilmiştir. Bu model kapsamında, seçilen festivallerin internet siteleri ve sosyal medya hesapları detaylı bir şekilde analiz edilmiş, ön jüri uygulamalarının kamuoyuna duyurulma süreçlerinin şeffaflığı değerlendirilmiştir. Bu metodolojik çerçeve, araştırılan konunun kapsamlı ve sistematik bir şekilde incelenmesine olanak tanımaktadır.

Eşik Bekçiliği

Eşik bekçiliği modeli kitle iletişim alanında, özellikle de gazeteler veya televizyon istasyonları gibi kurumsallaşmış iletişim sistemlerinde, hangi bilginin hangi biçimde aktarılacağına karar veren bireylerin ya da grupların işlevini tanımlamak için kullanılan bir kavramdır. Bu terim, ilk kez Kurt Lewin (1947) tarafından aile içindeki yiyecek harcamalarına ilişkin karar verme süreçlerini incelediği çalışmasında gündeme getirilmiş, daha sonra M. White (1950) tarafından gazetelerde basılacak haberlerin seçim sürecini analiz etmek için kullanılmıştır (akt. Mutlu, 2017, s. 109).

Seçim ve değerlendirmeye yönelik süreçleri yöneten bireyleri, kurumları ve yapıları ifade eden “eşik bekçisi” kavramı, ilk kez Kurt Lewin tarafından 1947 yılında yayımlanan “Grup Dinamiğinin Sınırları” başlıklı makalede ele alınmıştır. Lewin, insanların örneğin beslenme alışkanlıklarını temelden dönüştürmek isteyen bir kişinin karşılaşacağı güçlükleri masaya yatırarak, arzu edilen sonuca ulaşabilmek için hangi stratejilerin izlenmesi gerektiğini sorgular (Özçetin, 2020, s. 151). Bu sorgulama üzerine çeşitli sorular sorarak eşik bekçiliği kuramını geliştirir. Eşik bekçiliği kuramının temelinde seçme eylemi yatar: Bazı öğeler ön plana alınırken, diğerleri dışarıda bırakılır. Bu nedenle, önümüzdeki seçenek havuzu içerisinde bazılarını ayıklamamız gerekir. Bir gazetenin haberleri sunabileceği alan sınırlıysa, o zaman hangi bilgilere yer verileceğine dair bir tercih yapılması zorunludur. Dünyada olup biten sayısız olayın içinden hangilerinin haber değeri taşıdığını belirleyip, ardından basılacak içerikleri seçmek kaçınılmaz bir süreçtir (Shoemaker & Vos, 2009).

Alışveriş yapmaya çıkan kişi, çok sayıda ürün arasından fiyat, ihtiyaç derecesi ve kişisel beğeni gibi ölçütleri dikkate alarak seçimler gerçekleştirir. Edinilen ürünleri eve taşıma şekli değişebilir; ardından alınan gıda malzemeleri mutfak dolabına, buzdolabına ya da kilere yerleştirilir. Yemek pişirme aşamasında da benzer bir eleme süreci söz konusudur. Yemek hazırlayan kişi, bozulmuş, çürümüş veya küflü malzemeleri ayırarak pişirmeye uygun olanları seçerler. Bu noktada, “eşikler” ya nesnel, sabit kurallar doğrultusunda ya da “eşik bekçileri” olarak adlandırılan kişi veya gruplar tarafından yönetilir. İkinci durumda, hangi öğelerin “içeri” alınacağına ve hangilerinin “dışarıda” bırakılacağına bir kişi ya da topluluk karar verir (Lewin, 1947’den akt. Özçetin, 2020, ss. 151-152).

Büyük ölçekli toplumsal dönüşümlerin gerçekleşebilmesi için tüm toplumu doğrudan dönüştürmeye çalışmaktan ziyade, bu sürecin başlıca geçit noktalarını kontrol eden “eşik bekçilerinin” bakış açılarını ve karar verme süreçlerini dönüştürmek büyük ölçekli dönüşümler için kritik bir öneme sahiptir (Özçetin, 2020, s. 152). Bu durum, stratejik müdahalelerin, kitleleri genelleştirilmiş biçimde etkileyerek yaygın bir değişim sağlamaktan çok, kurumsal, normatif veya sembolik eşiklerde konumlanan karar alıcıların değer yargılarını, tercihlerini ve eylem pratiklerini etkilemeyi hedeflemesi gerektiğini ortaya koyar. Böylelikle, sistemin temel yapısına nüfuz edebilen, kalıcı ve kapsamlı dönüşümler ancak eşik bekçilerinin konumlarını, güç ilişkilerini ve seçme kriterlerini yeniden yapılandırarak sağlanabilir.

D. M. White olduğu eşik bekçiliği kavramını iletişim ve gazetecilik alanına uygulayan kişidir. Medya içeriklerinin oluşumunu belirleyen aktörlere, yani eşik bekçilerine odaklanır. Medya kuruluşlarındaki haber üretimi sürecinde, hangi olayların haber niteliği kazanacağına veya hangilerinin dışarıda kalacağına yönelik kararlar alınırken, “eşik bekçisi” kavramı kritik bir işlev üstlenir. Eşik bekçileri, haber yapım sürecinin en erken aşamalarında devreye giren ve haber akışının sınırında konumlanmış bireylerdir. Bu kişiler, kendilerine iletilen olaylar arasından hangilerinin eşiği aşarak medya kanalları vasıtasıyla izleyiciye ulaşacağını saptayarak sürece yön verirler (Yaylagül, 2022, ss. 83-84).

Eşik bekçileri, bir mesajın göndericiden alıcıya doğru yöneldiği süreçte devreye giren ve bilginin hangi biçimde, ne ölçüde aktarılacağını kararlaştıran kişi, grup ya da kurumlardır. Bu aktörler, alıcının karşısına çıkacak iletileri belirli ilkelere göre filtreleyerek, bazılarını aktarırken diğerlerini geri çevirir. İletişim alanında, haber ve bilgilere ilişkin yoğun bir enformasyon akışı içinden hangilerinin seçileceğine muhabirler, fotoğrafçılar, editörler, yorumcular ve benzeri görevliler karar verir; bu nedenle onlar da birer eşik bekçisidir. Aynı şekilde, bir gazete ya da yayın istasyonu da izleyicisine veya okuruna ne tür içerikler sunacağına dair tercihleriyle eşik bekçiliği rolü üstlenir. Burada yerel, ulusal ve uluslararası pek çok haber seçeneği arasından yapılması gereken zorunlu bir eleme sürecinden söz edebiliriz. Dahası, iletiyi alan okur, izleyici veya dinleyici de kendisine sunulan bilgileri kendi ihtiyaçları ve ilgi alanlarına göre yeniden değerlendirip süzgeçten geçirerek kişisel düzeyde eşik bekçisi işlevi görebilir (Mutlu, 2017, s. 110).

Medya kuruluşları ve gazeteciler tarafından gerçekleştirilen haber seçimi pratiği, öncelikle medya alanında meydana gelen bilgi fazlalığının azaltılmasına yönelik eşik bekçiliği faaliyetlerini temsil etmektedir. Seçme kavramı, belirli seçenekler arasında kaçınılmaz ve zorunlu tercihler yapmayı gerektirdiği gibi, aynı zamanda ayıklama, eleme ve dışlama süreçlerini de kapsamaktadır. Bu bağlamda, haber seçimi, medya alıcıları açısından önemli bulunan veya medya kurumları ve gazeteciler tarafından değer verilen haberlerin toplanması, reddedilmesi, onaylanması, işlenmesi ve sunulması aşamalarını içermektedir (Çebi, 1996, s. 248).

Medya, gündemi belirleme stratejisi aracılığıyla toplumun düşünce biçimini şekillendirme kapasitesine sahiptir. Bu süreçte eşik bekçileri, haber metnindeki bazı unsurları öne çıkararak ya da geri planda bırakarak, içeriğin kurgusuna müdahale edebilir. Zaman zaman ayrıntıların vurgulanması veya değiştirilmesiyle haberin iletmek istediği temel anlam yönlendirilebilir, kimi olayların habere dâhil edilmemesi ya da edilip edilmemesi de bu filtreleme aşamasında tartışma konusu haline gelebilir. Sonuç olarak, haberin hazırlanmasından yayımlanmasına kadar her aşamada devrede olan eşik bekçileri, kamu gündeminin ve buna bağlı olarak kamuoyunun algı yapısının şekillenmesinde kilit rol oynar (Carter, 1998. s. 392 akt. Şayir, 2022, s. 124).

Eşik bekçileri, iletişim sürecinde kaynak işlevi görerek, bilgi, fikir, tutum ve duyguları hedef kitlelere iletmek üzere kodlayan aktörlerdir. Bu rol, gazeteciler, medya kurumları veya

medyanın kendisi tarafından üstlenilebilir. Kodlama sürecinde kullanılan kelimeler, görseller ve semboller, sosyal ve kültürel bir mutabakata uygun olarak düzenlenmektedir. Eşik bekçiliği, bireysel faktörler -eşik bekçisinin dünya görüşü, değer yargıları- ile mesleki, kurumsal ve toplumsal değişkenlerin etkisi altında şekillenir. Bağımsız değişkenler doğrudan haber seçimini belirlerken, aracı değişkenler dolaylı olarak mesajların aktarımını yönlendirir. Bu süreçte bazı olaylar veya bilgiler elenir ve iletişimde yer almaz. Böylece, eşik bekçiliği, haber seçiminin çok katmanlı ve dinamik bir süreç olduğunu ortaya koyar (Çebi, 1996, ss. 248-249).

Tartışıldığı üzere Eşik Bekçiliği Kavramı, medya ve iletişim alanında bilgi akışını kontrol eden ve yönlendiren aktörlerin rolünü tanımlayan bir teoridir. Bu kuram, bilgi ve içeriklerin nasıl seçildiği, hangi bilgilerin ön plana çıkarıldığı ve hangilerinin dışlandığı süreçlerinde belirleyici unsurların incelenmesini sağlamaktadır. Kısa film festivallerinde yer alan ön jüri pozisyonu ise kısa film festivalleri bağlamında, sunulan filmlerin ilk değerlendirmesini yaparak hangi eserlerin festivalin ana jüri aşamasına geçeceğine karar veren ve festival sürecinde seyircinin izlemesi için gösterime sunulacak filmlerin seçimini yapan jüri üyelerini ifade etmektedir. Eşik Bekçiliği Kavramı ile Ön Jüri Pozisyonunun bağdaştırılması, ön jüri üyelerinin festivaldeki filmleri seçme süreçlerindeki rolünün eşik bekçileri ile paralellik göstermesiyle mümkündür. Ön jüri üyeleri, kısa filmler arasından seçici bir değerlendirme yaparak, hangi eserlerin festivalin ileri aşamalarına geçeceğine karar verirler. Bu süreç, bilgi akışının kontrolü ve yönlendirilmesi açısından eşik bekçiliği kavramıyla doğrudan ilişkilendirilebilir. Ön jüri üyeleri, filmlerin sunulma aşamasında birer eşik bekçisi olarak hareket ederek, belirli kriterlere göre filmleri eleme, ayıklama ve değerlendirme görevini üstlenirler.

Kısa Film Festivalleri

Festivaller, çeşitli alt dalları barındırmakla birlikte, belirli perspektifler doğrultusunda tematik kategorilere ayrılmaktadır. Bu ayrım, festivallerin odaklandıkları sanat veya etkinlik türüne göre yapılmaktadır. Genellikle en geniş kapsamlı festival kategorisi müzik festivalleri olarak öne çıkmaktadır; bu kategoride pop, rock, klasik ve metal müzik gibi farklı müzik türlerine yönelik etkinlikler düzenlenmektedir. Müzik festivalleri, katılımcılara geniş bir müzik yelpazesi sunarak çeşitli zevklere hitap etmektedir. Film festivalleri de önemli bir kategori oluşturmaktadır ve bu alanda çeşitli alt kategorilere ayrılmaktadır. Örneğin, kısa film festivalleri, çocuk film festivalleri ve çevre temalı film festivalleri gibi alt dallar mevcuttur (Lcyk vd., 2012, s. 14 akt. Yetkiner, 2018, s. 1601). Kısa film festivalleri, özellikle düşük bütçelerle üretilen yaratıcı projelere ev sahipliği yaparak, sinema sanatının farklı boyutlarını sergilemektedir.

Kısa film, adından da anlaşılacağı üzere, sınırlı bir süre içinde izleyiciye sunulan sinema eserleridir. Bu tür filmler, hikayelerini kısa bir zaman diliminde etkili ve özlü bir şekilde aktarmayı amaçlar. Zamanın yoğunlaştırılmış bir biçimde kullanılması, izleyiciyi kısa bir süre içinde derinlemesine bir deneyime davet eder. Kısa filmler, bu süreç boyunca izleyiciyi duygusal ve bilişsel olarak başta bulunduğu ruh halinden farklı bir duruma taşır. Bu anlamda, kısa filmler, yoğun anlatım teknikleri ve etkili dramatik yapıları sayesinde izleyici üzerinde kalıcı bir etki bırakmayı hedefler. Ayrıca, sınırlı süreleri nedeniyle yaratıcı çözümler ve yenilikçi anlatım biçimleri geliştirilmesine olanak tanır, bu da kısa filmleri sinema sanatının önemli bir parçası haline getirir (Can, 2018, s. 3).

Bir izleyici kitlesi bulunmadığında, sinema sanatı ile kısa film üretiminin amaçları ve anlamları ciddi şekilde tartışma konusu haline gelmektedir (Öztürk & Sayıcı, 2020). Bu nedenle bir filmin asıl amacı seyirci ile buluşmaktır. Kısa filmler hem ulusal hem de uluslararası düzeyde düzenlenen festivallerde sergilenme imkânı bulurken, ayrıca, üniversiteler tarafından organize

edilen etkinlikler ve belediyeler gibi resmî kurumların düzenlediği festivaller veya film günleri, kısa filmler için önemli gösterim olanakları sağlamaktadır. Bu tür organizasyonlar, kısa film yapımcılarına eserlerini geniş bir izleyici kitlesiyle buluşturma imkânı sunar (Fener, 2017, s. 313).

Kısa film üretiminin sektörel ve pazar dinamiklerinin sınırlı olması, bu tür yapımların medya aracılığıyla geniş kitlelere ulaşmasını önemli ölçüde zorlaştırmaktadır. Kısa filmlerin hedeflediği izleyici kitlesine ulaşılabilirliği ve ticari dağıtım kanallarına erişiminin kısıtlılığı, bu eserlerin geniş kitlelere ulaşmasını engelleyen başlıca etkenler arasında yer almaktadır (Rea & Irving, 2004, s.154).

Ticari amaçlarla yapılandırılmış endüstriyel üretim sistemlerinin dışında gerçekleştirilen kısa filmlerin, gişe başarısı bağlamında izleyicilerin izleme alışkanlıklarını değiştirmesi büyük ölçüde zor olduğu düşünülebilir. Ayrıca, izleme süreleri açısından uzun metrajlı filmlerin yapımcılar için daha yüksek kâr potansiyeli sunması, kısa film üretiminin ekonomik açıdan daha az cazip hale gelmesine neden olmaktadır. Bu durum, kısa filmlerin ticari başarı elde etme ve geniş kitlelere ulaşma açısından karşılaştıkları önemli engelleri ortaya koymaktadır (Erbil, 2020). Bu sebeple kısa filmlerin izleyici ile bulunduğu en önemli platformların başında kısa film festivalleri gelmektedir. Kısa film festivalleri, yalnızca toplu film gösterimlerine ev sahipliği yapmakla kalmayıp, aynı zamanda paneller, söyleşiler ve atölye çalışmaları gibi etkinliklerle hem kısa film yönetmenlerini hem de izleyicileri desteklemektedir. Ayrıca, festivaller, yönetmenlerin izleyicilerden doğrudan geri bildirim alabilecekleri en etkili ortamlardan biri olarak öne çıkmakta ve bu sayede yönetmenler sektörel ağlarını genişletebilmektedirler (Sayıcı, 2023, ss. 67-68).

Kısa film festivalleri, kısa film yapımcılarının eserlerini geniş bir izleyici kitlesiyle buluşturabilmeleri için önemli fırsatlar sunmakla birlikte bu festivallerde elde edilen başarılar, kısa filmcilerin sinema sektörüne profesyonel olarak adım atmalarına ve önemli iş birlikleri gerçekleştirmelerine olanak tanımaktadır. Ayrıca, festivaller aracılığıyla kurulan bağlantılar, yapımcıların sektörel ağlarını genişletmelerine ve gelecekteki projeleri için maddi ve manevi destek sağlamalarına katkıda bulunmaktadır (Rea & Irving, 2004, s.11). Kısa film yarışmalarında elde edilen başarılar, yönetmenlerin sonraki projeleri için maddi ve manevi kaynaklar yaratmalarına olanak tanımaktadır.

Bir film festivalinin büyüklüğü, çeşitli uluslararası ve ulusal film yarışmalarının düzenlenmesi, her kategoride ayrı bir jüri ekibine sahip olması, uluslararası yarışmalarda 3/2 oranında yabancı jüriye sahip olması katılan ve gösterilen filmlerin sayısı ve kalitesi ile doğru orantılıdır. Ayrıca, festival bünyesinde gerçekleştirilen uluslararası film pazarları, seminerler, paneller, atölyeler ve sergiler gibi etkinliklerin niteliği de festivalin büyüklüğünü belirleyen önemli unsurlardandır. Katılımcı konukların ve jüri üyelerinin kendi meslek alanlarındaki kariyerleri ve yetkinlikleri, verilen ödüllerin sayısı ve maddi değerleri, telif haklarının ödenmesi, festivalin sürekliliği ve güvenilirliği, sinemacıların katılımının sağlanması, film gösterimleri sonrasında gerçekleştirilen söyleşiler ve katılımcılara söz hakkı tanınması gibi faktörler de festivalin başarısı ve prestiji açısından büyük önem taşımaktadır (Çölaşan, 2023).

Film festivallerinin yerel topluluklar üzerindeki ekonomik, kültürel ve sosyal etkileri göz önünde bulundurulduğunda, ön jüri sürecinin bu etkilerin şekillenmesinde kritik bir rol oynadığı görülmektedir. Ön jüri, festivalin programında yer alacak filmlerin ilk değerlendirmesini yaparak, festivalin genel kalite standardını belirler ve bu doğrultuda seçilen filmler hem yerel hem de uluslararası katılımcılar için cazibe merkezi oluşturur. Bu süreçte, ön jürinin tarafsızlığı ve objektifliği, festivalin güvenilirliğini ve prestijini artırırken, katılımcı filmlerin çeşitliliğini

ve niteliğini de garanti altına alır. Ön jüri sürecinin şeffaf ve adil bir şekilde yürütülmesi, festivalin uzun vadeli devamlılığı ve toplumsal kabulü açısından hayati önem taşır. Tarafsız ve yetkin jüri üyelerinin seçimi, festivalin uluslararası arenada tanınırlığını artırırken, yerel topluluklarda da kültürel değerlerin korunmasına ve geliştirilmesine katkıda bulunur. Sonuç olarak, ön jüri sürecinin etkin yönetimi, film festivallerinin ekonomik büyüme, kültürel zenginleşme ve sosyal etkileşim açısından sağladığı olumlu etkilerin maksimize edilmesinde belirleyici bir faktör olmaktadır.

Türkiye’deki film festivallerinin tarihsel süreç içerisinde incelendiğinde, bu etkinliklerin sinema endüstrisinin vazgeçilmez bir unsuru olduğu açıkça görülmektedir. Festivaller, yerli ve uluslararası sinema eserlerinin sergilenmesi, yeni yeteneklerin keşfedilmesi ve sinema sanatının geliştirilmesi açısından kritik bir rol oynamaktadır. Bununla birlikte, festival organizasyonlarının mali zorluklarla karşılaştığı ve bu alanda net bir politika eksikliği bulunduğu da gözlemlenmektedir (Yetkiner, 2018, s. 1598). Ek olarak, film festivallerinin yapısal problemleri de göz ardı edilememektedir. Birçok festival, istikrarlı bir organizasyon yapısına sahip olmamakta, profesyonel yönetim eksikliği ve düzensiz finansal kaynaklarla mücadele etmektedir. Bu durum, festivallerin sürekliliğini ve etkinlik kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir. Buna ek olarak, ön jüri süreçlerinin şeffaflığı da Türkiye’deki film festivallerinin karşılaştığı önemli sorunlardan biridir. Ön jüri üyelerinin seçimi ve değerlendirme kriterlerinin açıkça belirtilmemesi, jüri kararlarının objektifliği konusunda şüphelere yol açmaktadır. Jüri üyelerinin profillerinin ve değerlendirme süreçlerinin kamuoyuna yeterince açıklanmaması, katılımcıların ve izleyicilerin güvenini zedelemekte ve festivallerin itibarını olumsuz yönde etkilemektedir. Şeffaflık eksikliği, aynı zamanda jüri üyelerinin bağımsızlığı ve tarafsızlığı konusunda da soru işaretleri oluşturma potansiyeli mevcuttur.

Evren ve Örneklem/Çalışma Grubu

Bu akademik çalışmanın evreni, Türkiye’de düzenlenen kısa film festivalleri genelini kapsamaktadır. İncelenen evren; tematik olmayan, en az iki yıldır faaliyet gösteren ve kısa film projelerini değerlendiren, nitelikli ve güvenilir veri elde edilmesine olanak tanıyan kurumsallaşmış ve kurumsallaşma yolunda olan festivallerden oluşmaktadır. Bu festivaller, sinema endüstrisinde önemli bir paydaş olarak kabul edilmektedir.

Çalışmanın örnekleme ise, yukarıda belirtilen kriterlere uygun olarak seçilen kısa film festivallerinden oluşmaktadır. Örneklem belirlenirken, Türkiye’de faaliyet gösteren ve araştırmanın odak noktasına uygun olan festivallerin internet siteleri, sosyal medya hesapları ve organizasyon bilgileri incelenmiştir. Bu süreçte amaçlı örnekleme teknikleri kullanılarak, veri toplama ve analiz için en uygun olan festivaller belirlenmiştir. Seçilen örneklem, hem sinema endüstrisinin çeşitli paydaşlarının temsil edilmesi hem de ön jüri sürecindeki şeffaflık uygulamalarının derinlemesine analiz edilebilmesi amacıyla titizlikle tespit edilmiştir. Bu örneklem, araştırmanın bulgularının Türkiye genelindeki kısa film festivallerine genellenebilirliğini sağlamak üzere belirlenmiş olup, ön jüri süreçleri ve eşik bekçiliği uygulamaları konusundaki verilerin toplanması ve analizi için bir temel oluşturmaktadır. Böylece, çalışmanın amacı doğrultusunda kısa film festivallerinde ön jüri uygulamalarının incelenmesi, belirlenen örneklem çerçevesinde gerçekleştirilebilecektir.

Araştırma Etiği

Bu çalışmanın hazırlanması sürecinde, akademik ve etik standartlara titizlikle uyulmuş ve araştırma etiğine uygun yöntemlerle derlenen kaynaklardan faydalanılmıştır.

Bulgular**Tablo 1**

Kısa Film Festivalleri	Ön Jüri Üyeleri Açıklandı mı?
7. AFSAD Kısa Film Festivali (15-17 Aralık 2023) Ankara	Evet
19. Akbank Kısa Film Festivali (02-12 Mayıs 2023) İstanbul	Hayır
8. Altın Baklava Film Festivali (19-21 Aralık 2023) Gaziantep	Hayır
4. Antep Kısa Film Festivali (24-26 Kasım 2023) Gaziantep	Hayır
5. Bingöl Uluslararası Kısa Film Festivali (17- 19 Kasım 2023)	Hayır
2. Bozok Film Festivali (09-15 Ekim 2023) Yozgat	Hayır
9. Contact Uluslararası Öğrenci Filmleri Festivali (16 -19 Ekim 2023) İzmir	Evet
7. Çalı Köy Filmleri Festivali, Kısa Film Yarışması (28 -30 Temmuz 2023) Bursa	Evet
5. Erzincan Uluslararası Kısa Film Festivali (19 -23 Ekim 2023) Erzincan	Evet
4. Esenler Film Festivali, Kısa Film Yarışması (15 -19 Aralık 2023) İstanbul	Hayır
4. Fotofilm Kısa Film Festivali (01- 07 Ağustos 2023) Antakya	Evet
8. Genç Öncüler Kısa'dan Hisse Kısa Film Yarışması (12 -19 Kasım 2023) İstanbul	Evet
43. İFSAK Ulusal Kısa Film ve Belgesel Yarışması (22 -29 Mayıs 2023) İstanbul	Evet
24. İzmir Kısa Film Festivali (14-19 Kasım 2023) İzmir	Hayır
6. İzmit Uluslararası Kısa Film Festivali (24 Kasım 2023) İzmit	Evet
3. Luma Kısa Film Festivali (20 Ekim 2023) İstanbul	Evet
2. Niğde Ulusal Kısa Film Festivali (1 -20 Ekim 2023) Niğde	Hayır
15. Rotary Kısa Film Festivali (10 Haziran 2023) Samsun	Hayır
9. Sakarya Kısa Film Festivali (17-19 Ekim 2023) Sakarya	Evet
11. SETEM İpekyolu Film Ödülleri (11-12 Aralık 2023) İstanbul	Hayır
4. Sinekültür Üniversitelerarası Kısa Film Yarışması (22-24 Mayıs 2023) İstanbul	Evet
13. Sinepark Kısa Film Festivali (05-07 Haziran 2023) İstanbul	Hayır
3. Sultanbeyli Kısa Film Yarışması (23-26 Kasım 2023) İstanbul	Hayır
10. Uşak Kısa Film Festivali (12-19 Aralık 2023) Uşak	Evet
2. Kaş Uluslararası Kısa Film Festivali (01-04 Haziran 2023) Antalya	Evet
2. Ayancık Film Festivali (23-26 Haziran 2023) Sinop	Hayır
2. Darıca Birol Güven Kısa Film Yarışması (28 Kasım 2023) Kocaeli	Hayır
7. Güzel Ordu Kısa Film Yarışması (15-19 Kasım 2023) Ordu	Evet
11. Uluslararası İpekyolu Film Festivali (11-12 Aralık 2023) İstanbul	Hayır
6. Siirt Kısa Film Festivali, Kısa Film Yarışması (31 Ekim-03 Kasım 2023) Siirt	Hayır
2. TAYF Uluslararası Kısa Film Festivali (24-27 Nisan 2023) İstanbul	Evet
2. Darıca Birol Güven Kısa Film Yarışması (28 Kasım 2023) Kocaeli	Hayır

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu çalışma, Türkiye’de 2023 yılında düzenlenen tematik olmayan kısa film festivallerinde ön jüri süreçlerinin şeffaflığını incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında incelenen 32 kısa film festivalinden 15’i ön jüri üyelerini sosyal medya ve internet siteleri üzerinden açıklarken geriye kalan 17’si herhangi bir bilgilendirme yapmamıştır. Elde edilen bulgular, incelemeye tabii tutulan kısa film festivallerinin yarından fazlasının ön jüri pozisyonlarının kamuoyuna duyurulmasında eksiklikler bulunduğunu ortaya koymaktadır. İncelenen festivallerin resmi internet siteleri ve sosyal medya hesapları üzerinden yapılan analizler, şeffaflık politikalarının yeterince uygulanmadığını ve izleyici ile katılımcıların bilgilendirilmesinde yetersiz kaldığını göstermektedir.

Eşik Bekçiliği Kuramı çerçevesinde yapılan değerlendirmeler, ön jüri üyelerinin, festival süreçlerinde önemli bir “eşik bekçisi” rolü üstlendiğini ve bu sürecin kamuoyuna açıklıkla sunulmasının festivalin güvenilirliği açısından kritik bir unsur olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırmada, bazı festivallerin jüri süreçlerine ilişkin bilgi paylaşımında daha açık ve detaylı politikalar benimserken, bazılarında bu süreçlerin kapalı ve denetlenemez bir yapıda olduğu görülmüştür. Bu durum, festival organizasyonlarının hesap verebilirliklerini ve katılımcı güvenini zedeleyebilecek bir unsur olarak değerlendirilebilir. Çalışmada elde edilen veriler, kısa film festivallerinin organizasyonel yapılarında sistematik bir iyileştirme ihtiyacını ortaya koymaktadır. Festival organizatörlerinin, ön jüri süreçlerine ilişkin daha şeffaf ve açık politikalar geliştirmeleri, jüri seçim kriterlerini ve değerlendirme ölçütlerini kamuoyuyla paylaşmaları gerekmektedir. Şeffaflık eksikliği hem film yapımcıları hem de izleyiciler açısından güven sorunlarına yol açmakta ve festivallerin sektördeki prestijini olumsuz yönde etkilemektedir. Şeffaflık sürecinin yanına ek olarak liyakat ve yetkinlik kriterleri ön jüriler için aranan nitelikler arasında yer almalıdır. Şeffaflık politikalarının geliştirilmesi festival organizasyonlarının, ön jüri süreçlerini daha açık bir şekilde duyurması ve şeffaflık ilkelerine dayalı değerlendirme kriterleri belirlemesi gerekmektedir. Festival sürecine katılan film yapımcılarına, eserlerinin değerlendirme aşamalarına ilişkin detaylı bilgi sağlanmalı ve sürecin işleyişine dair net açıklamalar yapılmalıdır. Festival organizatörlerinin internet siteleri ve sosyal medya hesapları üzerinden jüri bilgilerini düzenli olarak güncelleyerek katılımcılarla daha sağlıklı bir iletişim kurmaları sağlanmalıdır. Bu çalışmanın bulguları, Türkiye’deki kısa film festivallerinin ön jüri süreçlerinde şeffaflık konusunda eksiklikler barındırdığını ortaya koymaktadır. Ön jüri üyelerinin açıklanmaması, festival organizatörlerinin oto sansür uygulamasına olanak tanıyabilir ve bu da festivallerin taraflı seçimler yapmasına zemin hazırlayabilir. Eşik Bekçiliği Kuramı, bu durumu jüri üyelerinin bilgi akışını kontrol eden ve yönlendiren “eşik bekçileri” olarak tanımlar. Sonuç olarak, bu çalışma, Türkiye’deki kısa film festivallerinde ön jüri süreçlerinin mevcut durumunu ortaya koyarak, festivallerin şeffaflık ve hesap verebilirlik ilkeleri doğrultusunda geliştirilmesine yönelik öneriler sunmaktadır.

Kaynakça

- Can, A. (2018). *Kısa film*. Konya: Atlas Akademi Yayınları.
- Çebi, M. S. (1996). Medyada haber seçiminin teorik boyutları-Ampirik Haber Seçimi Görüşleri Üzerine Bir Deneme. *Bilig*, (3), 247-269. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/234756>
- Çölaşan, H. (2023) *Film festivalleri 2023*, https://www.kameraarkasi.org/makaleler/makaleler_festival.html
- Erbil, İ. (2020). *Türkiye’de üretilen ödüllü kısa filmlerdeki tematik yönelimler: Film festivalleri bağlamında (2012-2019)*. (Tez No. 644855) [Yüksek Lisans Tezi Marmara Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez merkezi.
- Fener, S. (2017). *Sinemanın özü kısa film*. İstanbul: Yitik Ülke Yayınları.
- Mutlu, E. (2017). *İletişim sözlüğü*. Ankara: Ütopya Yayınları.
- Özçetin, B. (2020). *Kitle iletişim kuramları: Kavramlar, okullar, modeller*. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Öztürk, T., & Sayıcı, F. (2020). Türkiye’de 2019’da gösterime girmiş filmlerin sosyal gereklilik ve sektör ekonomisi bakımından incelenmesi. *Business & Management Studies: An International Journal*, 8(5), 4413-4437. <https://doi.org/10.15295/bmij.v8i5.1670>
- Rea, P. W., & Irving, D. (2004). *Sinema ve videoda kısa film: Yapım öncesi (Cilt 1)*. Es Yayınları.
- Rea, P. W., & Irving, D. (2004). *Sinema ve videoda kısa film: Yapım öncesi (Cilt 3)*. Es Yayınları.
- Sayıcı, F. (2023). Kısa film, festivaller ve sektörel yansımalar; yönetmenlerin gözünden irdeleyici bakış. *Sosyal Bilimler Ekev Akademi Dergisi*, 67-68. <https://doi.org/10.17753/sosekev.1252467>
- Shoemaker, P. J., & Vos, T. P. (2009). *Gatekeeping theory*. Londra ve New York: Routledge.
- Şayir, O. (2022). İnternet haberciliğinde yapay zekâ gazeteciliğinin eşik bekçiliği açısından incelenmesi. *İletişim Bilimi Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 117-134. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ibadergi/issue/68967/1066903>
- Yaylagül, L. (2022). *Kitle iletişim kuramları: Egemen ve eleştirel yaklaşımlar*. Ankara: Dipnot Yayınları.
- Yetkiner, B. (2018). Türkiye’de film festivallerinin dönüşen yapısı. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 6(2), 1601. <https://doi.org/10.19145/e-gifder.398662>



Research Article/Araştırma Makalesi

The Fourth Kind (2009) Filminde Sahte Belgesel Aktarım Biçiminin Mizansen Çözümlemesi Çerçevesinde İncelenmesi

An Analysis of The Fourth Kind (2009) Within the Framework of Mise-en-Scène in the Mockumentary Narrative Style

Buğra Mert ALKAYALAR¹

<https://doi.org/10.15659/tjss.2025.020>

ÖZ

Sinemada kurmaca filmler gerçekte yaşanabilir, yaşanmış veya asla yaşanamayacak hikayeleri anlatmaktadırlar. Belgeseller ise gerçeklik iddiası taşımaktadırlar. Sahte belgesel, gerçek ile kurmacanın sınırlarının silikleştiği, iç içe geçtiği yenilikçi ve klasik sinema anlatısının dışına çıkan bir film türüdür. Sahte belgeseller, kurmaca bir metni belgesel türünün gerçekçi sinema dilini kullanarak anlatmaktadır. Bazı filmler nitelikleriyle direkt olarak sahte belgesel türüne dahil oluyorken bazıları ise sahte belgeselin dilini bir aktarım biçimi olarak kullanmaktadır. Sinemada korku janrı, sahte belgesel türünün dilini aktarım biçimi olarak kullanarak ikna ve sorgulatma kabiliyetlerinden faydalanmaktadır. Özellikle buluntu film (found-footage) alt türündeki korku filmlerinde sahte belgesel türünün özelliklerine rastlanmaktadır. Buluntu film alt türüne dahil olan, 2009 yapımı The Fourth Kind (Dördüncü Tür) adlı Amerikan yapımı korku filminde gerçek bir olayın anlatıldığı başından itibaren vurgulanmaktadır ve filmin içinde hem kurmaca hem de gerçek olduğu iddia edilen görüntüler yer almaktadır. Ancak film bütün iddialarına rağmen insanların uzaylılar tarafından kaçırılmalarını ve o anlarda yaşadıklarını anlatan kurmaca bir senaryoya sahiptir. Bu durumda gerçek olduğu iddia edilen görüntülerin de gerçek olmadığı anlaşılmaktadır. Buna rağmen 2009 senesinden bu yana izleyiciler tarafından yapılan yorumlarda filmdeki olayların gerçekliğinin sorgulandığına ulaşılabilmektedir. Filmin, izleyiciye sunduğu mizansenindeki özellikleriyle bazı sahnelerde sahte belgesele dönüştüğü düşünülmektedir. Bu çalışmada amaçlı örneklem metoduyla seçilen The Fourth Kind filminde sahte belgesel türünün bir aktarım biçimi olarak kullanımı filmin mizansenindeki öğeler üzerinden mizansen çözümlemesi yöntemiyle incelenecektir.

Anahtar Kelimeler: *The Fourth Kind, mizansen çözümlemesi, sahte belgesel, korku sineması, buluntu film*

¹Arş. Gör. İstanbul Kültür Üniversitesi, Sanat ve Tasarım Fakültesi, Çizgi Film ve Animasyon Bölümü, b.alkayalar@iku.edu.tr, ORCID: 0000-0002-1189-2863

ABSTRACT

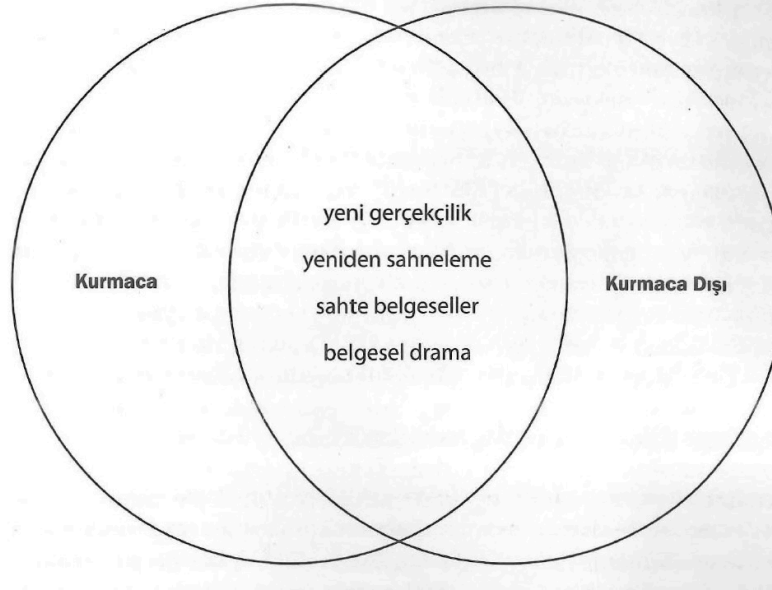
*In cinema, fictional films depict stories that can be real, have been real, or could never happen. Documentaries, on the other hand, claim to represent reality. Mockumentaries are an innovative film genre that blurs the boundaries between reality and fiction, diverging from classical cinematic narratives. Mockumentaries present fictional narratives using the realistic cinematic language of documentaries. While some films can be directly categorized as mockumentaries due to their characteristics, others utilize the language of mockumentaries as a narrative technique. In cinema, the horror genre often adopts the mockumentary style as a means of persuasion and to provoke critical questioning. This is especially evident in the found footage subgenre of horror films, which frequently exhibits features of the mockumentary format. The 2009 American horror film *The Fourth Kind*, a part of the found footage subgenre, emphasizes from the outset that it portrays a true story, incorporating both fictional and purportedly real footage. However, despite these claims, the film follows a fictional narrative depicting the abduction of individuals by aliens and their experiences during these events. Consequently, it becomes evident that the “real” footage claimed by the film is also fictional. Nonetheless, audience commentary since 2009 suggests that the film’s events continue to provoke debates about their authenticity. Certain scenes in the film are perceived as transforming into a mockumentary due to specific elements in its mise-en-scène. This study examines the use of the mockumentary as a narrative technique in *The Fourth Kind* through an analysis of its mise-en-scène. The film, selected through purposive sampling, will be analyzed using the mise-en-scène analysis method to explore how elements of the mockumentary genre are employed within its narrative framework.*

Keywords: *The Fourth Kind, mise-en-scène analysis, mockumentary, horror cinema, found footage*

Giriş

Sinemada gerçeklik sinemanın icadından bu yana önemli bir unsur olmuştur. Lumiere Kardeşler’in ilk filmleri istemsizce de olsa günlük hayattan sahneleri aktarıırken gerçeği aktarma çabası içindedir. İlerleyen dönemde ise gerçeğin aktarımını direkt olarak dert edinen belgesel filmlerdir. Şenol Çöm, *Belgesel Sinemada Sinematografi ve Gerçeklik* adlı kitabında sinemanın doğuşundaki ilk filmlerle belgeselin de doğduğunu ancak çeyrek asır sonra belgesel film ifadesinin kullanıldığını vurgulamaktadır (Çöm, 2019, s. 35). Patricia Aufderheide, 19. yüzyıl sonlarında ilk filmlerle belgesel filmin ortaya çıktığını doğrular ve *Nanook of the North* (Yön. Robert J. Flaherty, 1922), *Rain* (Yön. Joris Ivens, 1929) ve *Man with a Movie Camera* (Yön. Dziga Vertov, 1929) belgesel filmlerini örnek gösterir (Aufderheide, 2007, s. 1). Bill Nichols, belgesel filmlerin gerçekliğin kendisini değil bir izlenimini aktardıklarını söylemektedir. Kameraya rol yapmayan insanlarla gerçek dünyanın sahibi bir temsili yaratılmaya çalışılır (Nichols, 2017, s. 13). Aufderheide’ye göre de konu seçimi, ifade biçimleri, bakış açısı, hikâye akışı ve hedef kitle gibi bir dizi tercihten oluşan belgeseller, gerçeklik iddiası ve seçilen paylaşılacak istenen gerçekliğin parçası arasındaki gerilimle tanımlanmaktadır (Aufderheide, 2007, s. 127). Bu ifadeler ve tanımlamalar incelediğinde belgeselin “gerçek” olduğuna dair kesin bir yargıda bulunmadığına ve olabildiğinde gerçeği aktarmaya çalıştığına ulaşılabilmektedir. Bu nedenden ötürü belgesel film ile kurmaca film arasında keskin bir ayrım da bulunmamaktadır. Bazı durumlarda ve alt türlerde belgesel ile kurmacanın sınırları daha silik bir hale gelebilmektedir. Nichols, belgesel için yapılan tanımların farklı belgesel türlerini ayırmayı zorlaştırdığını ve yaratıcılıkta kesin ifadelerin, yasaların ve kuralların bulunamayacağını belirtir (Nichols, 2017, s. 161).

TABLO 6.1 Kurmacanın Kurmaca Dışıyla İlişkisi



Görsel 1. : (Nichols, 2017, s. 163)

Nichols'ın kurmaca ile belgeselin ilişkisini göstermek için yarattığı kümelemeler incelendiğinde kurmaca ile belgeselin yani kurmaca dışının kesiştiği ortak alanda belgesel drama (docudrama), sahte belgeseller (mockumentary), yeniden sahnelemeler/canlandırmalar ve yeni gerçekçilik türleri yer almaktadır (Nichols, 2017, s. 163). Ancak ortak alanda olsalar da bu alt türler de kendi içlerinde farklılıklara ve ayrımlara sahiptir. Özellikle belgeselin alt türleri olan belgesel dramalar ile sahte belgeseller karıştırılabilmektedir. Paul Ward, belgesellerin tamamının kurmaca olmadığını ancak bütün kurmaca olmayan filmlerin de belgesel sayılamayacağını söylemektedir. Özellikle belgesel kabul edilen filmlerin, kurgusal hikâye anlatımıyla bağdaştırılan teknikleri kullanmalarının durumu karmaşık hale getirdiğini belirtmektedir. Türler arasındaki temel ayrımın biçim veya üslupla değil, amaç ve bağlam ile yapılması gerektiğini vurgulamaktadır (Ward, 2005). Bu ayrım yöntemi, belgesel dramalar ile sahte belgeseller için geçerlidir.

Sahte belgeseller, İngilizcede mock-documentary veya kısaltılmış hali olan mockumentary adıyla anılmaktadır. Hight ile Roscoe, *Faking It* adlı çalışmalarında, mockumentary adlandırmasındaki “mock” teriminin kökeninin bir formun kopyalanmasını çağrıştırdığını ve terimin “alay etmek” veya “taklit yoluyla eleştirmek” anlamlarına geldiğini söylemektedir. Sahte belgesellerin taklit yoluyla eleştirileri çerçevesinde parodik bir gündem taşıdıklarını ve bununla beraber gerçek ile kurgu arasındaki sınırların belirsizleştiğini ekler. Bu yönüyle belgesel dramalarla aynı özelliği taşıyor olsalar da Hight ile Roscoe, sahte belgesellerin, belgesel türüne karşı reflektif ve alaycı bir duruş sergilemesiyle belgesel dramalardan ayrıldıklarını belirtmektedir (Roscoe ve Hight, 2001, ss. 1-6). Nichols da sahte belgesellerin klasik belgesel uygulamalarına sahip çıktığını ancak kurgulanmış ve senaryolaştırılmış bir biçimde ortaya konduklarını doğrulamaktadır. Gerçek bir belgesel havası içinde olduklarını ancak bir yandan da gerçek olmadığının ipuçlarını izleyiciye verdiklerini belirtir. Bu filmlerin sunduğu keyfin izleyiciye aktif bir rol yükleyerek oyunbaz bir durumun içine dahil ederek yeni bir bakış sunmasından geldiğini söylemektedir (Nichols, 2017, s. 37). Bu tanımlamalar göz önünde bulundurulduğunda sahte belgeselin belgesel biçiminde olup kurmaca bir senaryoya sahip olmasıyla, kurmaca aktarım biçiminde gerçeği aktarma çabasında olan belgesel dramalardan ayrıldığına ulaşılabilmektedir. Elif Demoğlu, *Düş ile Gerçek Arasında* kitabında, sahte belgesellerin olabildiğince gerçeğe benzemeye çalışırken belgesel biçiminin taklit edildiğini ve buna rağmen kurmaca senaryosuyla izleyicide şüphe uyandıran bir kurmaca ve belgesel film türü olduğunu belirtmektedir (Demoğlu, 2014, s. 89). Ayrıca Demoğlu sahte belgeselin, içinde özelliklerine göre de alt türlere ayrıldığını belirtmektedir; siyasi sahte belgeseller, metasinema, parodi ve korku (Demoğlu, 2014, s.113). Sahte belgeselin alt türü

olan korkuda, sahte belgeselin kodları bir aktarım biçimi olarak kurmaca içeriğin gerçekliğini artırmak için kullanılmaktadır. Özellikle korku sinemasının bir alt türü olan buluntu filmlerde (found-footage) sahte belgesel türünün niteliklerine rastlanmaktadır.

Post-truth kavramı, online Cambridge sözlüğe göre, insanların bir durumu gerçekler yerine duyguları ve inançları üzerinden kabullenmesi olarak açıklanmaktadır (Cambridge, 2024). Post-truth (hakikat sonrası), 21. yüzyılda kamusal hakikat iddiaları üzerindeki anlaşmazlıkların yaygın olarak belgelenmesi için ortaya çıkan ve bu durumla ilgili endişeleri ifade eden bir terimdir (Harsin, 2018). Post-truth politics adıyla özellikle politika için kullanımı yaygınlaşmış olsa da post-truth, bir olayın veya durumun nesnel gerçekliğinin sahte veya kurmaca bilgilerle harmanlanarak yeni bir gerçeklik iddiasıyla sunulması, nesnel gerçekliğin silikleştirilmesi olarak ifade edilebilmektedir. Sahte veya kurmaca bilginin içine eklenen birkaç nesnel gerçeklikle yeni bilginin ikna kabiliyeti de artmaktadır. Bu yönüyle post-truth doğrudan sahte belgeselin bir parçası olarak sayılabilmektedir.

Britannica'daki tanımlamaya göre; buluntu film terimi, yönetmenler ve sergileyiciler tarafından gerçekten bulunan ya da bir şekilde içeriğe dahil edilen eski görüntülerden oluşan film eserlerini de ifade edebilir. Bu materyaller, yeni bir sanat eseri olarak yeniden işlenebilir veya film festivallerinde olduğu gibi sergilenebilir. 1980 yapımı *Cannibal Holocaust*, genellikle türün ilk örneği olarak kabul edilirken türe popülerlik ve devamlılık kazandırmanın 1999 yapımı *The Blair Witch Project* filmi olduğu kabul edilmektedir (Eldridge, 2023). Korku sinemasının bir alt türü olan buluntu film (found-footage) ise ekonomik sıkıntıların neden olduğu düşük bütçelerin etkisiyle doğmuştur. Korku filmlerinin tür olarak genellikle yeterli bütçeyi bulamamasından ötürü yapımcılar ve yönetmenler kötü ve ucuz gözükmeyen yenilikçi filmler üretme yolunda buluntu film türüne yönelmektedir. Günümüzde bütçesizlik tek etken olmasa da buluntu filmlerinde üretimlerinin devamlılığını sağlayan önemli etkenlerden biri olmaya devam etmektedir. Düşük bütçeler nedeniyle tercih edilen bir tür olmasının yanı sıra ucuz ve amatör görünümlü estetiği izleyicileri etkilemektedir (Turner, 2019, ss. 1-2). Keira McKenzie, buluntu film türünü "gerçeklik korkusu" olarak adlandırır ve izleyicinin karakterlerden biri haline geldiğini, izleyicinin doğrudan anlatımın içine dahil edildiğini ve türün kurmacayı deneyimlenebilir bir hale getirdiğini iddia eder (McKenzie, 2011, ss. 37-42). McKenzie'nin bu iddiasına neden olan buluntu filmin kamerayı kullanım biçimidir. Buluntu filmlerde genellikle kamera birinci şahıs tarafından kullanılır ve film boyunca kameranın kimin kontrolünde olduğu bellidir, tanrısız/üçüncü şahıs bakış açısı kullanılmaz. Heller-Nicholas, buluntu filmlerin amatör görünümüne rağmen her zaman amatör çekimlerden, basit setlerden oluşmadığını belirtir. İzleyicilerin sınırlarını zorlayan buluntu filmlerin gerçek ile kurgu arasındaki çizgiyi bulanıklaştırıp izleyicinin gerçeklik algısıyla oynadığından, bunu yaparken de röportajlar, seslendirmeler, gazete kupürleri ve fotoğraflar gibi materyallerle korku sahte belgesellerine dönüştüğünden bahsetmektedir. Buluntu filmin, kendi özgün kodlarını ve konvansiyonlarını oluşturacak kadar geliştiğini, bu türün korku ve sahte belgesel arasında duran bir hibrit form olmadığını, kendi belirgin özelliklerine sahip, bağımsız bir korku kategorisi olduğunu vurgular (Heller-Nicholas, 2014, ss. 3-16). Heller-Nicholas'ın söyledikleri göz önüne alındığında buluntu filmin başlı başına bir tür olduğunda ve buluntu filmde sahte belgeselin yer yer bir aktarım biçimi olarak kullanıldığına ulaşılabilmektedir.

Bu çalışmanın örnekleme olarak belirlenen *The Fourth Kind*, hem buluntu film türünde hem de klasik kurmaca yapısında olan melez yapıda bir film oluşuyla ve bazı sahnelerde sahte belgeseli aktarım biçimi olarak kullanılmasıyla çalışmada incelenmeye uygun bulunmuştur. Filmde eskitme görüntüler, sunucular, tanık röportajları, arşiv kaydı olduğu iddia edilen görüntüler ve aktüel kamera çekimleri yer almaktadır. Melez yapısı sayesinde sahte belgeselin bir korku filminde hangi yollarla ve yöntemlerle bir aktarım biçimi olarak kullanıldığına ulaşılmaya çalışılacaktır. Çalışmada incelenecek materyalin filmdeki sahneler ve görsel sunum olması nedeniyle de mizansen çözümlemesi yöntem olarak uygun görülmektedir. Fakat klasik mizansen öğelerinden ziyade günümüz sinema teknolojisinde sinematografiye yansıyan kurguda yapılan efektlere, filme yerleştirilen uyarı yazılarına ve konuşmalarına, sunucu/muhabir karakterin varlığına vb. bakılacaktır.

Fransızca kökenli bir terim olan “mizansen,” filmdeki görsel unsurların tamamını kapsayan bir kavram olarak tanımlanmaktadır ve kısaca sahneleme anlamına gelmektedir. Işık, dekor, oyuncular, kostümler gibi unsurların hem birbirleriyle hem de kamera ile olan ilişkileri, mizansenin oluşturan temel bileşenlerdir. Bir filmin görselliğini derinlemesine analiz etmek için genellikle mizansenden faydalanılmaktadır (Gibbs, 2002, ss. 5). Yönetmen, izleyiciyi çerçevede belirli noktalara çekmek ve kendi tarzını yansıtmak için oyuncuları yerleştirme şekli, ışıklandırma, dekor gibi mizansen öğelerini kullanmaktadır (Bordwell vd., 2020, ss. 112-113). Mizansen yalnızca yönetmenin tarzını ortaya koymakla kalmamakla birlikte aynı zamanda filmin anlatısına temel oluşturmakta ve filmdeki hikâyenin izleyiciye doğru ve etkili bir biçimde aktarılabilmesi mizansen öğeleri kendi içinde uyum göstermektedir (Mascelli, 2007, ss. 207-208). Bu yaklaşımla, film yapımına yönelik biçimsel tercihlerin derinlemesine bir analizi mümkün hale gelir ve bir filmin sanatsal ve anlatısal yapısı daha detaylı bir şekilde yorumlanabilir.

Yöntem

Çalışmada amaçlı örneklem metoduyla seçilmiş olan Amerikan yapımı korku filmi *The Fourth Kind* (2009, Yön. Olatunde Osunsanmi) temel alınmaktadır.

Film, Bordwell ile Thompson’dan Kabadayı (2018) ’ya dek birçok akademisyenin bahsettiği mizansen çözümlemesi yöntemiyle incelenmektedir. Filmin mizanseninin bir parçası olan kamera açıları, kamera hareketleri, çekim ölçekleri, renk tercihleri ve görsel efektler ele alınmaktadır. Bu çalışmada filmin mizansen öğeleri üzerinden filmde sahte belgesel türünün görsel bir aktarım biçimi olarak varlığı tartışılmaktadır.

The Fourth Kind Filminde Sahte Belgeselin Aktarım Biçimi Olarak Kullanımı

2009 yapımı Amerikan filmi *The Fourth Kind*, korku, gerilim ve gizem türlerinde yer almaktadır. Filmde Alaska’daki gizemli kaçırılmaların ve korkunç deneyimlerin peşine düşen psikiyatrist Abigail Tyler’ın başına gelenler anlatılmaktadır. Buluntu film, alt türüne ait olan filmde anlatılanların gerçek olduğu iddiası filmin başından itibaren yer almaktadır, hatta başrol oyuncusu Milla Jovovich, filmin başlangıcında yaşananların gerçek olduğunu ve yalnızca canlandırma sahnelerde yer aldığını söylemektedir. Canlandırma sahneler klasik kurmaca film formatında üçüncü şahıs gözünden anlatılırken gerçek olduğu iddia edilen kayıtlar birinci şahıs gözünden gösterilmektedir. Bu nedenle film her ne kadar kayıtlar nedeniyle buluntu film olarak nitelendiriliyor olsa da melez bir yapıdadır. Bu çalışmada sahte belgeselin bir korku filminde aktarım biçimi olarak kullanımı, filmin mizansenine ait parçalar üzerinden alt başlıklarla incelenecektir.

Gerçeklik Uyarısı

Buluntu filmleri etkileyici kılan etkenlerden birisi gerçeklik iddiasıdır. Filmlerin başlangıcında sıklıkla bir metin halinde veyahut *The Fourth Kind* filminde olduğu gibi oyuncularla filmde anlatılanların gerçek bir olaydan uyarlandığı, esinlendiği iddia edilmektedir. Bazı filmler ise bu iddiayı öne sürmeden direkt olarak akışa geçer. Önemli olan olayın gerçekten yaşanmışlığından ziyade gerçekliğin iddiasıdır. Film başlamadan önce izleyiciye verilen bu iddia ile izleyici manipüle edilmekte ve filmi bu gerçeklik iddiası üzerinden izlemektedir. Bu hem merak duygusunu hem de korkuyu tetiklemektedir.



Görsel 2. The Fourth Kind (Olatunde Osunsanmi, 2009) / Milla Jovovich açıklama yapar

The Fourth Kind filmi, uhrevi bir ortamda izleyiciye direkt olarak konuşan başrol oyuncusu Milla Jovovich ile başlar. Jovovich kısaca, izleyicilerin birazdan izleyecekleri filmde Abigail Tyler karakterine hayat verdiğini, filmdeki canlandırma sahnelerde Tyler'ı canlandırıldığını ancak kamera ve ses kayıtlarında gerçek Abigail Tyler'ın yer aldığını, izleyeceklerine inanıp inanmama tercihinin izleyicilere kaldığını söylemektedir. Ayrıca izleyecekleri görüntülerin bazılarının oldukça rahatsız edici olduğunun uyarısını yapar. Filmin bu başlangıç sahnesi mizansen çözümüyle incelediğinde rahatsız edici bir atmosfer kurulduğu görülmektedir. Milla Jovovich'in konuşma yaptığı uhrevi ortam ormanlık bir alandır ve gizem yaratan bir aydınlatma yer almaktadır. Milla Jovovich ise bir ciddiyet içinde ve duygusuz bir biçimde konuşmaktadır. Ayrıca filmde yer aldığını iddia ettiği gerçek kayıtların sürelerinin ayrıntılarını vb. vermesiyle de olayın ciddiyetini artırmaktadır. Filmde gerçeklik uyarısının yalnızca film öncesi kısa bir yazı ile yapılmadığı için daha etkileyici ve inandırıcı olduğu düşünülmektedir. Hem rahatsız edici bir atmosfer kurulumu yer almaktadır hem de başrol oyuncusu büyük bir ciddiyetle filmde olanların gerçekliğinden bahsedip uyarıda bulunmaktadır.

Filmin sahte belgesel türü ile bağlantısı, başrol oyuncusunun gerçeklik iddiası ile bağlantılıdır. Filmin başlangıcında izleyici kurmaca bir evrene henüz giriş yapmadan başrol oyuncusunun filmde yaşananların ve yer alan kayıtların gerçek olduğundan bahsetmesi kurmaca evreni yıkıma uğratmakta ve gerçeklik iddiasında bulunmaktadır. Belgeseller ve sahte belgeseller gerçeklik iddiasında bulunmaktadır. Kurmaca bir filmde gerçeklik iddiasının yer alması ise sahte belgeseldeki gibi kurmaca bir öykünün etkisinin artırılmasını sağlama isteğinden kaynaklanmaktadır. Korku filmlerinde de bu yöntem sahte belgeselin bir aktarım biçimi olarak kullanımıyla gerçekleşmektedir. *The Fourth Kind*'da da sahte belgeselin bir aktarım biçimi olarak kullanımının ilk örneğine filmin başındaki gerçeklik iddiasında rastlanmaktadır. Kurmaca içeriğe belgesel formu getirerek sahte belgeselde gerçekleştirilen etkinin amaçlandığı gözlemlenmektedir.

Sunucunun Varlığı

Belgesellerin birçoğunda bir sunucu, konuşmacı veya muhabir yer almaktadır. Bu karakter anlatımı, sunumu veya belgeseldeki diğer insanlarla olan konuşmaları/röportajları ile gerçeklik iddiasını kuvvetlendirir. Sahte belgeseller de belgeselin biçimini kopyaladıkları için aynı karakterleri içermekte ve kurmaca içeriklerini gerçeklik iddiası ile bu şekilde sunmaktadır. Sahte belgeselin biçiminden faydalanan korku filmlerine bakıldığında sıklıkla bir sunucunun, muhabirin ya da konuşmacının varlığına rastlanılmaktadır. *The Fourth Kind*, bu durumu birkaç farklı biçimde gerçekleştirmektedir. Öncelikle gerçeklik uyarısını yaparken yaptığı açıklamalarla başrol oyuncusu bir nevi sunucu görevindedir. Filmdeki ilk kullanım burada gözlemlenmektedir. Bu gözlem yine mizansenin çözümüyle kadrajda yer alan kişi baz alınarak gerçekleştirilmektedir.



Görsel 3. The Fourth Kind (Olatunde Osunsanmi, 2009) / Yönetmen sunuculuk yapar

Filmde sunucunun resmi olarak yer aldığı bir diğer sahne ise gerçek olduğu iddia edilen bir programın görüntüsüdür. Burada yine gerçek Abigail Tyler olduğu iddia edilen oyuncu ile filmin yönetmeni yer almaktadır. Yönetmen bir program sunucusu olarak Tyler'in başından geçenleri konuştuğu bir röportaj gerçekleştirmektedir. Bu program kaydının hem gerçeklik iddiası hem de filmin gerçek yönetmeninin filmde yer alıyor olması filmdeki gerçeklik iddiasını olumlu yönde etkilemektedir ve duruma ciddiyet katmaktadır.

Son olarak Abigail Tyler'in hastalarla görüşme kayıtlarında psikiyatrist olarak yer aldığı sahneler de konuşmacının varlığı durumuna dahil edilebilmektedir. Sahte belgeselin aktarım biçiminin bir parçası olan bu durum *The Fourth Kind*'da farklı örneklerle yer almaktadır.

Aktüel Kamera Kullanımı

Belgesellerin birçoğunda sinema kameraları yerine daha az profesyonel, rahat hareket sağlayan kameralar kullanılmaktadır. Konuları gereği anın yakalanması için kamera olabildiğince kayıt ve hareket halindedir. Bu sallantılı ve profesyonel gözükmeyen kamera kullanımı da sektörde aktüel kamera kullanımı veya sallantılı kamera olarak adlandırılmaktadır. Belgeseldeki bu kamera tercihi hem gerçekliğin daha hızlı ve doğru yakalanması için hem de bütçesel sebeplerle tercih edilebilmektedir. Sahte belgeseller ise bunu yine belgeselin biçimini taklit etmek için kullanmaktadır. Bu kamera kullanımı belgeseller nedeniyle özellikle gerçeklik iddiası ile ilişkilendirilebilmektedir. Sahte belgesellerde kurmaca içeriklerini gerçekçi kılabilmek için aktüel kamera kullanımından sıklıkla faydalanmaktadır. Aynı durum buluntu filmler için de geçerlidir. Sıklıkla aktüel kamera kullanımı buluntu filmlerde tercih edilmektedir. Filmde yer alan oyuncuların birisi ya da birden fazlası film boyunca kamerayı elde kullanmakta, kamera sarsılmakta, sallanmakta ve hikayedeki aksiyonu takip etmektedir.



Görsel 4. The Fourth Kind (Olatunde Osunsanmi, 2009) / Abigail Tyler’ın hasta kaydı

The Fourth Kind, aktüel kamera kullanımını tam anlamıyla kullanmamaktadır. Filmde “gerçek” olduğu iddia edilen video kayıtlarının mizansenini incelendiğinde kameranın sabit bir konumda olduğu, herhangi bir şekilde olayı takip etmediği, sallantılı bir görüntü sunmadığı gözlemlenmektedir. Ancak buna rağmen kayıtlarda tercih edilen kamera yine profesyonel olmayan, ev kullanıcılarına hitap eden bir video kameradır. Bu da hareket olmamasına rağmen gerçeklik iddiasını kuvvetlendirmekte ve korku hissiyatını olumlu yönde etkilemekte olduğuna ulaşılabilmektedir. Sahte belgeselin aktarım biçimi olarak kullanımı, bu filmde bir nevi profesyonel olmayan kameranın kullanımı ve kullanım biçimindeki basitlik ile de sağlandığı söylenebilmektedir.

Görüntüde Bozulmalar

Bulutlu film türünde kamera çekimlerinde aktüel/sallantılı kamera kullanımının yanı sıra görüntüde bozulmalara rastlanabilmektedir. Bu bozulmalar tamamen post prodüksiyon sürecinde, kurgu aşamasında bilinçli gerçekleştirilen efektlerden meydana gelmektedir. Bunun yapımındaki amaç ise filmdeki korku unsurunun etkisini ve gerçeklik iddiasını artırmaktır. Görüntüde bozulmalar belgesellerde sıklıkla rastlanılan bir durum olarak görülmemektedir. Bu nedenle de sahte belgesellerde de spesifik olarak yer almamaktadır. Ancak belgeseller ile sahte belgesellerin gerçeklik iddiası düşünüldüğünde bu görüntüdeki yapay bozulmalar aynı iddiaya hizmet etmektedir. Bozulmalar aktüel kameralardaki çekime, yani mizansenin bir parçasına dahil edildiği için sahte belgeselin aktarım biçimi olarak kullanımında incelenmesi bu çalışma için uygun görülmektedir.



Görsel 5. The Fourth Kind (Olatunde Osunsanmi, 2009) / Kayıta bozulmalar

The Fourth Kind, görüntüde bilinçli bozulmaları gerçekliği iddia edilen kayıtlar üzerinde kullanılmaktadır. Milla Jovovich'in oynadığı sinematik, üçüncü şahıs çekimlerde bu durum gerçekleştirilmemektedir. Özellikle kayıtlardaki hastaların hipnoz esnasında uzaylı varlıklarla karşılaştıkları anlarda hafif bozulmalar başlamakta ve uzaylı varlıklar tarafından ele geçirildikleri anlarda görüntülerde ciddi bozulmalar, glitchler ve kararmalar meydana gelmektedir. Bu filmde bozulmaların kullanımı amacı yine aynı şekilde korku etkisini artırmak ve gerçeklik iddiasını kuvvetlendirmektir. Gerçeklik iddiasını ise o ortama gelen varlıkların insan üstü güçleriyle elektronik cihazları bozduğu düşüncesiyle gerçekleştirir. Bu her ne kadar gerçeklikte normal görülecek bir durum olmasa dahi bahsi geçen varlıklar da normale dahil olmadıkları için kendi içinde tutarlı sayılabilmektedir. Görüntüde bozulmalar, gerçeklik iddiasıyla birlikte sahte belgeselin aktarım biçimi olarak kullanımına örnek gösterilebileceği düşünülmektedir.

Tanık/Konuk Röportajları

Belgesellerde, sahte belgesellerde ve buluntu filmlerde sıklıkla tanık veya konuk röportajlarına rastlanmaktadır. Bu durumun temeli yine belgesel filme dayanmaktadır. Belgeseller, gerçeklik iddiasında bulundukları olayı veya durumu kuvvetli kanıtlarla sunmak, açıklamak için röportajlardan faydalanır. Sahte belgeseller ise bu durumu kurmaca içeriğini tıpkı belgeseller gibi gerçeklik iddiasıyla sunabilmek için kullanarak belgesel biçimini taklit etmektedir. Buluntu filmlerde ise bu durum sahte belgeselin aktarım biçimi olarak kullanımından kaynaklanır. Röportajlar, filmdeki inandırıcılığı artırarak korku unsurunu da artırmak için kullanılmaktadır.



Görsel 6. *The Fourth Kind* (Olatunde Osunsanmi, 2009) / Abigail Tyler ile röportaj kaydı

The Fourth Kind, filmin gerçek yönetmeninin “gerçek” Abigail Tyler olduğu iddia edilen oyuncuyla yaptığı röportajlarla bu duruma yer vermektedir. Filmin başından itibaren Abigail Tyler başından geçenleri bitik bir durumda yönetmene anlatmaktadır. Bu röportaj kaydı filmdeki olayın gerçeklik iddiasını kuvvetlendirme ve korku unsurunu artırma amacıyla kullanılmaktadır. Aynı zamanda röportajı yapanın filmin gerçek yönetmeni olması da gerçeklik iddiasını kuvvetlendirmektedir. Röportaj kaydında oyuncu ile yönetmen arasında ciddiyet hâkim olmakta ve bu röportaj film boyunca yer yer gösterilerek filmin sonuna kadar devam etmektedir. Sahte belgeselin bir aktarım biçimi olarak kullanımı filmde röportaj kullanımıyla da açık bir biçimde kendini göstermektedir.

Sonuç

Sahte belgeseller, belgesel filmin kodlarını kullanarak kurmaca bir içeriği gerçeklik iddiasıyla sunmaya çalışmaktadırlar. Ortaya çıkış amacı belgeselle alay edip eleştirmek ile hiciv içeren bir içerik ortaya koymak iken ilerleyen zamanlarda oyun alanını genişleterek başka türlerle bağlantı

kurmuştur. Korku türü, sahte belgeselin güçlü bir bağ kurduğu oyun alanlarından birisidir. Özellikle buluntu film alt türü sahte belgeselin kodlarıyla uyum sağladığı için sahte belgesel bir aktarım biçimi olarak buluntu filmde kendine yer bulmaktadır. Bu çalışmanın örnekleme olan *The Fourth Kind* filmiyle bu durum birçok örnekle doğrulanabilmektedir. *The Fourth Kind* gerçeklik iddiasında bulunan kayıt görüntüler kısmıyla buluntu film kabul edilen ancak üçüncü şahıs gözünden sinematik çekimlere de sahip melez bir filmidir. Ancak gerçeklik iddiasında bulunan kısımların, sahte belgeselin kullanımını açık bir biçimde içerdiğine ulaşılabilmektedir. Filmin mizansen ve mizanseninde yer alan öğeler incelendiğinde sahte belgeselin niteliklerinin bir aktarım biçimi olarak kullanıldıkları ortaya çıkmaktadır. Öncelikle filmin başında yer alan, başrol oyuncusunun sözlü gerçeklik iddiası sahte belgeseli karşılayan ilk öge olmaktadır. Oyuncu, izleyicilerin filmde göreceklerinin gerçekten yaşandığını ve son kararın onlara kaldığını söyleyerek kurmaca içeriğe bir gerçeklik iddiası yüklemektedir. Bu durum birçok buluntu filmde yazılı bir metinle de olsa yer almaktadır. Filmin mizansen sahne sahne incelenmeye devam edildiğinde fark edilen bir diğer öge ise bir sunucunun varlığı olmaktadır. Filmin gerçek yönetmeni, filmde bir program sunucusu olarak yer almakta ve başrol oyuncusunun canlandırdığı Abigail Tyler'ın kendisi olduğu iddia edilen oyuncu ile röportaj yapmaktadır. Bu program kaydının olduğu sahneler sahte belgeselin bir aktarım biçimi olarak kullanıldığına dair iki öğeyi birden karşılamaktadır. Hem sunucu hem de tanık röportajı bulunmaktadır. Film, kurmaca içeriğinin gerçeklik iddiasını bu öğeleri kullanarak kuvvetlendirmektedir. Filmin mizanseninde göze çarpan bir diğer öge ise direkt mizansenin temel bir parçası olan ve hatta mizansen meydana getiren kamera kullanımı tercihidir. Filmde gerçekliği iddia edilen kayıtlarda profesyonel olmayan bir kameranın kullanımı tercih edilmektedir. Bu her ne kadar buluntu filmlerde gerçeklik ile korkuyu artırmak için sıklıkla kullanılan aktüel kamera kullanımı olmasa da basit bir video kameranın tripod üzerine kurulumu da yarattığı amatör atmosfer ile benzer bir şekilde gerçeklik iddiasını kuvvetlendirdiğine ve korku unsurunu olumlu yönde artırdığına ulaşılabilmektedir. Belgeseller ile sahte belgesellerde de sıklıkla aktüel ve amatör kullanımına yer verildiği için bu noktada film yine sahte belgeselin bir başka niteliğini aktarım biçimi olarak kullanmaktadır. Son olarak ise mizanseninde yer alan ancak post prodüksiyonda kurgu aşamasında bilinçli olarak yaratılan bozulma efektlerine rastlanmaktadır. Bu durumun direkt olarak sahte belgeselin bir parçası olduğunu iddia etmek mümkün olmasa dahi sahte belgeselin temel amacı olan gerçeklik iddiasını kuvvetlendirmek için filmin mizanseninde bir aktarım biçimi olarak yer almaktadır.

Sonuç olarak, *The Fourth Kind* filmi üzerinde mizansen çözümlemesi yapıldığında birçok öge yönünden sahte belgeselin bir aktarım biçimi olarak kullanıldığına açıkça ulaşılabilmektedir. Sahte belgeselin korkuyla olan güçlü bağı direkt olmasa da bir aktarım biçimi olarak kullanımıyla sağlanmaktadır. Buluntu filmlerde gerçeklik iddiasının sağlanmasında ve korku unsurunun artırılmasına önemli bir etkisi olduğu gözlemlenebilmektedir.

Kaynakça

- Aufderheide, P. (2007). *Documentary film: a very short introduction*. Oxford University Press.
- Bordwell, D. Thompson, K. Smith, J. (2020). *Film art: an introduction* (12th edition). McGraw-Hill.
- Cambridge (2025). Post-truth. 10 Ocak 2025 tarihinde, <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/post-truth> adresinden erişildi.
- Çöm, Ş. (2019). *Belgesel sinemada gerçeklik ve sinematografi*. Literatürk Academia.
- Demoğlu, E. (2014). *Düş ile gerçek arasında: sahte-belgesel*. Doğu.
- Eldridge, S. (2023, Mayıs 5). Found footage. Britannica. 23 Aralık 2024 tarihinde, <https://www.britannica.com/art/found-footage> adresinden erişildi.

- Gibbs, J. (2002). *Mise-en-scene: film style and interpretation*. Wallflower.
- Harsin, J. (2018). *Post-truth and critical communication studies*. Oxford Research Encyclopedias.
- Heller-Nicholas, A. (2014). *Found footage horror films: fear and appearance of reality*. McFarland & Company Inc.
- Kabadayı, L. (2018). *Film eleştirisi* (3. Baskı). Ayrıntı.
- Lewis, J. (2014). *Essential cinema: an introduction to film analysis*. Wadsworth.
- Mascelli, J. V. (2007). *Sinemanın 5 temel ögesi: Sinema filmi çekim teknikleri* (2. Baskı). (Çev. Hakan Gür). İmge.
- McKenzie, K. (2011). Double the passive: the trials of the viewer/subject in cloverfield and the blair witch project. *OI3media*, 4 (3). 37-43. <https://www.yumpu.com/en/document/read/15006504/horror-in-pres-a-diretta-servizio-di-hosting>
- Nichols, B. (2017). *Belgesel sinemaya giriş*. (Çev. Duygu Eruçman). Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
- Osunsanmi, O. (Yönetmen). (2009). *The Fourth Kind* [Film]. ABD-İngiltere-Bulgaristan: Universal Pictures.
- Roscoe, J. Hight, C. (2001). *Faking it*. Manchester University.
- Turner, P. (2019). *Found footage horror films: a cognitive approach*. Routledge.
- Ward, P. (2005). *Documentary: the margins of reality*. Wallflower.



Research Article/Araştırma Makalesi

Ergenlerde (12-18 Yaş) Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolü*

The Mediating Role of Psychological Resilience in the Relationship Between Attachment Styles and Psychological Symptoms in Adolescents (Ages 12-18)

Sare YAVAŞ¹
Esra Gül KOÇYİĞİT²

<https://doi.org/10.15659/tjss.2025.021>

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, ergen bireylerin sosyo-demografik özelliklerinin etkisini inceleyerek, bağlanma stillerinin psikolojik belirtiler üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlık olgusunun aracılık etkisinin olup olmadığını incelemektir. Örneklem 12- 18 yaş arasındaki 403 ergen katılımcıdan oluşmaktadır. Verilerin elde edilmesinde; yaş, cinsiyet, öğrenim düzeyi, kardeş sayısı, doğum sıralaması ve anne-baba eğitim durumunu içeren Demografik Bilgi Formu, Anne-Baba ve Akran Bağlanması Envanteri, Kısa Semptom Envanteri ve Çocuk-Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre ergen bireylerde anne-baba ile akran bağlılığı arttığında, psikolojik belirtilerin görülme sıklığı azaldığı tespit edilmiştir. Psikolojik sağlamlığın bu süreçte dahil edilmesi ile söz konusu psikolojik belirtilerin görülme düzeyinin daha da azalacağı tespit edilmiştir. Psikolojik sağlamlık, anne -baba -akran bağlılığını destekleyerek psikolojik belirtiler üzerindeki negatif etkiyi azaltmaktadır. Elde edilen sonuçlara bakıldığında, bağlanma stilleri ile psikolojik belirtiler arasında önemli bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Anne-baba-akran bağlanma düzeyinin, psikolojik belirtilere etkisinde, psikolojik sağlamlığın negatif etkiyi %169 oranında azaltarak aracılık rolü üstlendiği görülmüştür. Bu bağlamda, psikolojik sağlamlık, psikolojik belirtilerin görülmesini engellemeye anne-baba-akran bağlılığını destekleyerek önemli bir rol oynamaktadır. Bu analizler sonucunda araştırmanın temel hipotezleri desteklenmiş olup ergenlerdeki bağlanma stilleri, psikolojik sağlamlık ve psikolojik belirtiler arasındaki karmaşık ilişkileri anlamamıza katkı sağlamaktadır.

Anahtar kelimeler: ergen, bağlanma, bağlanma stilleri, psikolojik belirti, psikolojik sağlamlık

*Makale tezden üretilmiştir.

¹Altınbaş Üniversitesi, Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi, saredgr@hotmail.com, ORCID:0000-0002-2633-3175

²Dr. Öğr. Üyesi, Altınbaş Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Bölümü, esragulkoçyigit@gmail.com, ORCID:0000-0001-5491-8579

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the effect of socio-demographic characteristics of adolescent individuals and to examine whether psychological resilience has a mediating effect on the effect of attachment styles on psychological symptoms. The sample consists of 403 adolescent participants between the ages of 12-18. The DemographiInformation Form, which includes age, gender, education level, number of siblings, birth order and parental education status, the Parent-Father and Peer Attachment Inventory, the Brief Symptom Inventory and the Child-Adolescent Psychological Resilience Scale were used to obtain the data. According to the results of the study, it is determined that when the parent-peer bonding increases in adolescent individuals, the frequency of psychological symptoms decreases. It has been determined that the level of occurrence of these psychological symptoms will decrease even more with the inclusion of psychological resilience in this process. Psychological resilience increases the negative effect on psychological symptoms by supporting parent-peer bonding. According to the results obtained, a significant correlation was found between attachment styles and psychological symptoms. It is observed that the level of parent-peer attachment plays a mediating role in the effect of psychological symptoms by increasing the negative effect of psychological resilience by 169%. In this context, psychological resilience plays an important role in preventing the occurrence of psychological symptoms by supporting parent-peer attachment. As a result of these analyses, the basic hypotheses of the study were supported and contribute to our understanding of the complex relationships between attachment styles, psychological resilience and psychological symptoms in adolescents.

Keywords: adolescent, attachment, attachment styles, psychological symptom, resilience

Giriş

Ergenlik, çocukluk ile yetişkinlik arasında yer alan ve kimlik gelişimi açısından kritik bir evreyi temsil eden bir dönemdir (Karakuş, 2012; Morsünbül & Çok 2011). Bireylerin çoğunlukla uyumsuzluk yaşadığı bu süreç, aynı zamanda kimliğin belirginleştiği, duygusal özyönetimin sağlandığı ve problem çözme becerilerinin geliştiği önemli bir gelişim aşamasıdır (Guzey & Başbuğ, 2016). Ergenlik döneminde birey; psikolojik, zihinsel, biyolojik ve sosyal açılardan olgunlaşmaya başlar. Bu süreçte en dikkat çekici gelişme, ergenin birey olarak kendisini ve kimlik algısını keşfetmesidir. Akademik başarı ve sosyal ilişkiler, ergen bireylerin yaşamında önemli bir yer tutar. Sosyal, akademik ve mesleki doyumu ise bireyin potansiyelini gerçekleştirme düzeyiyle yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir (Eriş & İkiz, 2013).

Kişi, ilk sosyal ilişkisini ebeveynleriyle kurar ve bu ilişki, bireyin gelişiminde belirleyici bir rol oynar. Bu bağlamda, çocuk-ebeveyn ilişkisini konu alan en etkili kuramlardan biri Bowlby ve Ainsworth tarafından geliştirilen bağlanma kuramıdır (Alagöz, 2019). Bowlby'nin ortaya koyduğu bağlanma kuramı, bireyin bağ kurma ve ilişkiler geliştirme sürecini açıklamaktadır. Doğumla birlikte çocuk ile bakım veren arasında duygusal bir bağ oluşur ve özellikle anne ile kurulan güvenli ilişki, ilerleyen yaşamda sağlıklı bağlanmaların temelini oluşturur. Bu bağlamda Bowlby, bağlanmanın bireyin psikolojik sağlığı ve kişilik gelişimi ile doğrudan ilişkili olduğunu savunmaktadır.

Bağlanma stilleriyle ilgili literatürde çeşitli sınıflandırmalar mevcuttur. Bartholomew ve Horowitz (1991), Bowlby'nin kuramını temel alarak geliştirdikleri "Dörtlü Bağlanma Modeli" ile bireylerin kendilerine ve başkalarına yönelik zihinsel temsillerinin olumlu ya da olumsuz olma durumuna bağlı olarak bağlanma stillerinin farklılaştığını ileri sürmektedir. Bu modelde güvenli (rahat, özerk), saplantılı, kayıtsız (yakınlığa kayıtsız, karşıt-bağımlı) ve korkulu (sosyal olarak kaçınan) olmak üzere dört bağlanma stili tanımlanmıştır. Literatürde birçok araştırmacı, bağlanma stillerinin bireylerin psikolojik durumları üzerinde belirleyici olabileceğini ortaya koymuştur (Bindal, 2018).

Güvenli bağlanma, çocuğun fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarına duyarlı ebeveynlerle kurduğu sağlıklı bir ilişkiyi ifade ederken; güvensiz bağlanma, ilgisiz veya tutarsız ebeveynlik yaklaşımlarına karşı gelişen, işlevsel olmayan bir bağlanma biçimidir (Alagöz, 2019). Bağlanma stilleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler üzerine yapılan çalışmalar, güvensiz bağlanmanın psikolojik semptomlarla pozitif, güvenli bağlanmanın ise negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Andiç, 2013; Mikulincer & Shaver, 2012; Shorey & Snyder, 2006; Sümer vd., 2009).

Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin çeşitli psikopatolojilerle ilişkilendirildiği belirlenmiştir. Örneğin, Wei vd. (2005) ve Cantazaro ve Wei (2010), kaygılı bağlanmanın depresyonla pozitif bir ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur. Doron vd. (2012), obsesif kompulsif bozukluğun hem kaygılı hem de kaçınmacı bağlanma stilleriyle ilişkili olduğunu ileri sürmüştür. Ein-Dor vd. (2010), bağlanma stilleri ile travma sonrası stres bozukluğu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Türkiye’de yapılan bir çalışmada ise (Sümer vd., 2009), depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk veya panik bozukluğu tanısı alan bireylerin, tanı almamış bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek kaygılı bağlanma geliştirdikleri saptanmıştır. Aynı çalışmada depresyon tanısı alan bireylerin, diğer psikopatolojik tanılara sahip bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde kaçınma davranışı sergilediği ortaya çıkmıştır. Bu bulgular, farklı psikopatolojilerin farklı bağlanma stilleriyle ilişkili olabileceğini ve bu ilişkilerin kültürel bağlama göre çeşitlilik gösterebileceğini ortaya koymaktadır.

Mikulincer ve Shaver (2012), güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin psikolojik tedavilere daha olumlu yanıt verdiklerini belirtmektedir. Ancak aynı zamanda, bağlanma stiline psikopatolojinin gelişiminde tek başına açıklayıcı bir faktör olmadığına da dikkat çekmektedir. Bu noktada, biyolojik, psikolojik ve sosyo-kültürel faktörlerin de sürece etki eden değişkenler olduğu göz önünde bulundurulmalıdır.

Psikoloji alanında ruh sağlığının tanımlanması çeşitli ölçütlere bağlı olarak değişiklik göstermekle birlikte, bireylerin günlük işlevselliğini olumsuz etkileyen, duygusal ve davranışsal düzeyde tekrar eden problemler, ruh sağlığı bozukluğu kapsamında değerlendirilmektedir (Öztürk & Uluşahin, 2016). Bu kapsamda Şahin ve Durak (1994) tarafından geliştirilen Kısa Semptom Envanteri, bireylerdeki psikolojik semptomları değerlendirmek amacıyla kullanılmakta; anksiyete, depresyon, obsesif-kompulsif düşünceler, somatizasyon, kişilerarası duyarlılık, fobik anksiyete, öfke-düşmanlık, paranoid düşünceler ve psikotizm gibi alt boyutları içermektedir. Bu bağlamda, psikolojik belirtiler, bireyin işlevselliğini olumsuz etkileyen ve çeşitli bozuklukların tanımlanmasında kullanılan temel göstergelerdir (Cevizci & Müezziz, 2019; Tuğlacı, 2002).

Psikolojik sağlamlık kavramı, ilk kez 1950’li yıllarda literatürde yer almış ve Latince “resiliens” sözcüğünden türetilmiştir. Bu kavram, bir cismin esnekliği ve eski haline dönebilme yeteneğini ifade eder. Bu temel anlayıştan yola çıkarak Garnezy (1993), Kumpfer (2002) ve Ramirez (2007), psikolojik sağlamlığı stres, hastalık veya travmatik yaşantılar sonrasında bireyin toparlanma ve yeniden işlevsellik kazanma kapasitesi olarak tanımlamışlardır. Amerikan Psikoloji Birliği’ne (APA) göre psikolojik sağlamlık; travma, kriz, sağlık sorunları veya ekonomik zorluklar gibi stresli yaşam olayları karşısında bireyin başarılı bir şekilde uyum sağlayabilme sürecidir. Bu özellik, doğuştan gelen bir kapasite olmasından ziyade geliştirilebilen bir beceriler bütünüdür (Aydın, 2018).

Psikolojik sağlamlık kavramı için evrensel bir tanım bulunmamakla birlikte, genel tanımlar; bu özelliğin dinamik bir süreç olduğunu, bireyin risk faktörlerine rağmen iç ve dış çevreyle sağlıklı bir uyum kurabildiğini ve yeterlilik geliştirebildiğini vurgulamaktadır (Demircioğlu & Yoldaş,

2019). İnsanlar yaşam boyunca farklı stresörlerle karşı karşıya kalabilir ve bu durumlarla başa çıkma biçimleri bireysel farklılıklar gösterebilir (Aydın, 2018). Bazı bireyler bu zorluklarla baş etmede zorlanırken, bazıları olumlu başa çıkma stratejileri geliştirerek daha uyumlu bir tavır sergileyebilmektedir (Akar, 2018). Bu bağlamda psikolojik sağlamlık; olumlu başa çıkma becerileri, yeterlilik duygusu ve çevresel uyum gibi bileşenleri içeren çok yönlü bir kavram olarak ele alınmaktadır (Karcı & Balcı Çelik, 2024).

Masten'e (1994) göre psikolojik sağlamlık, bireyin olumsuz çevresel koşullara karşı uyum sağlayabilmesinde rol oynayan tüm faktörlerin etkileşimini kapsamaktadır. Mevcut literatür, psikolojik sağlamlığın üç temel bileşeni bulunduğuna işaret etmektedir: Risk faktörleri, koruyucu faktörler ve pozitif uyum (Gizir, 2007; Rutter, 1999; Savi Çakar vd., 2014). Risk faktörleri, bireyin savunmasızlığını artıran stresli yaşam olaylarını ve olumsuz çevresel koşulları ifade ederken; koruyucu faktörler, bu riskleri azaltan ve bireyin uyum kapasitesini artıran bireysel, ailesel ve çevresel destek unsurlarını kapsamaktadır (Kumpfer, 2002; Norman, 2000). Koruyucu faktörler arasında bireysel mizaç, zekâ düzeyi, duygusal düzenleme becerileri ve bağlanma stilleri gibi kişilik özellikleri yer almaktadır (Masten, 2001; Masten & Coastworth, 1998). Bu doğrultuda, bağlanma stili ile psikolojik uyum arasındaki ilişkiler göz önüne alındığında, bu çalışmada üçüncü değişken olarak psikolojik sağlamlık incelenmiştir. Wang & Gordon (1994) göre, herhangi bir değişkenin risk ya da koruyucu faktör olarak tanımlanabilmesi için belirli bir ölçüt olmamakla birlikte; bireysel, ailesel ve çevresel bağlamlar dikkate alınarak değerlendirilmesi gerekmektedir.

Bu araştırmanın temel amacı, ergen bireylerde bağlanma stilleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rol oynayıp oynamadığını incelemektir. Alanyazın incelendiğinde, bu üç değişkenin farklı araştırmalarda bireysel olarak veya başka değişkenlerle birlikte ele alındığı görülmektedir. Ancak, bağlanma stilleri, psikolojik belirtiler ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin birlikte değerlendirildiği bir çalışmanın literatürde yer almaması, bu araştırmanın özgün katkısını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda çalışma, ilgili bilim alanına ve gelecekte gerçekleştirilecek araştırmalara katkı sunmayı amaçlamaktadır.

Yöntem

Bu çalışmanın evrenini, 12-18 yaş aralığında yer alan ergen bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise İstanbul ili Küçükçekmece ilçesinde ikamet eden ve ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 403 öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcılar, Küçükçekmece ilçesinde bulunan Anadolu Lisesi, Sosyal Bilimler Lisesi ve ortaokullarda 7., 8., 9., 10., 11. ve 12. sınıflarda öğrenim gören öğrenciler arasından, tesadüfi küme örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Öğrenciler rastgele seçilmiş olup, her sınıf düzeyinden eşit sayıda katılımcı sağlanmıştır. Katılımcılara ilişkin herhangi bir dışlanma kriteri belirtilmemiştir.

Araştırma verileri, Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı okullarda, araştırmacı tarafından yüz yüze gerçekleştirilen görüşmeler aracılığıyla uygulanmış ölçek formları yoluyla toplanmıştır. Her bir katılımcının ölçekleri tamamlaması ortalama 12 dakika sürmüştür. Veri toplama süreci 2023 yılı Mayıs ayında tamamlanmış, verilerin analizi ise aynı yılın Ağustos ayında gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma, 2023 yılında Altınbaş Üniversitesi Psikoloji Bölümü yüksek lisans tezi kapsamında hazırlanmıştır.

Araştırma, 12-18 yaş aralığındaki bireylerle yürütüldüğü için öncelikle yasal velilerden bilgilendirilmiş onam formu aracılığıyla izin alınmıştır. Ayrıca, katılımcıların kimlik bilgilerinin kesinlikle gizli tutulacağı ve verilen yanıtların yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı,

demografik bilgi formu aracılığıyla katılımcılara açıklanmıştır. Çalışma, Altınbaş Üniversitesi Etik Kurulu tarafından değerlendirilmiş ve herhangi bir risk unsuru taşımadığına karar verilerek onaylanmıştır (Evrak Tarihi ve Sayısı: 17.03.2023 - 47246).

Veri Toplama Araçları

Sosyo-demografik Bilgi Formu

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini belirlemek amacıyla, araştırmacı tarafından ilgili literatür taranarak oluşturulan ve kişisel bilgilere yönelik yedi sorudan oluşan bir form hazırlanmıştır. Bu formda; cinsiyet, kardeş sayısı, doğum sırası, sınıf düzeyi, aile yapısı ile anne ve babanın eğitim düzeyine ilişkin sorular yer almaktadır.

Anne-Baba ve Akran Bağlanması Envanteri

Armsden ve Greenberg (1987) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Kocayörük (2010) tarafından yapılan ölçek, toplam 54 ifadeden oluşmakta ve “Anne ile ilişki”, “Baba ile ilişki” ile “Yakın arkadaşlarla ilişki” olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Beşli Likert tipiyle puanlanan ölçeğin alt boyutlarına ilişkin iç tutarlılık katsayıları oldukça yüksek bulunmuştur: anneye bağlanma için Cronbach alfa değeri $\alpha = 0.91$, babaya bağlanma için $\alpha = 0.92$, akranlara bağlanma için ise $\alpha = 0.89$ ’dur.

Kısa Semptom Envanteri

Derogatis (1992) tarafından geliştirilen ve Türkçeye Şahin vd. (2002) tarafından uyarlanan envanter, toplam 53 maddeden oluşmakta ve beş alt boyuttan meydana gelmektedir. Bu alt boyutlar; anksiyete (13 madde), depresyon (12 madde), olumsuz benlik (12 madde), somatizasyon (9 madde) ve hostilite (7 madde) şeklindedir. Ölçekte maddeler 0 (Hiç) ile 4 (Çok Fazla) arasında puanlanmaktadır. Envanterin genel iç tutarlılık katsayısı yüksek bulunmuş olup, Cronbach alfa değeri 0.94 olarak hesaplanmıştır.

Çocuk-Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Liebenberg vd. (2012) tarafından geliştirilen ve Türkçeye Arslan (2015) tarafından uyarlanan ölçek, 12 maddeden oluşmakta ve beşli Likert tipi bir yapıya sahiptir. Tek boyutlu bir ölçme aracı olan ölçeğin, Arslan (2015) tarafından yapılan güvenilirlik çalışmasında iç tutarlılık katsayısı 0.91 olarak bulunmuştur.

İstatistiksel Analiz

Ölçeklerden elde edilen verilere yönelik analizlerde, demografik değişkenlere ait kategorik soruların yanıtları frekans analizi ile değerlendirilmiş; sonuçlar tablolar halinde «n» (sayı) ve «%» (yüzde) olarak sunulmuştur. Anne-Baba-Akran Bağlanması Ölçeği, Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri’ne ait maddelerin ortalama ve standart sapma değerleri analiz edilmiştir. Hangi istatistiksel testlerin uygulanacağına karar vermeden önce, verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleriyle değerlendirilmiş, ayrıca çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ile +1.5 aralığında olduğu görülmüş ve bu doğrultuda verilerin normal dağılım gösterdiği sonucuna varılmıştır (Tabachnick & Fidell, 2013). Ölçekler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiş, analizler SPSS v23 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bağlanma stilleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide

psikolojik sağlamlığın aracı rolünü belirlemek amacıyla AMOS 24.0 programı ile Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) kurulmuştur. Aracılık etkisi, bootstrap yöntemi ile test edilmiştir. Ayrıca, çalışmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik düzeyleri Cronbach's Alpha katsayısı ile değerlendirilmiş ve ölçeklerin yüksek düzeyde güvenilir olduğu belirlenmiştir (Bkz. Tablo 1).

Tablo 1. Güvenirlik Analizleri

	Cronbach's Alpha	N
Anne Bağlılık Ölçeği	,923	18
Baba Bağlılık Ölçeği	,942	18
Akran Bağlılık Ölçeği	,909	18
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	,808	12
Kısa Semptom Envanteri	,964	53

Bulgular

Tablo 2. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerinin Dağılımı

Sosyo-Demografik Veriler		Sıklık (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	198	49,1
	Kadın	205	50,9
Sınıf	7. sınıf	69	17,1
	8. sınıf	69	17,1
	9. sınıf	67	16,6
	10. sınıf	65	16,1
	11. sınıf	64	15,9
	12. sınıf	69	17,1
Kardeş Sayısı	1 kardeş	37	9,2
	2 kardeş	203	50,4
	3 kardeş	123	30,5
	4 kardeş ve üzeri	40	9,9
Çocuk Sırası	İlk çocuk	204	50,6
	İkinci çocuk	141	35,0
	3 ve üzeri	58	14,4
Aile Birliktelik	Ayrı yaşıyorlar	31	7,7
	Birlikte yaşıyorlar	372	92,3
Anne Eğitim	İlkokul ve altı	85	21,1
	Ortaokul	141	35,0
	Lise	66	16,4
	Üniversite ve üzeri	111	27,5
Baba Eğitim	İlkokul ve altı	58	14,4
	Ortaokul	137	34,0
	Lise	66	16,4
	Üniversite ve üzeri	142	35,2
Total		403	100,0

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin dağılımı değerlendirildiğinde; %50,9'unun kadın, %17,1'inin 7,8 ve 12. Sınıf olduğu, %50,4'ünün 2 kardeş, %50,6'sının ilk çocuk, 92,3'ünün anne ve babasının birlikte yaşadığı, %35'inin annesi ortaokul mezunu, %35,2'sinin babası üniversite ve üzeri düzeyde mezun oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 3. Cinsiyete Göre Bağlılık Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi

	Cinsiyet	n	Ort.	Sd.	t	p*
Anne Bağlılık	Erkek	198	67,25	14,186	,242	,809
	Kadın	205	66,90	14,770		
Baba Bağlılık	Erkek	198	62,17	17,149	2,601	,010
	Kadın	205	57,52	18,668		
Akran Bağlılığı	Erkek	198	65,45	15,094	-1,872	,062
	Kadın	205	68,17	14,037		

*Bağımsız Örneklem t testi

Cinsiyete göre bağıllık ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; baba bağıllık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ($p=0.010$). Sonuçlara göre erkeklerin baba bağıllık düzeyi, kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 4. Sınıfa Göre Bağıllık Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi

	Sınıf	N	Ort.	Sd.	f	p*
Anne Bağıllık	7. sınıf	69	70,30	12,889	1,829	,106
	8. sınıf	69	69,67	12,992		
	9. sınıf	67	65,93	14,241		
	10. sınıf	65	65,28	14,936		
	11. sınıf	64	66,31	14,599		
	12. sınıf	69	64,74	16,449		
Baba Bağıllık	7. sınıf	69	64,16	16,736	2,776	,018**
	8. sınıf	69	63,80	15,394		
	9. sınıf	67	56,97	19,872		
	10. sınıf	65	59,86	16,697		
	11. sınıf	64	58,52	20,131		
	12. sınıf	69	55,33	18,056		
Akran Bağlılığı	7. sınıf	69	67,29	15,110	,793	,555
	8. sınıf	69	64,13	15,133		
	9. sınıf	67	66,69	14,814		
	10. sınıf	65	66,29	14,093		
	11. sınıf	64	68,64	13,511		
	12. sınıf	69	68,04	14,940		

*ANOVA **Games-Howell post hoc analizi

Sınıfa göre bağıllık ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; baba bağıllık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ($p=0.010$). Farkın hangi gruplara arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla Levene testi değerlendirilerek ($p<0.05$), Games Howell post hoc analizi uygulanmıştır. Sonuçlara göre 7 ve 8. Sınıfların diğer sınıflara göre baba bağıllık düzeyi, kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Kardeş Sayısına ve Doğum Sırasına Göre Bağıllık Ölçeği ve Alt Boyutlarının değerlendirilmesi

Kardeş sayısına ve doğum sırasına göre bağıllık ölçeği ve alt boyutları değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Sonuçlara göre anne-baba-akran bağıllığı kardeş sayısı değişkeni açısından farklılaşmamaktadır.

Tablo 5. Aile Birliktelik Durumuna Göre Bağlılık Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi

	Birliktelik	N	Ort.	Sd.	t	p*
Anne Bağlılık	Ayrı yaşıyorlar	31	62,13	14,186	-1,986	,048
	Birlikte yaşıyorlar	372	67,48	14,770		
Baba Bağlılık	Ayrı yaşıyorlar	31	46,81	17,149	-4,256	,000
	Birlikte yaşıyorlar	372	60,88	18,668		
Akran Bağlılığı	Ayrı yaşıyorlar	31	64,10	15,094	-1,085	,279
	Birlikte yaşıyorlar	372	67,06	14,037		

*Bağımsız Örneklem t testi

Aile birlikteliği durumuna göre Bağlılık Ölçeği ve alt boyutları incelendiğinde, anne bağlılık ($p=0.048$) ve baba bağlılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur ($p=0.010$). Sonuçlara göre, birlikte yaşayan ailelerin, ayrı yaşayanlara kıyasla anne ve baba bağlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Anne Eğitim Düzeyine Göre Bağlılık Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi

	Anne Eğitim	N	Ort.	Sd.	f	p*
Anne Bağlılık	İlkokul ve altı	85	63,54	14,289	2,750	,043**
	Ortaokul	141	66,89	13,823		
	Lise	66	68,27	13,411		
	Üniversite ve üzeri	111	69,29	15,627		
Baba Bağlılık	İlkokul ve altı	85	57,44	16,936	1,144	,331
	Ortaokul	141	59,16	17,262		
	Lise	66	60,44	19,390		
	Üniversite ve üzeri	111	62,05	19,030		
Akran Bağlılığı	İlkokul ve altı	85	63,07	14,912	2,609	,051
	Ortaokul	141	67,14	14,459		
	Lise	66	68,17	13,854		
	Üniversite ve üzeri	111	68,52	14,693		

*ANOVA **Hochbergs GT2 post hoc

Anne eğitim düzeyine göre Bağlılık Ölçeği ve alt boyutları incelendiğinde, anneye bağlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ($p=0.043$). Gruplar arasındaki farkın hangi düzeyde olduğunu belirlemek amacıyla Levene testi uygulanmış ve eşit varyans varsayımının sağlandığı görüldüğü için ($p>0.05$), Hochberg's GT2 post hoc analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda, annesi üniversite ve üzeri eğitim düzeyine sahip olan bireylerin anneye bağlılık düzeylerinin, annesi ilkokul ve altı eğitim düzeyinde olan bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7. Baba Eğitim Düzeyine Göre Bağlılık Ölçeği ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi

	Baba Eğitim	N	Ort.	Sd.	f	p*
Anne Bağlılık	İlkokul ve altı	58	65,40	14,136	5,430	,001
	Ortaokul	137	64,01	14,580		
	Lise	66	67,12	13,692		
	Üniversite ve üzeri	142	70,68	14,185		
Baba Bağlılık	İlkokul ve altı	58	56,34	18,283	2,458	,062
	Ortaokul	137	58,28	18,848		
	Lise	66	59,33	16,783		
	Üniversite ve üzeri	142	62,89	17,493		
Akran Bağlılığı	İlkokul ve altı	58	64,36	15,423	,915	,434
	Ortaokul	137	66,69	14,024		
	Lise	66	66,58	15,165		
	Üniversite ve üzeri	142	68,09	14,581		

*ANOVA **Hochbergs GT2 post hoc

Baba eğitim düzeyine göre Bağlılık Ölçeği ve alt boyutları incelendiğinde, anneye bağlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p=0.001$). Gruplar arasındaki farkın hangi düzeyde olduğunu belirlemek amacıyla Levene testi uygulanmış ve varyansların homojen olduğu görülerek ($p>0.05$), Hochberg's GT2 post hoc analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, babası üniversite ve üzeri eğitim düzeyine sahip bireylerin anneye bağlılık düzeyleri, babası ilkokul ve altı eğitim düzeyinde olan bireylere göre daha yüksek çıkmıştır.

Tablo 8. Cinsiyete Göre Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin Değerlendirilmesi

	Cinsiyet	N	Ort.	Sd.	t	p*
Psikolojik Sağlamlık	Erkek	198	42,19	8,459	-,719	,473
	Kadın	205	42,80	8,662		

*Bağımsız Örneklem t testi

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Bu sonuç, psikolojik sağlamlık düzeyinin cinsiyete göre değişmediğini göstermektedir.

Sınıfa ve Kardeş Sayısına Göre Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin Değerlendirilmesi

Sınıfa ve kardeş sayısına göre psikolojik sağlamlık ölçeği değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Sonuçlara göre psikolojik sağlamlık düzeyi sınıf değişkeni açısından farklılaşmamaktadır.

Doğum Sırası ve Aile Birliktelik Durumuna Göre Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin Değerlendirilmesi

Doğum sırasına ve aile birliktelik durumuna göre psikolojik sağlamlık ölçeği değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Sonuçlara göre psikolojik sağlamlık düzeyi doğum sırası değişkeni açısından farklılaşmamaktadır.

Tablo 9. Anne Eğitim Düzeyine Göre Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin Değerlendirilmesi

	Anne Eğitim	N	Ort.	Sd.	f	p*
Psikolojik Sağlamlık	İlkokul ve altı	85	40,84	8,043	2,014	,111
	Ortaokul	141	42,57	8,496		
	Lise	66	42,24	9,917		
	Üniversite ve üzeri	111	43,84	8,015		

*ANOVA

Anne eğitim düzeyine göre psikolojik sağlamlık ölçeği değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Sonuçlara göre psikolojik sağlamlık düzeyi anne eğitim değişkeni açısından farklılaşmamaktadır.

Tablo 10. Baba Eğitim Düzeyine Göre Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin Değerlendirilmesi

	Baba Eğitim	N	Ort.	Sd.	f	p*
Psikolojik Sağlamlık	İlkokul ve altı	58	41,60	7,542	3,668	,012
	Ortaokul	137	41,23	8,876		
	Lise	66	41,88	8,834		
	Üniversite ve üzeri	142	44,37	8,260		

*ANOVA **Hochbergs GT2 post hoc

Baba eğitim düzeyine göre Psikolojik Sağlamlık Ölçeği değerlendirildiğinde, baba bağılılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmiştir ($p=0.012$). Gruplar arasındaki farkın hangi seviyelerde olduğunu belirlemek amacıyla Levene testi uygulanmış ve varyansların homojen olduğu anlaşılmıştır ($p>0.05$). Ardından gerçekleştirilen Hochberg's GT2 post hoc analizi sonucunda, babası üniversite ve üzeri eğitim düzeyine sahip bireylerin baba bağılılık düzeylerinin, babası ortaokul mezunu olan bireylere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 11. Cinsiyete Göre Kısa Semptom Envanteri (Psikolojik Belirtiler) ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi

	Cinsiyet	N	Ort.	Sd.	t	p*
Anksiyete	Erkek	198	20,25	11,995	-2,877	,004
	Kadın	205	23,75	12,403		
Depresyon	Erkek	198	21,65	12,004	-3,542	,000
	Kadın	205	25,84	11,786		
Olumsuz benlik	Erkek	198	19,07	11,562	-2,666	,008
	Kadın	205	22,18	11,845		
Somatizasyon	Erkek	198	12,24	8,798	-1,809	,071
	Kadın	205	13,79	8,381		
Hostilite	Erkek	198	14,01	6,358	-2,224	,027
	Kadın	205	15,40	6,277		
KSE (Genel)	Erkek	198	87,22	45,462	-3,042	,003
	Kadın	205	100,97	45,280		

*Bağımsız Örneklem t testi

Cinsiyete göre kısa semptom envanteri alt boyutları değerlendirildiğinde; anksiyete ($p=0.004$), depresyon ($p=0.000$), olumsuz benlik ($p=0.008$), hostilite ($p=0.027$) ve ölçek genelinde ($p=0.003$) istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ($p>0.05$). Sonuçlara göre, kadınların anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, hostilite ve genel psikolojik belirtilerinin, erkeklere göre daha ileri düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 12. Sınıfa Göre Kısa Semptom Envanteri (Psikolojik Belirtiler) ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi

	Sınıf	N	Ort.	Sd.	f	p*
Anksiyete	7. sınıf	69	21,86	12,231	,337	,891
	8. sınıf	69	21,88	12,497		
	9. sınıf	67	22,93	11,838		
	10. sınıf	65	23,15	12,008		
	11. sınıf	64	21,67	12,861		
	12. sınıf	69	20,77	12,728		
Depresyon	7. sınıf	69	21,61	12,481	,867	,503
	8. sınıf	69	23,48	11,601		
	9. sınıf	67	25,33	11,382		
	10. sınıf	65	24,66	11,181		
	11. sınıf	64	24,70	12,829		
	12. sınıf	69	23,07	12,836		
Olumsuz benlik	7. sınıf	69	21,00	12,471	,262	,934
	8. sınıf	69	20,38	11,761		
	9. sınıf	67	21,67	11,722		
	10. sınıf	65	21,15	10,276		
	11. sınıf	64	19,83	13,130		
	12. sınıf	69	19,88	11,555		
Somatizasyon	7. sınıf	69	13,00	9,133	,154	,979
	8. sınıf	69	12,84	7,966		
	9. sınıf	67	13,43	8,466		
	10. sınıf	65	13,58	8,730		
	11. sınıf	64	12,91	9,086		
	12. sınıf	69	12,45	8,547		
Hostilite	7. sınıf	69	13,61	6,988	2,641	,023
	8. sınıf	69	14,19	6,035		
	9. sınıf	67	15,79	6,222		
	10. sınıf	65	16,43	5,494		
	11. sınıf	64	15,14	6,551		
	12. sınıf	69	13,30	6,288		
KSE (Genel)	7. sınıf	69	91,07	48,936	,519	,762
	8. sınıf	69	92,77	43,760		
	9. sınıf	67	99,15	44,062		
	10. sınıf	65	98,98	42,330		
	11. sınıf	64	94,25	49,455		
	12. sınıf	69	89,48	46,814		

*ANOVA *Tukey post hoc

Sınıfa göre kısa semptom envanteri alt boyutları değerlendirildiğinde; hostilete düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ($p=0.023$). Farkın hangi gruplara arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla Levene testi değerlendirilerek ($p>0.05$), Tukey post hoc analizi uygulanmıştır. Sonuçlara göre, 7 ve 12. Sınıfların hostilete düzeyleri 10. Sınıflara göre daha düşük bulunmuştur.

Kardeş Sayısı ve Doğum Sırasına Göre Kısa Semptom Envanteri Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi

Kardeş sayısına ve doğum sırasına göre kısa semptom envanteri alt boyutları değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Sonuçlara göre psikolojik belirtiler kardeş sayısı değişkeni açısından farklılaşmamaktadır.

Tablo 13. Aile Birliktelik Durumuna Göre Kısa Semptom Envanteri (Psikolojik Belirtiler) ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi

	Birliktelik	n	Ort.	Sd.	t	p*
Anksiyete	Ayrı yaşıyorlar	31	25,81	11,995	2,175	,036
	Birlikte yaşıyorlar	372	21,72	12,403		
Depresyon	Ayrı yaşıyorlar	31	28,84	12,004	2,444	,015
	Birlikte yaşıyorlar	372	23,36	11,786		
Olumsuz benlik	Ayrı yaşıyorlar	31	25,29	11,562	2,290	,006
	Birlikte yaşıyorlar	372	20,27	11,845		
Somatizasyon	Ayrı yaşıyorlar	31	16,13	8,798	2,094	,037
	Birlikte yaşıyorlar	372	12,77	8,381		
Hostilite	Ayrı yaşıyorlar	31	16,97	6,358	2,063	,040
	Birlikte yaşıyorlar	372	14,53	6,277		
KSE (Genel)	Ayrı yaşıyorlar	31	113,03	45,462	2,393	,005
	Birlikte yaşıyorlar	372	92,65	45,280		

*Bağımsız Örneklem t testi

Aile birliktelik durumuna göre kısa semptom envanteri alt boyutları değerlendirildiğinde; anksiyete ($p=0.036$), depresyon ($p=0.015$), olumsuz benlik ($p=0.006$), somatizasyon ($p=0.037$), hostilete ($p=0.040$) ve ölçek genelinde ($p=0.005$) istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ($p>0.05$). Sonuçlara göre, anne babası ayrı yaşayanların, birlikte olanlara göre anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilete ve genel psikolojik belirtilerinin, erkeklere göre daha ileri düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 14. Anne Eğitim Düzeyine Göre Kısa Semptom Envanteri (Psikolojik Belirtiler) ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi

	Anne Eğitim	N	Ort.	Sd.	f	p*
Anksiyete	İlkokul ve altı	85	23,04	12,689	,914	,434
	Ortaokul	141	21,99	11,967		
	Lise	66	19,91	13,514		
	Üniversite ve üzeri	111	22,58	11,717		
Depresyon	İlkokul ve altı	85	25,28	12,150	,857	,463
	Ortaokul	141	23,72	11,040		
	Lise	66	22,12	12,812		
	Üniversite ve üzeri	111	23,69	12,790		
Olumsuz benlik	İlkokul ve altı	85	23,44	12,064	3,187	,024**
	Ortaokul	141	20,64	11,640		
	Lise	66	17,53	12,205		
	Üniversite ve üzeri	111	20,40	11,180		
Somatizasyon	İlkokul ve altı	85	13,85	9,053	,716	,543
	Ortaokul	141	12,49	8,062		
	Lise	66	12,30	9,346		
	Üniversite ve üzeri	111	13,52	8,528		
Hostilite	İlkokul ve altı	85	14,75	6,523	1,055	,368
	Ortaokul	141	14,82	6,401		
	Lise	66	13,53	6,742		
	Üniversite ve üzeri	111	15,26	5,882		
KSE (Genel)	İlkokul ve altı	85	100,35	47,915	1,360	,255
	Ortaokul	141	93,67	43,489		
	Lise	66	85,39	49,582		
	Üniversite ve üzeri	111	95,45	44,569		

*ANOVA **Hochbergs GT2 post hoc

Anne eğitim düzeyine göre kısa semptom envanteri alt boyutları değerlendirildiğinde; olumsuzluk benlik düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ($p=0.024$). Farkın hangi gruplara arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla Levene testi değerlendirilerek ($p>0.05$), Hochbergs GT2 post hoc analizi uygulanmıştır. Sonuçlara göre, baba eğitim düzeyi lise olanların, ilkokul ve altında olanlara göre olumsuz benlik düzeyleri düşük bulunmuştur.

Tablo 15. Baba Eğitim Düzeyine Göre Kısa Semptom Envanteri (Psikolojik Belirtiler) ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi

	Baba Eğitim	N	Ort.	Sd.	f	p*
Anksiyete	İlkokul ve altı	58	23,59	12,968	1,211	,306
	Ortaokul	137	23,06	12,415		
	Lise	66	20,61	12,227		
	Üniversite ve üzeri	142	21,07	11,954		
Depresyon	İlkokul ve altı	58	25,59	12,642	2,102	,099
	Ortaokul	137	25,22	12,099		
	Lise	66	22,23	11,282		
	Üniversite ve üzeri	142	22,38	11,998		
Olumsuz benlik	İlkokul ve altı	58	23,47	12,499	2,109	,099
	Ortaokul	137	21,39	12,233		
	Lise	66	19,24	11,138		
	Üniversite ve üzeri	142	19,44	11,216		
Somatizasyon	İlkokul ve altı	58	14,03	8,704	1,771	,152
	Ortaokul	137	14,04	9,249		
	Lise	66	11,77	8,388		
	Üniversite ve üzeri	142	12,23	7,946		
Hostilite	İlkokul ve altı	58	14,83	6,890	,932	,425
	Ortaokul	137	15,34	6,361		
	Lise	66	13,85	6,006		
	Üniversite ve üzeri	142	14,47	6,263		
KSE (Genel)	İlkokul ve altı	58	101,50	49,712	1,935	,123
	Ortaokul	137	99,05	46,829		
	Lise	66	87,70	43,686		
	Üniversite ve üzeri	142	89,60	43,695		

*ANOVA

Baba eğitim düzeyine göre kısa semptom envanteri alt boyutları değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Sonuçlara göre psikolojik belirtiler baba eğitim değişkeni açısından farklılaşmamaktadır.

Tablo 16. Anne-Baba-Akran Bağlılık, Psikolojik Dayanıklılık ve Kısa Semptom Envanteri (Psikolojik Belirtiler) Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

		Anne Bağ- lılık	Baba Bağ- lılık	Akran Bağ- lılığı	Psikolo- jik Sağ- lamlık
Psikolojik Sağlamlık	R	,554**	,493**	,419**	
	P	,000	,000	,000	
Anksiyete	R	-,331**	-,399**	-,365**	-,372**
	P	,000	,000	,000	,000
Depresyon	R	-,406**	-,476**	-,326**	-,427**
	P	,000	,000	,000	,000
Olumsuz benlik	R	-,410**	-,420**	-,382**	-,402**
	P	,000	,000	,000	,000
Somatizasyon	R	-,299**	-,330**	-,303**	-,319**
	P	,000	,000	,000	,000
Hostilite	R	-,340**	-,355**	-,277**	-,360**
	P	,000	,000	,000	,000
KSE (Genel)	R	-,405**	-,452**	-,377**	-,425**
	P	,000	,000	,000	,000

Anne-Baba-Akran Bağlılık, Psikolojik Dayanıklılık ve Kısa Semptom Envanteri (Psikolojik Belirtiler) arasındaki ilişki değerlendirildiğinde; psikolojik sağlamlık ile anne bağlılık ($r=,554$ $p=,000$), baba bağlılık ($r=,493$ $p=,000$) ve akran bağlılık ($r=,419$ $p=,000$) arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Sonuçlara göre bireylerin anne-baba-akran bağlılıkları arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyleri de artacaktır.

Psikolojik sağlamlık ile anksiyete ($r= -,372$ $p=,000$), depresyon ($r= -,427$ $p=,000$), olumsuz benlik ($r= -,402$ $p=,000$), somatizasyon ($r= -,319$ $p=,000$), hostilite ($r= -,360$ $p=,000$) ve genel psikolojik belirtiler ($r= -,425$ $p=,000$) arasında negatif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Sonuçlara göre psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça, anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite ve genel psikolojik belirtiler azalacaktır.

Anne bağlılığı ile anksiyete ($r= -,331$ $p=,000$), depresyon ($r= -,406$ $p=,000$), olumsuz benlik ($r= -,410$ $p=,000$), somatizasyon ($r= -,299$ $p=,000$), hostilite ($r= -,340$ $p=,000$) ve genel psikolojik belirtiler ($r= -,405$ $p=,000$) arasında negatif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Sonuçlara göre anne bağlılık düzeyi arttıkça, anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite ve genel psikolojik belirtiler azalacaktır.

Baba bağlılığı ile anksiyete ($r= -,399$ $p=,000$), depresyon ($r= -,476$ $p=,000$), olumsuz benlik ($r= -,420$ $p=,000$), somatizasyon ($r= -,330$ $p=,000$), hostilite ($r= -,355$ $p=,000$) ve genel psikolojik belirtiler ($r= -,452$ $p=,000$) arasında negatif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Sonuçlara göre baba bağlılık düzeyi arttıkça, anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite ve genel psikolojik belirtiler azalacaktır.

Akran bağlılığı ile anksiyete ($r= -,365$ $p=,000$), depresyon ($r= -,326$ $p=,000$), olumsuz benlik ($r= -,382$ $p=,000$), somatizasyon ($r= -,303$ $p=,000$), hostilite ($r= -,277$ $p=,000$) ve genel psikolojik belirtiler ($r= -,377$ $p=,000$) arasında negatif yönde düşük-orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Sonuçlara göre akran bağlılık düzeyi arttıkça, anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite ve genel psikolojik belirtiler azalacaktır.

Ergenlerde (12-18 Yaş) Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolünün Yapısal Eşitlik Modellemesi ile Değerlendirilmesi

Ergenler (12-18 yaş) üzerinde bağlanma stilleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünü değerlendiren analizde, ilgili boyutlar ve ölçeklerin anlamlılık düzeyleri ile regresyon katsayıları geçerli bulunmuştur. Modifikasyon önerilerine göre; Baba Bağlılık ile Anne Bağlılık ve Akran Bağlılık, ayrıca Anksiyete ile Somatizasyon alt boyutları arasında modifikasyon önerilmiştir. Modifikasyon işlemleri yapılmadan önce elde edilen uyum indeksleri şu şekildedir: [$\chi^2/SD = 4,196$ ($p=0,000$); GFI = 0,944; AGFI = 0,900; RMSEA = 0,089; CFI = 0,965]. Boyutlar arasındaki olası kuramsal ilişkiler dikkate alınarak bu öneriler doğrultusunda modifikasyonlar gerçekleştirilmiştir. Uyumlu modelin görseli Şekil 1’de sunulmuş, ölçeğin son haline ait uyum indeksleri ve karşılık gelen referans değerler ise Tablo 25’te yer almıştır.

Tablo 17. Modele İlişkin Uyum İndeks Değerleri

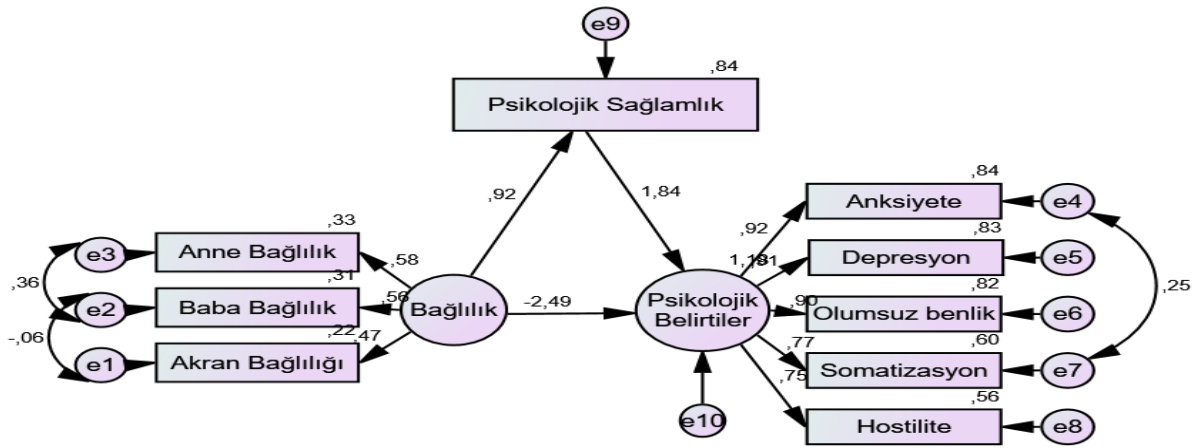
	Uyum İndeksleri	Uygulama Sonuçları	İyi Uyum	Kabul Edilebilir	Sonuç
X²/sd	Ki-Kare/Serbestlik Derecesi	2,495	<3	3< (X ² /df) <5	İyi Uyum
RMSEA	Root Mean Square Error of Approximation (Yaklaşımın Hata Karekökü Ortalaması)	0.061	<0,05	<0,08	Kabul Edilebilir Uyum
CFI	Comparative Fit Index (Karşılaştırmalı Uyum İndeksi)	0.986	>0,95	>0,90	İyi Uyum
GFI	Goodness of Fit Index (Uyum İyiliği İndeksi)	0.972	>0,90	>0,85	İyi Uyum
AGFI	Adjusted Goodness of Fit Index (Düzeltilmiş Uyum İyiliği İndeksi)	0.942	>0,90	>0,80	İyi Uyum

Yapısal Eşitlik Modeli çerçevesinde yapılan analizlerde anlamlı olmayan değerlerin bulunmadığı, uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir olduğu ve modelin geçerli olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 18. Araştırmada Kullanılan Ölçekler Arasındaki Etkileşimin Değerlendirilmesi

			Standardize Regresyon Katsayısı (β)	Kritik Oran (C.R.)	P
KSE	<---	Bağlılık	-2,491	-1,177	,039
Psikolojik Sağlamlık	<---	Bağlılık	,917	6,016	,000
KSE	<---	Psikolojik Sağlamlık	-1,843	,953	,041

Anne-Baba-Akran Bağlılık düzeyinin KSE (Psikolojik Belirtiler) üzerindeki etkisi değerlendirildiğinde; bağlılık, psikolojik belirtileri ($\beta = -2,491$ %95 GA, $p = ,039$) negatif olarak etkilemektedir. Bir birim bağlılık düzeyi arttığında, psikolojik belirti düzeyi %249 oranında azalacaktır. Anne-baba-akran bağlılık düzeyi psikolojik sağlamlığı ise pozitif yönde etkilemektedir ($\beta = ,917$ %95 GA, $p = ,000$). Bir birim bağlılık arttığında, psikolojik sağlamlığın %91,7 oranında artacağı belirlenmiştir. Psikolojik sağlamlık ise psikolojik belirtileri ($\beta = -1,843$ %95 GA, $p = ,041$) pozitif olarak etkilemektedir. Bir birim psikolojik sağlamlık arttığında, psikolojik belirtiler %184 oranında azalacaktır:



Şekil 1. Ergenlerde (12-18 Yaş) Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolü

Tablo 19. Yapısal Eşitlik Modellemesi ile Aracılık Etkisi ile Değişimin Değerlendirilmesi

	Standardize Regresyon Kat-sayısı (β)	*p
Anne-Baba-Akran Bağlılık Düzeyinin KSE Üzerindeki Toplam Etkisi	-,802	,000
Anne-Baba-Akran Bağlılık Düzeyinin KSE Üzerindeki Direk Etkisi	-2,491	
Psikolojik Sağlamlık Aracılığı ile Anne-Baba-Akran Bağlılık Düzeyinin KSE Üzerindeki İndirekt Etkisi	1,690	,002

Anne-Baba-Akran Bağlılık Düzeyinin KSE (Psikolojik Belirtiler) Üzerindeki toplam etkisi negatif olarak %80,2 ($\beta = -,802$, %95 GA, $p = ,000$, $[,563/6,398]$) oranına sahipken, psikolojik sağlamlığın modele dahil edilmesi ile birlikte negatif etkisi %169 oranında artmıştır. ($\beta = 1,690$, %95 GA, $p = ,000$, $[,563/6,398]$) değişmiştir. Buna göre, psikolojik sağlamlık aracılık etkisinin %169 olarak bulunduğu, modele dahil edildiğinde anne-baba-akran bağlanma düzeyinin, psikolojik belirtilere olan etkisinde negatif yönde artırıcı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir ($\beta = -2,491$, %95 GA, $p = ,000$, $[,563/6,398]$). Ergenlerde anne-baba-akran bağlılığı bir birim arttığında, psikolojik belirtilerin görülme düzeyi %80,2 oranında azalmaktadır. Psikolojik sağlamlık bu sürece dahil edildiğinde söz konusu psikolojik belirtilerin görülme düzeyinin %169 oranında daha da azalacağı ve %249 olacağı tespit edilmiştir. Psikolojik sağlamlık, anne-baba-akran bağlılığını desteklemekte ve psikolojik belirtiler üzerindeki negatif etkiyi azaltmaktadır.

Tablo 20. Ergenlerde (12-18 Yaş) Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracılık Etkisinin Değerlendirilmesi (Yapısal Eşitlik Modellemesi ile Aracılık Etkisi)

Aracı Etki	Standartlaştırılmış Endirekt Etki (β)	Bootstrap (Lower Bound/Upper Bounds) %95 GA
Bağlılık → Psikolojik Sağlamlık → KSE	1,690	,563/6,398

Yapısal eşitlik modellemesinden elde edilen bulgulara göre, bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlık anlamlı bir aracı değişken olarak işlev görmektedir. Aracılık analizinde, bağlanmadan psikolojik sağlamlığa ve oradan psikolojik belirtilere uzanan dolaylı yolun standartlaştırılmış katsayısı $\beta = 1.690$ olarak hesaplanmıştır. Bu değer, psikolojik sağlamlığın aracılığıyla bağlanmanın psikolojik belirtiler üzerindeki dolaylı etkisinin oldukça güçlü olduğunu göstermektedir.

Bu yüksek β değeri, dolaylı etkinin sadece istatistiksel olarak anlamlı değil, aynı zamanda etki büyüklüğü açısından da dikkate değer olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuç, psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan ergenlerde, bağlanma stillerinin psikolojik belirtiler üzerindeki olumsuz etkisinin önemli ölçüde zayıfladığını göstermektedir.

Dolaylı etkiye ilişkin bootstrap analizinden elde edilen %95 güven aralığının [0.563, 6.398] arasında bulunması ve bu aralığın sıfırı içermemesi, aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu teyit etmektedir. Psikolojik sağlamlığın, bağlanmanın etkisini bu denli güçlü bir şekilde taşıması, bu değişkenin hem koruyucu hem de düzenleyici bir rol üstlendiğini göstermektedir.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışma, ergenlik döneminde bağlanma biçimlerinin psikolojik belirtiler üzerindeki etkisini ve bu etkileşimde psikolojik sağlamlığın aracı rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Ayrıca, söz konusu değişkenlerin demografik faktörlerle olan ilişkileri de değerlendirilmiştir.

Çalışmaya katılan 403 ergenin %50,9'u kız öğrencilerden oluşmaktadır. Sınıf düzeyine göre dağılım büyük ölçüde dengelidir; ancak 8. ve 12. sınıflar daha yoğun temsil edilmiştir. Kardeş sayısı bakımından çoğunluk iki kardeşe sahipken, doğum sırası açısından ilk çocuklar daha fazla orandadır. Anne ve babaların eğitim düzeyi genellikle ortaokul seviyesindedir.

Cinsiyet değişkenine göre bağlanma ölçeği ve psikolojik sağlamlık düzeyleri incelendiğinde, yalnızca baba ile bağlanmada anlamlı bir fark gözlenmiştir. Kadın katılımcılar, depresyon, olumsuz benlik algısı, anksiyete, hostilite ve genel psikolojik belirti düzeylerinde erkeklere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar almıştır.

Bağlanma stilleri, psikolojik sağlamlık ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler, ergen psikolojisi literatüründe önemli bir yere sahiptir. Bowlby (1975) ve Ainsworth'un (1989) bağlanma kuramları, erken çocuklukta kurulan anne-baba ilişkilerinin bireyin yaşam boyu psikososyal gelişimini etkilediğini vurgulamaktadır. Güvenli bağlanmanın bireylerin duygusal dengeyi sağlamaları ve stresle başa çıkmaları üzerinde olumlu etkileri olduğu belirtilirken, güvensiz bağlanmanın psikolojik sorunlara zemin hazırladığı ifade edilmektedir (Young & Klosko, 2017; Beck, 2001).

Bağlanma stilleri ile cinsiyet arasındaki ilişki üzerine yapılan araştırmalar farklı sonuçlar ortaya koymaktadır. Örneğin, Çelik vd. (2017) anneye güvenli bağlanmanın sosyal kökenli mükemmeliyetçilikle negatif ilişkili olduğunu belirtmiştir. Yu vd. (2012) ise kızların annelerine ve akranlarına, erkeklerin ise babalarına daha yüksek düzeyde bağlandığını ortaya koymuştur. Buna karşın, Şipit (2019) ve Haleplioğlu (2017) yetişkin bireylerde bağlanma ile cinsiyet arasında anlamlı fark olmadığını rapor etmişlerdir. Akpınar (2019) erkeklerin ebeveynlerine daha yüksek bağlanma skorlarına sahip olduğunu belirtirken, Çelikkaleli ve Avcı (2016) erkeklerde kaçınan bağlanma stiline kadınlar göre daha yaygın olduğunu, Yiğit (2020) ise kadınların kaygılı-kararsız bağlanma puanlarının daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Bu bulgular, bağlanma stillerinin cinsiyet ve yaş gibi değişkenler bağlamında çok boyutlu olarak değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Psikolojik sağlık düzeyi genellikle cinsiyet açısından anlamlı fark göstermemektedir; ancak bazı araştırmalarda (Tümlü & Recepoğlu, 2013) kadınların daha yüksek düzeyde psikolojik sağlık sergilediği belirtilmiştir. Benzer şekilde, sınıf düzeyine göre psikolojik sağlıkta anlamlı fark bulunmamakla birlikte, belirli sınıflarda (örneğin 7. ve 8. sınıflarda) baba bağlılığında farklılıklar gözlenmiştir (Bulut, 2016; Topçu, 2017). Psikolojik belirtiler açısından ise kadınların depresyon, anksiyete ve diğer belirtilerde erkeklere kıyasla daha yüksek düzeylerde olduğu görülmüştür.

Aile yapısının, bağlanma ve psikolojik sağlık üzerindeki etkisi literatürde sıkça vurgulanmaktadır. Anne-baba birlikteliği, çocukların anne ve babaya yönelik bağlanma düzeylerini artırmakta ve psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır (Özcan, 2005; Nair & Murray, 2005). Boşanma ya da ayrı yaşama durumları ise bağlanma düzeylerini düşürmekte, psikolojik belirtilerin artmasına yol açmaktadır (Özcan, 2005). Ebeveynlerin eğitim düzeyi ise özellikle baba eğitim düzeyinin psikolojik sağlık üzerinde pozitif etkisi olduğu, anne eğitiminin ise daha sınırlı etkiler gösterdiği çalışmalarda ifade edilmiştir (Topbay, 2016; Akkuş, 2015; Sarıkaya, 2019).

Sosyal destek algısının psikolojik sağlık üzerindeki önemi literatürde güçlü biçimde vurgulanmaktadır (Topbay, 2016; Bulut, 2016). Önemli yaşam olayları ise psikolojik sağlamlığı olumsuz etkileyebilmektedir (Turgut, 2015). Kardeş sayısı ve doğum sırası gibi aile içi demografik değişkenlerin bağlanma ve psikolojik sağlık üzerindeki etkileri ise anlamlı bulunmamıştır.

Bağlanma stilleri ve psikolojik sağlık arasındaki olumlu ilişkiye ek olarak, bu iki değişkenin psikolojik belirtilerle negatif yönde anlamlı ilişkileri bulunmaktadır. Anne, baba ve akran bağlılığı arttıkça depresyon, anksiyete, somatizasyon, hostilite gibi belirtiler azalmaktadır; psikolojik sağlık düzeyi yüksek bireylerde ise bu belirtiler daha az gözlenmektedir (Demirsu, 2018; Çutuk vd., 2017; Ran vd., 2020). Ayrıca, bağlanma ve psikolojik sağlık, ergenlerin stresle başa çıkma stratejileri ve duygusal düzenleme becerileri üzerinde koruyucu bir rol oynamaktadır (Orhan, 2024; Aldao vd., 2010; Kır vd., 2021).

Özetle, literatür ergenlerde anne-baba ve akran bağlılığı ile psikolojik sağlık düzeylerinin, psikolojik belirtilerin görülme sıklığını azaltmada önemli koruyucu faktörler olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, bağlanma stilleri ve psikolojik sağlık arasındaki etkileşimin, ergenlerin ruh sağlığının desteklenmesinde merkezi bir rol oynadığı söylenebilir.

Elde edilen bulgular, psikolojik sağlamlığın ergenlerde bağlanma stilleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rol üstlendiğini göstermektedir. Bu durum, anne, baba ve

akrana yönelik güvenli bağlanma düzeylerinin yükselmesinin, psikolojik belirtileri doğrudan azaltmasının yanı sıra psikolojik sağlamlığı güçlendirerek ruh sağlığını olumlu etkilediğini ortaya koymaktadır. Diğer bir ifadeyle, güvenli bağlanma, ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyini artırmakta ve bu artış, depresyon, anksiyete, olumsuz benlik algısı, hostilite ile somatizasyon gibi psikolojik belirtilerin azalmasına katkı sağlamaktadır.

Bu sonuçlar, psikolojik sağlamlığın bağlanma stilleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide koruyucu ve düzenleyici bir işlev gördüğünü desteklemektedir. Literatürde de benzer biçimde, psikolojik sağlamlığın stresle başa çıkma becerilerini güçlendirerek psikopatolojik riskleri azalttığı belirtilmektedir (Masten, 1994; Demirsu, 2018). Bu bağlamda, psikolojik sağlamlık yalnızca bireysel bir özellik olmayıp, bağlanma temelli etkilerin psikolojik belirtiler üzerindeki etkisini şekillendiren kritik bir psikososyal faktör olarak ele alınmalıdır. Araştırmada yapısal eşitlik modellemesi kullanılarak psikolojik sağlamlığın aracı rolü incelenmiş ve sağlamlığın, bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi anlamlı ve güçlü biçimde aracıladığı tespit edilmiştir. Başka bir deyişle, psikolojik sağlamlık, bağlanmanın psikolojik belirtiler üzerindeki olumsuz etkilerini azaltarak bu etkileşimin daha olumlu bir şekilde gerçekleşmesini sağlamaktadır.

Bulgular, psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek ergenlerde anne, baba ve akran bağlanmasının psikolojik belirtiler üzerindeki olumsuz etkilerinin belirgin ölçüde azaldığını ortaya koymaktadır. Güçlü bağlanma ilişkileriyle desteklenen psikolojik sağlamlık, ergenlerin ruh sağlığını koruyan önemli bir faktör olarak işlev görmektedir. Bu bulgu, psikolojik sağlamlığın bireylerin stresle başa çıkma kapasitesini, duygusal esnekliklerini ve psikolojik dayanıklılıklarını destekleyen temel bir kaynak olduğunu ortaya koymaktadır. Sonuçlar, psikolojik sağlamlığın koruyucu rolünü ortaya koyan önceki çalışmalarla uyumludur (Masten, 2001; Werner & Smith, 1992). Psikolojik sağlamlığın sadece bireysel düzeyde değil, aynı zamanda bağlanma gibi ilişkisel süreçlerde de önemli bir tampon işlevi üstlendiği anlaşılmaktadır.

Bu bağlamda, ruh sağlığı alanında ergenlerle çalışan uzmanların yalnızca bağlanma ilişkilerini güçlendirmeye değil, aynı zamanda psikolojik sağlamlığı artırmaya yönelik müdahaleler geliştirmeleri önerilmektedir. Gelecek araştırmalarda, bu aracılık etkisinin farklı gelişim dönemleri ve kültürel bağlamlarda nasıl işlediği daha ayrıntılı olarak incelenebilir. Ergenlerin zor yaşam şartları, sıkıntı ve güçlükler karşısında psikolojik dayanıklılığını artırmaya yönelik okullarda rehberlik birimi olarak çalışmalar yapılarak onları sosyal etkinlik ve aktivitelere yönlendirmek faydalı olabilir. Çocuk ve gençlerin, problemler karşısında başa çıkma becerileri ve sağlıklı iletişim kurma becerileri geliştirilerek psikolojik dayanıklılığı desteklenmelidir. Çalışmanın örneklemini İstanbul ilinde bulunan devlet okullardan toplanan verilerle sınırlı olduğu için ileride yapılacak çalışmaların daha büyük örneklemelerle yürütülmesi ve farklı okul türlerinin de araştırmaya dahil edilmesi önerilebilir.

Yazarların Katkı Oranı

Birinci Yazar'ın çalışmaya katkısı %50, İkinci Yazar'ın çalışmaya katkısı %50 oranındadır.

Çıkar Çatışması Beyanı

Yazar(lar) herhangi bir çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmektedir(ler).

Kaynakça

- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez No. 443054) [Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Alagöz, P. A. (2019). *14-18 yaş arasındaki ergenlerin bağlanma stilleri ile sosyal anksiyete düzeyleri arasındaki ilişki*. (Tez No. 587744) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Andiç, S. (2013). *Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: Bağlanma tarzları, öz-şefkat ve psikolojik belirtiler*. (Tez No. 339197) [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Ainsworth, M.D.S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44, 709-716.
- Akar, A. (2018). *Psikolojik sağlamlık programının ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyine etkisi*. (Tez No. 495589) [Doktora Tezi, Maltepe Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Akkuş, Z. (2015). *Ergenlerde psikolojik dayanıklılığın özgüven ve anne baba tutumları ile ilişkisi*. (Tez No. 418024) [Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Akpınar, E. H. (2019). *Üniversite öğrencilerinin rastgele cinsel yaşantıları ile bağlanma stilleri ve yalnızlık algısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez No. 580216) [Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Arslan, G. (2015). Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (ÇGPSÖ) psikometrik özellikleri: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 1-12. <https://doi.org/10.12984/eed.23397>
- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of youth and adolescence*, 16(5), 427-454. <https://link.springer.com/article/10.1007/BF02202939>
- Avcı, R., & Çelikkaleli, Ö. (2016). Peer victimization, trait anger, and alienation as predictors of violence tendency in adolescents. *Journal of Educational Sciences Research*, 6(2), 151-167. <http://dx.doi.org/10.12973/jesr.2016.62.9>
- Aydın, E. (2018). *Çocukluk çağı travmatik yaşantılarının psikolojik sağlamlık ve depresyon belirtileri üzerine etkisi*. (Tez No. 497319) [Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226. <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=6b6000ae9911fa9f9ec6345048b5a20501bdcedf>

- Beck, A. T. (2001). Bilişsel terapi. Bilişsel Davranışçı Psikoterapide Yeni Gelişmeler, 17.
- Bindal, G. (2018). *Ergenlerin psikolojik sağlamlığın (resilience), çocukluk çağındaki travma ve bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi*. (Tez No. 498780) [Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Bowlby, J. (1975). *Attachment and Loss: Separation, Anxiety and Anger*. New York: Basic Books.
- Bulut, B. (2016). *Ergenlerin anksiyete, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Tez No. 433837) [Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Cantazaro, A., & Wei, M. (2010). Adult attachment, dependence, self-criticism, and depressive symptoms: A test of a mediational model. *Journal of personality*, 78(4), 1135-1162. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00645.x>
- Cevizci, O., & Müezzini, E. E. (2019). Sağlık çalışanlarında psikolojik belirtilerin ve psikolojik dayanıklılığın incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(3), 166-172. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.19.1.21>
- Çelik, H., Ekşi, H., & Gülsu, N. (2017). Orta çocukluk döneminde güvenli bağlanma ile mükemmeliyetçiliğin çeşitli değişkenler bağlamında incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(47), 53-68. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/631361>
- Çutuk, S., Beyleroğlu, M., Hazar, M., Akkuş Çutuk, Z., & Bezci, Ş. (2017). The investigation of the relationship between psychological resilience levels and anxiety levels of judo athletes. *Nigde University journal of physical education & sport sciences/Nigde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1).
- Demirsu, Ö. (2018). *Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveyn tutumları ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide kaygı duyarlılığının ve psikolojik dayanıklılığın aracı rolleri*. (Tez No. 509384) [Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Derogatis, L. R. (1992). SCL-90-R: Administration, scoring & procedures manual-II for the (revised) version and other instruments of the psychopathology rating scale series. *Clinical Psychometric Research*, 1-16. <https://cir.nii.ac.jp/crid/1573668924477902592>
- Demircioğlu, H., & Yoldaş, C. (2019). Çocukluk ve ergenlik döneminde psikososyal risk faktörleri ve koruyucu unsurlar. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 18(1), 40-48. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/838476>
- Doğan, T., & Yavuz, K. (2020). Yetişkinlerde psikolojik sağlamlık, olumlu çocukluk deneyimleri ve algılanan mutluluk. *Psikiyatri Güncel Yaklaşımlar*, 12, 312-330. <https://doi.org/10.18863/pgy.750839>
- Doron, G., Moulding, R., Nedeljkovic, M., Kyrios, M., Mikulincer, M., & Sar-El, D. (2012). Adult attachment insecurities are associated with obsessive compulsive disorder. *Psychology and psychotherapy: theory, research and practice*, 85(2), 163-178. <https://doi.org/10.18863/pgy.750839>

- Eriş, Y., & İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *Electronic Turkish Studies*, 8(6). <https://www.ajindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423932678.pdf>
- Ein-Dor T., Doron, G., Solomon, Z., Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2010). Together in pain: Attachment-related dyadic processes and posttraumatic stress disorder. *Journal of Counseling Psychology*, 57(3), 317-327 <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0019500>
- Garnezy, N. (1993). Vulnerability and resilience. In D. C. Funder, R. D. Parke, C. Tomlinson-Keasey, & K. Widaman (Eds.), *Studying lives through time: Personality and development* (pp. 377-398). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10127-032>
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(28), 113-128. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/200204>
- Guzey, M., & Başbuğ, S. (2016). Ergenlerde zihinsel ve gelişimsel değerlendirmede çoklu bileşenlerin rolü üzerine bir gözden geçirme. *Türkiye Klinikleri Psychology-Special Topics*, 1(1), 44-54. <https://www.turkiyeklinikleri.com/article/en-ergenlerde-zihinsel-ve-gelisimsel-degerlendirmede-coklu-bilesenlerin-rolu-uzerine-bir-gozden-gecirme-74193.html>
- Wang, M.C., & Gordon, E.W. (Eds.). (1994). Educational Resilience in inner-city America: Challenges and Prospects (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203052723>
- Gökçen, G. (2015). Madde kullanan ve kullanmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. (Tez No. 394938) [Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Haleplioglu, A. S. (2017). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stillerinin psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı açısından incelenmesi. (Tez No. 485492) [Yüksek lisans Tezi, Üsküdar üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kamkar, K., Doyle, A. B., & Markiewicz, D. (2012). Insecure attachment to parents and depressive symptoms in early adolescence: Mediating roles of attributions and self-esteem. *International Journal of Psychological Studies*, 4(2), 3. <http://dx.doi.org/10.5539/ijps.v4n2p3>
- Karcı, A., & Çelik, S. B. (2024). Ergenlerde algılanan stres, akademik öz yeterlik ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(1), 186-214. <https://doi.org/10.37217/tebd.1324851>
- Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23(2), 33-46. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/797258>
- Kır, Ö., Kozan, H. İ. Ö., & Koç, H. (2021). Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerileri açısından incelenmesi. *Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry*, 1(1), 1-17. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2261126>
- Kocayörük, E. (2010). A Turkish Adaptation of the Inventory of Parent and Peer Attachment: The Reliability and Validity Study. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, (40). <https://research.ebsco.com/c/ylm4lv/viewer/pdf/xbyq2xod2b>

- Kumpfer, K. L. (2002). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. *Resilience and development: Positive life adaptations*, 179-224. https://doi.org/10.1007/0-306-47167-1_9
- Liebenberg, L., Ungar, M., & Vijver, F. V. D. (2012). Validation of the child and youth resilience measure-28 (CYRM-28) among Canadian youth. *Research on social work practice*, 22(2), 219-226. <https://doi.org/10.1177/1049731511428619>
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. M. C. Wang & E. W. Gordon (Ed.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (pp. 3-25).
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227. DOI: 10.1037//0003-066X.56.3.227
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American psychologist*, 53(2), 205. <https://www.fau.edu/education/faculty/gbrigman/documents/sss-articles/masten-coatsworth-98.pdf>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2012). An attachment perspective on psychopathology. *World psychiatry*, 11(1), 11-15. <https://doi.org/10.1016/j.wpsyc.2012.01.003>
- Morsünbül, Ü., & Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553-570. <https://doi.org/10.5455/cap.20110324>
- Nair, H., & Murray, A. D. (2005). Predictors of attachment security in preschool children from intact and divorced families. *The Journal of genetic psychology*, 166(3), 245-263. <https://doi.org/10.3200/GNTP.166.3.245-263>
- Norman, E. (2000). *Introduction: The strengths perspective and resiliency enhancement—A natural partnership*. In *Resiliency enhancement: Putting the strength perspective into social work practice* (pp. 1-16). Columbia University Press.
- Orhan, M. (2024). *Psikolojik sağlamlığın yordayıcıları olarak bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tarzları ve problem çözme becerileri*. (Tez No. 901853) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Öztürk, M. O., & Uluşahin, A. (2018). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Nobel Tıp Kitabevleri.
- Özcan, B. (2005). *Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması*. (Tez No. 204978) [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Ran, L., Wang, W., Ai, M., Kong, Y., Chen, J., & Kuang, L. (2020). Psychological resilience, depression, anxiety, and somatization symptoms in response to COVID-19: A study of the general population in China at the peak of its epidemic. *Social science & medicine*, 262, 113261. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113261>
- Ramirez E. R. (2007). Resilience: A concept analysis. *Nursing Forum*, 42, 73-82. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2007.00070.x>
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of family therapy*, 21(2), 119-144. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00108>

- Sarikaya, B. (2019). *Üniversite öğrencilerinin ebeveynleşme yaşantıları ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki*. (Tez No. 588572) [Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Çakar, F. S., Karataş, Z., & ÇAKIR, M. A. (2014). Yetişkin yılmazlık ölçeği: Türk kültürüne uyarlanması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(1), 22-39. <https://arastirmax.com/tr/system/files/dergiler/91823/makaleler/32/1/arastirmax-yetiskin-yilmazlik-olcegi-turk-kulturune-uyarlanmasi.pdf>
- Shorey, H. S., & Snyder, C. R. (2006). The role of adult attachment styles in psychopathology and psychotherapy outcomes. *Review of general psychology*, 10(1), 1-20. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.10.1.1>
- Sümer, N., Ünal, S., Selçuk, E., Kaya, B., Polat, R., & Çekem, B. (2009). Bağlanma ve Psikopatoloji: Bağlanma Boyutlarının Depresyon, Panik Bozukluk ve Obsesif-Kompulsif Bozuklukla İlişkisi. *Turkish Journal of Psychology/Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63). <https://www.tpd.com.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpd1300443320090000m000122.pdf>
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56. <https://toad.halileksi.net/wp-content/uploads/2022/07/kisa-semptom-envanteri-kse-toad.pdf>
- Şahin, H. N., Uğurtaş, S., & Batıgün, D. A. (2002). Kısa Semptom Envanteri (KSE): Ergenler için kullanımının geçerlik, güvenilirlik ve faktör yapısı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(2), 125-135. <https://psycnet.apa.org/record/2002-15220-005>
- Şipit, G. (2019). *Yetişkin bireylerde bağlanma stillerinin duyguları ifade etme şekilleri ve empatik eğilim yeteneklerine etkileri*. (Tez No. 535553) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics (6. Baskı). MA: Pearson.
- Topbay, Y. (2016). *Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin algılanan sosyal destek ve aile işlevleri açısından incelenmesi*. (Tez No. 432641) [Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Tonga, Z. (2014). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının karar stratejileri ve durumluk sürekli kaygı düzeylerine göre incelenmesi*. (Tez No. 366298) [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Topçu, F. (2017). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde beş faktör kişilik özelliklerinin yordayıcı etkisinin incelenmesi*. (Tez No. 480385) [Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Tuğlacı, P. (2002). *Tıp sözlüğü* (9. baskı). Türkmen Kitabevi
- Turgut, Ö. (2015). *Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, önemli yaşam olayları, algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı açısından incelenmesi*. (Tez No. 395175) [Yüksek Lisans tezi, Anadolu Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Tümlü, G. Ü., & Reçepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (3), 205-213. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1711515>

- Warren, S. L., Huston, L., Egeland, B., & Sroufe, L. A. (1997). Child and adolescent anxiety disorders and early attachment. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 36(5), 637-644. <https://doi.org/10.1097/00004583-199705000-00014>
- Wei, M., Mallinckrodt, B., Larson, L. M., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, depressive symptoms, and validation from self versus others. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 368. Doi: 10.1037/0022-0167.52.3.368
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Cornell University Press.
- Yiğit, Y. (2020). *Lise öğrencilerinde bağlanma stilleri ile öz-yeterlilik arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez No. 628718) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yu, G., Wang, Y., & Liu, C. (2012). Improving public service quality from a developmental perspective: Empathy, attachment, and gender differences. *Public Personnel Management*, 41(5), 9-20. <https://doi.org/10.1177/009102601204100502>
- Young, J. E., & Klosko, J. S. (2017). *Hayatı yeniden keşfedin* (S. Kohen ve D. Güler, Çev.). Psikonet Yayınları.



Review Article/Derleme Makalesi

Yeme Bağımlılığı ile Bilişsel Çarpıtma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi *Examining the Relationship Between Food Addiction and Cognitive Distortion*

Ezra KAHRAMAN  ¹

<https://doi.org/10.15659/tjss.2025.022>

ÖZ

Yeme bağımlılığı, bireylerin gıda alımını kontrol etmekte güçlük çektiği, sıklıkla stres ve olumsuz duygularla tetiklenen bir bağımlılıktır. Araştırmalar, bu davranışın yalnızca biyolojik değil, aynı zamanda bilişsel ve duygusal faktörlerden etkilendiğini göstermektedir. Özellikle aşırı genelleme ya hep ya hiç tarzı düşünme ve felaketleştirme gibi bilişsel çarpıtmalar, yeme davranışlarının sürdürülmesinde önemli bir rol oynamakta ve duygusal sıkıntının aşırı yeme ile yönetilmesine zemin hazırlamaktadır. Ampirik bulgular, yeme bağımlılığı belirtilerinin arttığı bireylerde bilişsel çarpıtmaların daha sık görüldüğünü ve bu durumun hem fiziksel hem de psikososyal işlevsellik üzerinde olumsuz etkileri olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda, yeme bağımlılığının önlenmesinde ve tedavisinde bilişsel-davranışçı müdahalelerle hatalı düşünce örüntülerinin ele alınması ve duygusal düzenleme becerilerinin güçlendirilmesi kritik bir gereklilik hâline gelmektedir.

Anahtar Kelimeler: yeme bağımlılığı, bilişsel çarpıtmalar, psikososyal etkiler

¹ Bağımsız Araştırmacı, ezrakehraman@stu.topkapi.edu.tr ORCID: 0009-0007-1480-3946

ABSTRACT

Food addiction is a condition in which individuals experience difficulty controlling their food intake, often triggered by stress and negative emotions. Research indicates that this behavior is influenced not only by biological factors but also by cognitive and emotional components. Specifically, cognitive distortions such as overgeneralization, all-or-nothing thinking, and catastrophizing play a significant role in maintaining maladaptive eating behaviors and facilitate the regulation of emotional distress through excessive eating. Empirical findings reveal that individuals with higher levels of food addiction symptoms tend to exhibit cognitive distortions more frequently, which negatively affects both physical and psychosocial functioning. Therefore, addressing distorted thought patterns through cognitive-behavioral interventions and strengthening emotional regulation skills is considered a critical necessity in the prevention and treatment of food addiction.

Keywords: *food addiction, cognitive distortions, psychosocial effects*

Giriş

Yeme bağımlılığı, bireylerin yemek tüketimi üzerindeki kontrolünü kaybetmesi ve bu durumun bireylerin hayatlarını olumsuz yönde etkilemesi olarak tanımlanır. Bu bağımlılık türü hem biyolojik hem de psikolojik boyutlarıyla diğer bağımlılıklara benzerlik göstermektedir. Obezite, diyabet ve kalp hastalıkları gibi sağlık sorunlarının altında yatan bu durum, aynı zamanda bireyin sosyal ilişkilerini ve genel yaşam kalitesini ciddi anlamda olumsuz etkilemektedir (Özgen vd., 2012). Bu derleme araştırması, yeme bağımlılığının nedenleri, etkileri ve bilişsel çarpıtmalarla ilişkisi üzerine kapsamlı bir inceleme sunmaktadır. Bilişsel çarpıtmalar, bireyin düşüncelerinde gerçeklikten sapmalar yaratan hatalı algılama ve değerlendirme süreçleridir. Bu çarpıtmalar, özellikle yeme bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılık durumlarında önemli bir rol oynar. Yeme bağımlılığı olan bireyler, genellikle yiyecek tüketimi ve kendi iradeleriyle ilgili işlevsiz düşünceler geliştirirler. Bu çarpıtmalar, bireyin yemek yeme davranışlarını tetikleyerek kontrol kaybını artırabilir. Bununla birlikte, yeme bağımlılığı olan bireyler stres, kaygı veya depresyon gibi duygusal durumlarla başa çıkmak için yemek yemeyi bir kaçış yöntemi olarak görebilmektedirler. Bilişsel çarpıtmalar, bireylerin olayları algılama ve yorumlama süreçlerindeki hatalı düşünce kalıplarıdır. Yeme bağımlılığı bağlamında, bireylerin kendileriyle ve yemekle ilgili kontrol algıları, bu çarpıtmalar nedeniyle olumsuz etkilenir. Örneğin, “Eğer diyetimi yanlışlıkla bozmuş olsam bile, tamamen başarısız sayılırım” gibi kalıplaşmış düşünceler, bireyin bağımlılık döngüsüne daha yoğun bir şekilde girmesine neden olabilmektedir (Uğurlu vd., 2012).

Yeme bağımlılığı, bireyin yemekle kurduğu ilişkinin günlük işlevselliğini kısıtlayan bir durum olarak tanımlanabilir (Schmidt, 1995). Bu bozukluklar arasında yoğun olarak görülen, özellikle bulimia nervosa ve tikanırcasına yeme bozukluğu gibi rahatsızlıklarda ortaya çıkan durum, aşırı yeme ataklarıdır. Bu ataklarda bireyin yemeğe karşı geliştirdiği bağımlılık açığa çıkabilir (Godart vd., 2002).

Birçok yeme bozukluğunun kökünde bilişsel çarpıtmalara işaret edilmektedir. Yeme bağımlılığı, obeziteye yol açan önemli faktörlerden biri olarak değerlendirilse de DSM-IV-TR’de bu terim yeme bozuklukları kategorisi içinde yer almamıştır (Liu vd., 2010).

Son yıllarda yeme bağımlılığı, üzerine giderek daha fazla araştırma yapılan bir konu haline gelmiştir. Özellikle obez bireyler ve aşırı yeme davranışı gösteren kişiler üzerinde yapılan

çalışmalar, bu gruplarda yeme bağımlılığı riskinin daha yüksek olabileceğini göstermektedir. Bu durumun bağımlılık haline gelip gelmediği ise halen tartışılan bir konudur. Konuya ilişkin sürdürülen laboratuvar, epidemiyolojik, klinik ve genetik araştırmalar, yeme bağımlılığının klinik model olarak geçerliliğini desteklemektedir. Ancak nörobiyolojik çalışmalar, obezite ile madde bağımlılığı arasındaki beynin ödül sisteminin tetiklendiğinden dolayı, bu noktada benzerliklere dikkat çekmektedir (Wilson, 2010).

Yeme Bağımlılığı Tanımı

Son yıllarda hızla artan bağımlılıklardan biri de yeme bağımlılığıdır. Davranışsal bağımlılıklar arasında yer alan yeme bağımlılığı kavramı, bilimsel literatüre ilk kez 1956 yılında Theron Randolph tarafından kazandırılmıştır (Randolph, 1956). Bağımlılık, bir kişinin belirli bir davranış, madde veya duruma karşı güçlü bir içsel ihtiyaç hissetmesi ve bu durumu sürekli arzulanmasıyla karakterizedir. Kişi, davranış veya maddeye bağımlılık geliştirip, duygusal ve psikolojik tatmin sağlamaya çalışır ancak bu durum, kişinin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkiler (Uğurlu vd., 2012). Bağımlılık, bireyin kullandığı bir maddeyi, nesneyi ya da gerçekleştirdiği bir davranışı, hayatını olumsuz etkilemesine rağmen sürekli ve ısrarcı bir şekilde sürdürmesi olarak tanımlanabilir. Diğer bir ifadeyle, bir maddeyi amacının ve ihtiyacının dışında artan miktarlarda kullanmaya devam etmek, bireyin yaşamında olumsuz sonuçlara yol açmasına rağmen bu davranışı sürdürmesi anlamına gelir. Bağımlı bireyler, madde kullanımını azalttığında ya da bırakmaya çalıştığında yoksunluk belirtileri yaşar ve bu belirtiler sebebiyle bağımlı oldukları maddeye karşı kompulsif bir şekilde davranışa devam ederler (Işık, 2009; Uluğ, 2007).

Besin alımı ve madde kullanımı arasındaki nörobiyolojik ve davranışsal ilişkileri inceleyen araştırmalar, bazı besinlerin bağımlılık özelliği gösterdiğini ortaya koymuştur. Aynı zamanda, bazı besin maddelerine ve uyuşturuculara maruz kalmanın beynin aynı bölgelerinde benzer etkiler yarattığı gözlemlenmiştir. Besin maddeleri ile uyuşturucular arasındaki bu nörobiyolojik benzerlikler, yeme bağımlılığı hipotezinin temelini oluşturmuştur (Lerma-Cabrera, 2015).

Uzun yıllar boyunca bağımlılık çalışmaları madde bağımlılığı üzerine yoğunlaşmış olsa da son yıllarda davranışsal bağımlılıklar alanında da önemli bir artış yaşanmıştır. Sigara ve alkol bağımlılığı, madde bağımlılığının en eski ve yaygın formlarından biri olarak kabul edilirken, son yıllarda internet, cinsel davranışlar ve aşırı yeme ile ilişkili davranışsal bağımlılık alanındaki çalışmalar hız kazanmıştır (Kim ve Kim, 2012). Isaac Mark (1990), davranışsal bağımlılık terimini, zarar verici davranışlarda bulunma dürtüsünün tekrarlanması olarak tanımlamıştır (akt. Starcevic, 2016). Gıda bağımlılığı kavramı ise ilk kez 1890 yılında çikolata üzerinden literatüre girmiştir (Colantuoni vd., 2002). Bartley Hoebel, madde bağımlılığında gözlemlenen üç aşamanın şeker bağımlılığında da ortaya çıktığını ve şekerin bağımlılık yapıcı özellikler taşıdığını belirten ilk araştırmacılardan biridir (akt. Paçacı, 2019).

Yeme bağımlılığının bir bağımlılık türü mü yoksa yeme bozuklukları kapsamında mı ele alınması gerektiği, literatürde halen netlik kazanmamış ve üzerinde tartışmaların sürdüğü bir konudur (Katzman & Wolchik, 1984). Her iki durum arasında belirgin bir ayrım yapmanın zorluğu sürmektedir. DSM-V tanı kitabının “Beslenme ve Yeme Bozuklukları” bölümünde, yeme bağımlılığı şu şekilde tanımlanmıştır: “Yeme ile ilişkili belirtilere sahip bazı kişiler, iştah zorlayıcı kullanım halleri gibi tipik madde kullanım bağımlılıklarına benzerlik gösterebilir. Bu benzerlik, bireysel kontrol, organize etme ve ödüllendirme mekanizmaları açısından her iki grupta da sinir sistemi düzeyinde ortak noktalar barındırır. Bununla birlikte, yemek

ve madde kullanım hastalıklarının aynı ve farklı yönlerinin göreceli etkileri hala yeterince anlaşılamamıştır” (DSM-5).

Moreno ve Tandon ise yeme bağımlılığını, yeme davranışı üzerindeki kontrolün kaybolması ve bazı besinlerin giderek artan miktarlarda tüketilmesi olarak tanımlamışlardır (Moreno & Tandon, 2011). Araştırmalar, duygusal durumun bireylerin yeme düzenini etkilediğini ortaya koymaktadır. Olumsuz duygusal durumlarda, normal ya da ideal kilolu bireylerin genellikle daha az yemek tükettiği; buna karşın fazla kilolu bireylerin daha fazla yeme eğiliminde olduğu literatürde belirtilmektedir (Geliebter & Aversa, 2003). Ayrıca, bozulmuş yeme davranışı, olumsuz duygulardan kaçınma ve bu duyguları düzenleyememe ile ilişkilendirilmiştir (Lavender vd., 2010). Birçok birey, yemek yediklerinde kendilerini mutlu hissettiklerini ifade etmektedir. Bu duruma paralel olarak, yemek yeme ile olumlu duygulanım arasında bir ilişki olduğu ve bu bireylerde ödül sisteminde bir anormallik bulunduğu belirtilmiştir (Öyekçin, & Deveci, 2012).

Yeme Bağımlılığı Etiyolojisi

Yeme bağımlılığının kökeninde biyolojik, psikolojik ve duygusal faktörlerin karmaşık bir etkileşimi yatmaktadır (Meule, 2015). Bu durumun gelişiminde çeşitli etkenler rol oynar. Biyolojik olarak, genetik yatkınlıklar ve bireyin fizyolojik özellikleri önemlidir. Özellikle, beyindeki Dopamin D2 (Drd2) reseptörlerindeki bozulmaların yeme bağımlılığına zemin hazırlayabileceği düşünülmektedir. Tüketilen yiyeceklerin içeriği de kritik bir faktördür; örneğin, bazı yiyeceklerin bağımlılık potansiyeli daha yüksek olabilir. Psikolojik ve çevresel açıdan bakıldığında ise, bireylerin yemekle ilgili inançları ve algıları etkili olabilir. Günümüz dünyasında, yeme endüstrisinin ve çevresel faktörlerin etkisi göz ardı edilemez. Özellikle hazır gıdalara kolay ulaşım ve bu yiyeceklerin genellikle yüksek kalorili olması, obezitenin çevresel etkenlerinden biri olarak kabul edilir. Ayrıca, paketli ve hazır gıdalardaki yüksek şeker miktarının tüketimi artırdığı bilinmektedir. Aşırı şeker tüketimi, beyindeki ödül ve motivasyon mekanizmalarından sorumlu olan dopamin sistemini bozarak yeme bağımlılığının ortaya çıkışına katkıda bulunabilir (Brownell vd., 2009). Bu bağlamda, yeme bağımlılığı tek bir nedene bağlı olmayıp, genetikten çevreye, fizyolojiden psikolojiye uzanan geniş bir yelpazedeki faktörlerin bir araya gelmesiyle şekillenen karmaşık bir etiyolojiye sahiptir. Yaşam olaylarına bağlı duygu durum değişiklikleri, bireyleri aşırı yeme davranışına itebilir. Ancak bu davranışın sürekliliğinde en önemli faktörlerden biri, bireylerin geliştirdiği bilişsel çarpıtmalardır. Aşırı yemenin anlık rahatlatma sağladığına dair yanlış inançlar, bu davranışın bir başa çıkma stratejisi olarak pekişmesine ve dolayısıyla kalıcılığına yol açar. Bu döngüyü kırmak için, bilişsel davranışçı terapiler gibi yöntemlerle bilişsel çarpıtmaların farkına varılması ve değiştirilmesi, sağlıklı başa çıkma mekanizmalarının geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır (Murphy vd., 2014).

Bilişsel Çarpıtmalar

Biliş kavramı, bireyin çevresindeki bilgiyi algılaması, bu bilgiyi kendi içerisinde işleyip organize etmesi, daha sonra kullanmak üzere yorumlaması ve mevcut bilgilerle harmanlayarak değerlendirmesi süreci olarak tanımlanır. Bu süreç, bireyin çıkarımlar yaparak yeni stratejiler geliştirmesini de kapsayan kapsamlı bir mekanizma olarak açıklanmıştır.

Beck (1991), 30 yıllık deneyimlerinin değerlendirmesine dayanan çalışmasında, bilişsel süreçlerin bireyin bilinçli kontrolünde olmadığını, aksine bu süreçlerin kendiliğinden ortaya çıkan bir mekanizma olduğunu belirtmiştir. Bireylerin farkında olmadan gerçekleştirdiği bu süreçler, düşünce ve davranış örüntülerini şekillendiren bilişsel yapılarla doğrudan ilişkilidir (akt. Ağır, 2007).

Bilişsel çarpıtmalar, bireyin algılama, öğrenme ve karar verme süreçlerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Bu çarpıtmaların farkına varılması ve işlevsel biçimde yeniden yapılandırılması ise, bireyin düşünsel ve davranışsal örüntülerini daha sağlıklı bir şekilde dönüştürebilmesi açısından kritik bir adımdır (Duman, 2018). Modern psikoloji, düşünceyi formalize eden kişi olarak Albert Ellis'e katkılarının dolayı büyük ölçüde borçludur (Artukoğlu, 2016). İnsanlar, kendileri, çevreleri ve dünya hakkında fikirler ve inançlar geliştirmeye çok genç yaşlardan itibaren başlar. Bu temel inançlar, bireyin erken yaşlarda edindiği deneyimlerle şekillenir ve genellikle sorgulanmamış algılar ve fikirlerden oluşur (Beck, 2001).

Elde edilen deneyimlerin ve öğrenmelerin travmatik olaylarla bağlantılı olmaması durumunda, bireyin düşünce yapıları yaş ilerledikçe daha esnek hale gelebilir. Ancak, travmatik deneyimlerin sonucu olarak oluşan erken çocukluk yaşantıları, olumsuz düşüncelerin ve inançların zamanla daha katı hale gelmesine neden olabilir (Padesky & Greenberger, 2012).

1960'ların başlarında Aaron Beck ve Albert Ellis tarafından temelleri atılan bilişsel kuram, günümüzde de gelişmeye devam eden ve yaygın bir şekilde kullanılan bir yaklaşımdır. Bu kurama göre, bireylerin duyguları ve davranışları, olayları yorumlama biçimlerinden etkilenir. Yani duygularımızın nedeni, olayın kendisinden ziyade, olaylara düşünce sistemimizde yüklediğimiz anlamdır (Beck, 2001).

Beck, depresif hastalar üzerinde yaptığı çalışmalarla, farklı depresyon açıklamalarını ortaya koymayı amaçlamıştır. Çalışmaları sonucunda, depresif hastalarda olumsuz düşünceler ve inançların öncelikli özellik olduğunu saptamıştır. Bu bulgular, depresif hasta bireylerin düşüncelerinin gerçeklik boyutunu test eden bir psikoterapi yöntemi olan bilişsel terapinin geliştirilmesine olanak sağlamıştır (Beck, 2001). Bilişsel terapiler, bireyin ruhsal sorunlarının temel kaynaklarını anlamayı hedefler. Tarihsel olarak bu yaklaşım, M.S. 100'lü yıllarda Frigya bölgesinde yaşayan Epiktetos'un katkılarıyla şekillenmiştir. Epiktetos'a göre, mutluluk ve özgürlük, bireyin kontrol algısıyla doğrudan ilişkilidir. Olayları kontrol edilebilen ve edilemeyenler olarak sınıflandırabilmek, bireyin huzur ve iyilik hali üzerinde önemli bir etki yapar. Bu düşünce, günümüzdeki modern Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) yaklaşımının temel taşlarını oluşturmuştur (Türkçapar, 2011).

Modern bilişsel kuramlar, bireylerin düşüncelerini ve duygularını yönetme kapasitesine sahip olduğunu ve sosyal etkileşimler yoluyla davranışsal değişikliklere uyum sağlayabileceklerini ileri sürer. Bilişsel davranışçı süreçler, bireye, biliş, duygu ve davranış arasındaki sıkı bağlantıyı hatırlatırken, aynı zamanda işlevsiz düşünce kalıplarını sorgulamaya, duygusal ilişkileri anlamaya ve uygunsuz davranışları değiştirmeye yönelik bir rehberlik sağlar.

Bilişsel çarpıtmalar, bireylerin gerçekçi olmayan değerlendirmeler ve işlevsiz inançlar aracılığıyla düşüncelerini şekillendirmesi olarak tanımlanır. Bu çarpıtmalar, bireylerin olaylara veya durumlara yönelik duygusal ve davranışsal tepkilerini etkiler. Psikopatolojiye özgü düşünce biçimlerine dayalı olan bu çarpıtmalar, bireyin içsel dünyasında bozulmalara yol açabilir (Türkçapar, 2011). Örneğin, bir kişi, bir olay hakkında aşırı genelleme yapabilir ya da olumsuz bir sonuç karşısında felaketleştirme eğilimi gösterebilir, bu da bilişsel çarpıtmaların tipik örnekleridir.

Ellis ve Beck, bireylerin duygusal ve davranışsal sıkıntılarının çevresel faktörlerden ziyade, bu faktörlere yönelik geliştirdikleri düşüncelerden kaynaklandığını belirtmişlerdir (akt. Gökmenoğlu vd., 2010). Beck'e göre, bilişsel çarpıtmalar, bireyin olumsuz çocukluk deneyimlerinden kaynaklanır ve bu deneyimler, bireyin çevresi, kendisi ve geleceği hakkında oluşturduğu hatalı algıların temelini atar (akt. Fair, 1986).

Albert Ellis ve Aaron Beck, insanların rahatsız edici duygu ve davranışlarının kaynağının çevresel yaşantılar değil, bu olaylara ilişkin geliştirdikleri düşünceler olduğunu vurgulamışlardır (akt. Gökmenoğlu vd., 2010). Bu bakış açısı, bireyin düşünce yapısına yönelik müdahalelerle duygu ve davranışların olumlu yönde değiştirilebileceğini ortaya koyar. Bilişsel çarpıtmalar, çeşitli psikopatolojilerde etkili olduğu gibi, yeme davranışını da önemli ölçüde etkileyebilir. Bireylerin yeme davranışı, düşüncelerinden ve bu düşüncelerle ilişkili bilişsel çarpıtmalardan etkilenir. Eğer birey, düşüncelerini analiz etmeyi ve çarpıtılmış düşüncelerini değiştirmeyi öğrenebilirse, yeme davranışını da kontrol altına alabilir.

Kendall (1994), bilişsel modeli açıklarken bilişsel süreçlerdeki eksiklikler ve çarpıtmalar üzerinde durmuştur. Bilişsel çarpıtmalar, bireyin yeni bir bilgiyi değerlendirirken yaptığı hatalar sonucunda, bu bilginin temel inançlar veya şemalar doğrultusunda çarpıtılmasıyla ortaya çıkar. Bu modelin temel prensibine göre, birey zihninde önceden oluşturduğu şemalara yeni bilgiyi adapte etmek ister ve bu süreçte yeni bilgiyi bilişsel olarak çarpıtarak kendisine uygun hale getirir. Bu çarpıtma süreci, bireyin otomatik düşünceler ve imgeler geliştirmesine neden olur (Şahin vd., 2010).

Bilişsel Model

1960 yılında Aaron T. Beck tarafından geliştirilen bilişsel model, başlangıçta depresyonun tedavisine yönelik bir yaklaşım olarak ortaya çıkmıştır. Bu model, bireylerin düşünme biçimlerinin duygularını ve davranışlarını şekillendirdiğini savunur. Bilişsel modele göre, bireylerin yaşadıkları olaylara verdikleri tepkiler, bu olayları nasıl yorumladıklarına bağlı olarak değişkenlik göstermektedir. Başka bir deyişle, dışsal durumların kendisinden ziyade, bu durumlara ilişkin bilişsel değerlendirmeler bireyin duygusal deneyimini belirlemektedir.

Modelin temelini, bireyin çevresindeki olayları kişiselleştirerek anlamlandırması oluşturur. Her birey, yaşantılarını kendi geliştirdiği inanç sistemleri ve varsayımlar doğrultusunda anlamlandırır. Bu bireysel çerçeve, aynı olayın kişiler arasında farklı biçimlerde algılanmasına ve deneyimlenmesine neden olabilir (Karabacak, 2017). Bazı kişilerde kişilik özellikleri, onları strese karşı daha hassas ve kırılgan hale getirebilir. Özellikle yoğun stres altında bireyler, olayları daha benmerkezci ve yüzeysel bir şekilde değerlendirme eğiliminde olabilir; bu da gerçeği çarpıtan, abartılı ve genelleştirilmiş düşüncelere yol açabilir (Özdemir vd., 2020).

Bilişsel modele göre, her psikolojik belirtinin altında özgül bilişsel şemalar ve düşünce kalıpları yer alır. Birey, çevresiyle kurduğu ilişkilerde de bu bilişsel yapılar doğrultusunda hareket eder. Zamanla bu uyumsuz bilişsel örüntüler, kişilerarası etkileşimler aracılığıyla pekişerek döngüsel bir hal alabilir. Aynı zamanda, fiziksel bir tehdit ya da sosyal bir eleştiri karşısında verilen somatik tepkilerin de benzer bilişsel mekanizmalarla ilişkili olduğu öne sürülmektedir.

Bu modelde öne çıkan kavramlar arasında temel inançlar, ara inançlar, otomatik düşünceler, bilişsel şemalar ve bilişsel çarpıtmalar yer almaktadır (Kuyucu, 2007). Özellikle temel inançlar, bireyin kendisi, dünyası ve geleceğiyle ilgili geliştirdiği derin ve kökleşmiş düşünce kalıplarını temsil eder. Bu inançlar, Beck tarafından “bilişsel üçlü” olarak adlandırılmıştır. Depresif bireylerde bu üçlü; kendini değersiz, dünyayı tehdit edici ve geleceği umutsuz olarak algılamaya yol açar. Bu olumsuz değerlendirmeler, bireyin düşünce biçimini, duygulanımını ve davranışlarını belirleyici bir şekilde etkiler (Tomlinson & Slater, 2017).

Temel İnançlar

İnsan, çocukluk döneminden itibaren kendisi için önemli olan kişilerle kurduğu etkileşimler yoluyla, kendisi, çevresi ve dünya hakkında genel ve katı yargılar geliştirir. Bu yargılar, bireyin temel inançlarını oluşturur ve genellikle birey tarafından dile getirilmeyen, derinlerde saklı, kökleşmiş düşünceler olarak varlık gösterir. Bireyler, bu temel inançlarını sorgulamadan, mutlak doğrular olarak kabul ederler. Temel inançların ortaya çıkmasında etkin rol alan bazı faktörler ise, aile içinde yaşanan olumsuz deneyimler, sevilen bir kişinin kaybı, istismar, temel ihtiyaçların karşılanmaması gibi travmatik olaylar. Bu ilk yaşantılar, bireyin temel inançlarının şekillenmesinde önemli bir rol oynar. Temel inançlar, bireyin genellikle sorgulamadığı algılar ve düşünceler bütünü olarak tanımlanır (Beck, 2001).

Olumsuz temel inançlar, bireyin psikolojik olarak zorluklar yaşamasına sebep olabilir çünkü bu tür inançlar, otomatik düşüncelerin aksine, birey tarafından genellikle gerçek olarak algılanır ve fark edilmezler. Psikolojik sorunlara zemin hazırlayan temel inançlar, çoğunlukla psikolojik danışma sürecinde ya da belirli terapötik müdahaleler aracılığıyla fark edilir ve açığa çıkarılır (Ağır, 2007).

Temel inançlara ulaşmak, bireyin otomatik düşüncelerini ve ara inançlarını incelemekle mümkündür. Bu süreç hem danışan hem de terapist açısından zahmetli ve uzun bir süreçtir. Bu süreç ise bireyin olumsuz temel inançlarının farkına varması ve onları yeniden yapılandırması açısından kritik bir önem taşır (Turan, 2010).

Ara İnançlar

Temel inançlar ile yüzeyde yer alan otomatik düşünceler arasında, bireyin yaşam deneyimlerini anlamlandırma sürecinde ara bir köprü işlevi gören ara inançlar bulunmaktadır. Ara inançlar, bireyin kendisi, çevresi ve yaşantısına ilişkin geliştirdiği kurallar, varsayımlar ve genel kabulleri kapsar. Bu inanç sistemi, bireyin yaşadığı bir olayı nasıl algıladığını, nasıl değerlendirdiğini ve bu duruma karşı nasıl bir tutum geliştireceğini belirleyerek bilişsel süreci şekillendirir (Turan, 2010). Birey, sahip olduğu ara inançlar aracılığıyla olaylara belirli varsayımlar üzerinden anlam yükler. Bu varsayımlar çoğu zaman “Eğer...se/sa, o zaman...” biçimindeki düşünce kalıplarıyla ifade edilir. Örneğin, “İnsanların her isteğini yerine getirirsem, beni severler” biçiminde kurgulanan bir varsayım, bireyin sosyal ilişkilerdeki davranışlarını yönlendirebilir. Ayrıca, bireyin iç dünyasında yerleşmiş olan katı ve zorlayıcı kurallar da bu inanç sisteminin ayrılmaz bir parçasını oluşturur. Bu kurallar, bireyin düşünce ve davranışlarını biçimlendirmede önemli bir rol oynar (Duman, 2018). Genellikle “-meli/-malı” kalıbıyla ifade edilen bu kurallar, bireyin kendisine ve çevresine yönelik beklentilerini belirginleştirir; örneğin, “Hızla kilo vermeliyim, aksi takdirde başarılı olamam” gibi ifadeler, bireyin başarıya ilişkin içsel standartlarını yansıtır. Ayrıca, bireyin genel kabulleri doğrultusunda şekillenen tutumları da bu yapının bir diğer boyutudur. Birey, kendisine veya çevresine dair geliştirdiği bu tutumlarla belirli yargılara ulaşır; örneğin, “Reddedilmek korkunç bir şeydir” şeklindeki bir değerlendirme, bireyin sosyal etkileşimlerdeki kaygı düzeyini artırabilir (Koroğlu, 2009). Bu yapılar, bireyin sadece düşünce içeriğini değil, aynı zamanda çevresiyle kurduğu ilişkileri, duygusal tepkilerini ve davranış biçimlerini de etkiler. Bu doğrultuda ara inançlar, temel inançlardan otomatik düşüncelere uzanan bilişsel süreçte, aracı ve yönlendirici bir katman olarak işlev görür (Ağır, 2007).

Otomatik Düşünceler

Bilişsel yaklaşım, insan zihnindeki düşünce süreçlerini katmanlı bir yapı olarak kavramsallaştırır. Bu yapının en yüzeyinde yer alan otomatik düşünceler, bir alt düzeyde ara inançlar ve en derin katmanda ise temel inançlar bulunur (Creed vd., 2014). Türkçapar (2017), otomatik düşünceleri bireyin zihninde aniden beliren, içsel bir diyalog şeklinde oluşan ve davranışları üzerinde etkili olabilen düşünceler olarak tanımlamaktadır. Beck (2001), bu düşünceleri bireyin belirli bir olay ya da durum karşısında otomatik olarak ve çoğu zaman bilinçdışı şekilde yaptığı hızlı, yüzeysel ve anlık tepkiler olarak tanımlamıştır. Bu tür düşünceler, bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını doğrudan şekillendirir. Dobson’a (2009) göre, bu düşüncelere “otomatik” denilmesinin nedeni, bireyin temel inançlarına dayalı olarak ortaya çıkmaları, yansıtıcı olmamaları ve genellikle sorgulanmaksızın kabul edilmeleridir. Bu yapılar, bireyin zihninde refleksif bir şekilde ve aniden beliren, kısa, öz, kişiye özgü ve dışarıdan bakıldığında mantıksız gibi görünen ancak birey için oldukça gerçekçi olan bilişsel süreçlerdir. Ne var ki, bu düşünceler çoğunlukla abartılı, çarpıtılmış ve işlevsiz bir nitelik taşır (Hiçdurmaz & Öz, 2011).

Otomatik düşünceler, genellikle olumsuz duyguların tetiklediği durumlarda ortaya çıkar ve çoğu zaman gerçekliği yansıtmayan, bilişsel çarpıtmalar içeren ifadelerdir. Bu düşünceler, bireyin olayları yorumlama biçimini etkileyerek duygu ve davranışlarını yönlendirebilir (Ağır, 2007). Bilişsel Davranışçı Terapistler, bireylerin farkında olmadan deneyimlediği bu düşünceleri yakalayabilmek için özellikle duygulara odaklanır. “O anda aklınızdan ne geçti?” sorusu, bu düşünceleri fark etmeye yönelik klasik bir tekniktir (Özcan & Çelik, 2017). Örneğin, bir birey zihninden “Anlamıyorum” gibi kısa ve olumsuz bir ifade geçirdiğinde, bu düşünce bireyin kendilik algısını ve duygusal tepkilerini etkileyebilir. Bu düşünce biçimlerinin ortaya çıkmasında en yaygın mekanizmalardan biri olan zihin okuma, bireyin karşısındaki kişinin ne düşündüğünü kesin olarak bildiğine inanmasıyla ilgilidir. Örneğin, “Bugün çok güzel görünüyorsun” ifadesini, “Aslında kilo aldığımı söylüyor” şeklinde yorumlamak bu çarpıtma türünün bir örneğidir (Beck, 2001).

Bir diğer yaygın örüntü olan felaketleştirme, sık görülen bilişsel çarpıtmalardan biridir ve bireyin mevcut durumu gerçekçi bir çerçevede değerlendirmek yerine, geleceği en olumsuz ve tehditkâr senaryolar üzerinden yorumlamasıyla karakterizedir. Bu düşünce örüntüsü, genellikle olayları aşırı genelleyerek abartılı ve dramatik bir biçimde algılamaya neden olur (Turan, 2010). Örneğin, kilo verme sürecindeki bir bireyin, “Hiçbir zaman ideal kiloma ulaşamayacağım” demesi bu türden bir düşünce örneğidir (Türkçapar, 2011). İki uçlu düşünme, bireyin yaşantılarını yalnızca siyah-beyaz şeklinde değerlendirmesini içerir. Diyetle küçük bir ihlali, tüm çabanın boşa gittiği şeklinde yorumlamak ve “Battı balık yan gider” düşüncesiyle tıknırcasına yeme davranışına yönelmek bu kalıba örnek teşkil eder (Türkçapar vd., 2009). Duygudan sonuca ulaşma ise bireyin yalnızca hissettiklerine dayanarak gerçeklik hakkında hüküm vermesini içerir. Örneğin, anoreksiya tanısı almış bir bireyin, “Kendimi şişman hissediyorsam, demek ki şişmanım” düşüncesi bu çarpıtmanın tipik bir örneğidir (Şafak vd., 2014).

Etiketleme, kişinin yaşadığı bir olumsuzluk sonrası kendisini ya da başkasını kalıcı olumsuz sıfatlarla tanımlamasını içerir. Örneğin, ideal kilosunda olmayan bireylerin değersiz ve başarısız olarak değerlendirilmesi bu çarpıtmanın bir örneğidir (Türkçapar, 2018). Zihinsel filtreleme çarpıtmasında birey, yaşadığı bir durumu bütünsel olarak değerlendirmek yerine yalnızca olumsuz ayrıntıya odaklanır. Örneğin, gün boyunca sağlıklı beslendiği halde, sadece bir porsiyon fazla yemek tüketen bireyin, “Bu gidişle asla ideal kiloma ulaşamayacağım” düşüncesi bu durumu açıklar (Beck vd., 1979). Aşırı genelleme, bireyin tek bir olumsuz deneyimden yola çıkarak tüm

benzer durumları aynı sonuçla değerlendirmesini içerir. Örneğin, bir gün kontrolsüz beslenme sonrası “Hayatım boyunca bu kiloyu veremeyeceğim” düşüncesine kapılmak bu çarpıtmaya örnektir. Kişiselleştirme, dışsal bir durumun birçok muhtemel nedeni varken, tüm sorumluluğu bireyin kendisine yüklemesiyle ilişkilidir. Örneğin, metabolik bir rahatsızlığı olmasına rağmen, kilo verememesini irade eksikliğiyle açıklaması bu düşünce biçimine örnektir (Beck, 2001). Zorunluluk içeren düşünceler, bireyin kendisi ve çevresiyle ilgili katı ve değişmez kurallar oluşturmasıyla ortaya çıkar. “Yağlı yiyeceklerden kesinlikle uzak durmalıyım” düşüncesi bu tarz bilişsel çarpıtmanın bir yansımasıdır (Türkçapar vd., 2009).

Son olarak, olumluyu azımsama düşünce biçiminde birey, olumlu gelişmeleri görmezden gelir ve yalnızca eksik veya olumsuz yönleri odaklanır. Örneğin, kilo verdiği halde “Ancak tüm kilolarımı çok hızlı verirsem başarılı olmuş olurum” şeklinde düşünmesi bu çarpıtmayı ifade eder (Beck vd., 1979). Tüm bu çarpıtılmış düşünce biçimleri, bireyin yeme davranışları üzerinde doğrudan etkili olabilir. Bu tür işlevsiz düşüncelerin tanınması ve yeniden yapılandırılması, bilişsel terapilerin temel hedeflerinden biridir. Bilişsel terapi, bireylerin bilişsel çarpıtmalarını fark etmelerine ve bu çarpıtmaları daha gerçekçi, dengeli ve işlevsel düşünce kalıplarıyla değiştirmelerine olanak tanır. Bu dönüşüm hem duygusal tepkilerin düzenlenmesini hem de daha sağlıklı davranışların geliştirilmesini destekleyerek genel psikolojik iyilik haline katkı sağlar (Dayılar Candan & Küçük, 2018)

Tartışma ve Sonuç

Literatür incelemeleri, yeme bağımlılığı ile bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Birçok araştırma, bireylerin duygusal düzenleme becerilerindeki yetersizliğin, sağlıksız başa çıkma stratejileriyle özellikle aşırı yeme davranışlarıyla telafi edildiğini göstermektedir. Örneğin Cooper vd. (2004), yeme bozukluğu ya da madde kullanımı olan bireylerin, bu bireylerin olumsuz duygulardan kaçınmak için bu davranışlara yöneldiğini belirtmiştir. Garner vd. (1993), bulimia nervosa tanısı almış bireylerle yürüttüğü bir başka çalışmada ise, bilişsel davranışçı terapinin (BDT), destekleyici psikoterapiye kıyasla daha etkili olduğu ve BDT uygulanan bireylerin %81’inin semptomlarında belirgin azalma yaşadığı saptanmıştır. Bu bulgular, yeme davranışının sadece fizyolojik bir ihtiyaç değil, aynı zamanda psikolojik süreçlerle de derinden ilişkili olduğunu göstermektedir.

Dayılar Candan ve Küçük (2018), tarafından lise öğrencileriyle yapılan çalışmada, ergenler arasında yeme bağımlılığı yaygınlığı incelenmiş ve katılımcıların %12,4’ünde (n=76) yeme bağımlılığı belirtilerine rastlanmıştır. Bu çalışma, ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde yeme bağımlılığı ve yeme bozukluklarının yaygın olduğunu ve bu dönemin, psikiyatrik rahatsızlıkların ortaya çıkmasında kritik bir dönem olduğunu göstermektedir. Ayrıca, ergenlerin psikolojik gelişim süreçlerinde yeme bağımlılığı gibi sorunlarla karşılaşabileceklerini ve bunun erken dönemde fark edilmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Kaye (2008) ise, yeme bozukluklarının özellikle ergenlik döneminde ve genç kızlar arasında daha yaygın olduğunu belirterek bu bulguları desteklemiştir. Bu çalışma, ergenlik döneminin biyolojik ve psikososyal değişimlerle kırılğan hâle geldiği bir dönem olduğunu ve bu süreçte yeme bozukluklarının daha yaygın olduğunu göstermektedir. Ergenlik dönemi hem biyolojik hem de psikososyal kırılğanlıkların yoğunlaştığı bir dönem olup, beden algısındaki değişimler, sosyal kabul görme isteği ve medyanın empoze ettiği zayıflık ideali bu yaş grubunu daha savunmasız hale getirebilmektedir. Dolayısıyla, Kaye’nin çalışması, yeme bozukluklarının yaş ve cinsiyet farklılıklarıyla nasıl çeşitlenebildiğini göstermesi açısından önemlidir. Yapılan

araştırmalar, yeme davranışının özellikle olumlu duygularla ilişkilendirildiği bireylerde, bu bireylerde ödül sistemi işlevlerinde farklılıklar olabileceğini göstermektedir

Godart vd. (2002)'de yürüttüğü klinik bir çalışmada, yemenin olumsuz duyguları azalttığını ve olumlu duyguları artırdığını düşünen ergenlerin, üç yıl boyunca izlendiklerinde bu inanca sahip olmayanlara kıyasla daha fazla tıknırcasına yeme davranışı geliştirdiği görülmüştür. Bu durum da duygusal yeme davranışlarının uzun vadede daha ciddi yeme bozukluklarına yol açabileceğini ve bu tür inançların tedavi sürecinde dikkate alınması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Benzer şekilde, Hausenblas ve Downs, (2002)'de yapmış oldukları çalışmada bulimia nervoza tanısı almış 96 kadın birey ile gerçekleştirdikleri bir yıllık izlem çalışmasında, yeme davranışının pozitif duygular yaratacağına dair beklentinin, bu davranışların dirençli biçimde sürdürülmesinde etkili olduğu ortaya konmuştur.

Imperator vd. (2014) gerçekleştirdiği bir çalışmada, bu bireylerin depresyon ve anksiyete gibi ruhsal belirtiler yaşadıklarında, yeme davranışı üzerindeki kontrollerini kaybettikleri ve yemeği duyguları düzenleyici bir araç olarak kullandıkları saptanmıştır. Ayrıca, bu grupta depresyon oranlarının belirgin şekilde daha yüksek olduğu da bildirilmiştir. Bu bulgular, yeme davranışının yalnızca fiziksel açlığı gidermeye yönelik değil; aynı zamanda ruhsal sıkıntılarla baş etme amacı taşıyabildiğini göstermektedir. Bu çalışma yeme davranışının sadece fiziksel açlık değil, aynı zamanda duygusal düzenlemeyi sağlamak amacıyla da kullanıldığını göstermektedir. Depresyon ve anksiyete gibi olumsuz duygular yaşayan bireylerin, yeme davranışları üzerindeki kontrolü kaybedip, yemeği duygusal rahatlatma aracı olarak kullanmaya başladığı ortaya çıkmıştır. Bu durum, duygusal sıkıntılarla baş etme stratejilerinin yeme bozukluklarına yol açabileceğini ve tedavi yaklaşımlarında bu psikolojik faktörlerin göz önünde bulundurulması gerektiğini işaret etmektedir.

Bu duruma paralel şekilde, Masheb ve Grilo (2006), tıknırcasına yeme bozukluğu tanısı almış bireylerin, kontrol grubuna göre daha yüksek düzeyde duygusal yeme eğilimi gösterdiklerini ve bu eğilimin bozukluğun önemli bir yordayıcısı olduğunu belirtmişlerdir. Psikoeğitsel müdahale temelli çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Örneğin, Hilker vd. (2016), bulimia nervoza tanısı almış 66 kadın bireyle gerçekleştirdikleri altı oturumluk bir müdahale programı sonunda, yeme bağımlılığı semptomlarında anlamlı düzeyde azalma tespit etmişlerdir. Bu müdahale, bireylerde hem hastalık farkındalığı kazandırdığı hem de daha sağlıklı beslenme alışkanlıklarının gelişmesine katkı sağladığı belirtilmiştir. Bu bulgular, duygusal yeme ile başa çıkabilmek için farkındalık ve doğru müdahalelerin önemli olduğunu vurgulamaktadır.

Bilişsel süreçlerin yeme davranışları üzerindeki etkisini ortaya koyan bir diğer önemli çalışma, Beck'e (2007; 2010) aittir. Beck, bireylerin diyet sürecindeki başarısızlıklarının çoğunlukla olumsuz otomatik düşüncelerden kaynaklandığını öne sürmüştür. Özellikle “zayıf insanlar iradelidir, kilolular tembeldir” gibi etiketleyici çarpıtmaların, motivasyon kaybı ve yeniden kilo alma eğilimine neden olduğu vurgulanmıştır. Benzer şekilde, “diyetim bozuldu, artık çabalamanın anlamı yok” gibi genelleyici ve öğrenilmiş çaresizlik içeren düşünceler de bu süreci pekiştirmektedir (akt. Mutlu ve Sargın, 2021).

Yeme bozukluğu tanısı almış bireylerle yapılan çalışmalarda, bu kişilerin daha fazla bilişsel çarpıtma geliştirdiği bulunmuştur. Coelho vd. (2012), fazla kilolu bireylerin yiyeceklerle ilgili düşüncelerinde, normal kilolulara kıyasla daha yoğun çarpıtma eğiliminde olduklarını belirtmişlerdir. Bu durum, yeme bozuklukları ile ilişkilendirilen olumsuz düşünce kalıplarının, bu bireylerin yeme davranışlarını yönetmelerini zorlaştırabileceğini ve tedavi süreçlerinde bu bilişsel çarpıtmaların ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Palmieri vd. (2021) klinik ve klinik dışı örneklerle yürüttükleri çalışmalarda ise, tekrarlayıcı olumsuz düşüncelerin yeme sorunlarıyla anlamlı biçimde ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Son olarak, Katzman ve Wolchik (1984), bulimia nervosa tanısı almış bireylerin, kontrol grubuna kıyasla kendilerine yönelik daha yoğun bilişsel çarpıtmalar geliştirdiklerini bildirmişlerdir. Bu bulgular, yeme bozukluklarının, bireylerin düşünsel süreçleriyle yakından bağlantılı olduğunu ve tedavi yaklaşımlarında bu düşünce kalıplarına ilişkin çalışmalar yapılması gerektiğini işaret etmektedir.

Tüm bu bulgular, yeme bağımlılığının yalnızca fizyolojik bir sorun olarak değil; aynı zamanda bilişsel süreçler, duygusal düzenleme becerileri ve düşünce kalıpları, dayanıklılık, depresyon, yaş, ergenlik, cinsiyet, sosyal ve kültürel etkileşimler, bağımlılık, düşünce ve davranış kalıpları, psikoeğitsel destekler sonucu ortaya çıkan farkındalıklarla yakından ilişkili, çok boyutlu bir psikolojik yapı olduğunu göstermektedir (Imperatori vd., 2014; Kaye, 2008; Masheb ve Grilo, 2006; Palmieri vd., 2021; Hilker vd., 2016; Imperatori vd., 2014). Özellikle ya hep ya hiç tarzı düşünme, aşırı genelleme, felaketleştirme ve kişiselleştirme gibi bilişsel çarpıtmalar, bireyin yeme davranışları üzerinde güçlü bir etki yaratarak sağlıklı beslenme döngülerinin tekrarına neden olmaktadır. Bu nedenle, yeme bağımlılığıyla mücadelede yalnızca davranışsal değil, aynı zamanda bilişsel düzeyde müdahalelerin de kritik bir öneme sahip olduğunu vurgulamaktadır.

Kaynakça

Ağır, M. (2007). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki*. (Tez No. 214121) [Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Artukoğlu, F. G. (2016). *Psikoloji öğrencilerinin evliliğe ilişkin tutumlarının yordayıcısı olarak ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları* (Tez No. 435249) [Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Beck, A. T., Kovacs, M., & Weissman, A. (1979). Assessment of suicidal intention: The Scale for Suicide Ideation. *Journal of consulting and clinical psychology*, 47(2), 343. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.47.2.343>

Beck, A. T. (2001). *Bilişsel terapi*. Bilişsel Davranışçı Psikoterapide Yeni Gelişmeler, 17.

Brownell, K. D., Farley, T., Willett, W. C., Popkin, B. M., Chaloupka, F. J., Thompson, J. W., & Ludwig, D. S. (2009). The public health and economic benefits of taxing sugar-sweetened beverages. *New England journal of medicine*, 361(16), 1599-1605. DOI: 10.1056/NEJMp0905723

Coelho, J. S., Jansen, A., & Bouvard, M. (2012). Cognitive distortions in normal-weight and overweight women: Susceptibility to thought-shape fusion. *Cognitive Therapy and Research*, 36, 417-425. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10608-011-9372-0>

Colantuoni C, Rada P, McCarthy J, Patten C, Avena NM, Chadeayne A, et al. (2002). Evidence that intermittent, excessive sugar intake causes endogenous opioid dependence. *Obes Res*, 10 (6): 478-488. <https://doi.org/10.1038/oby.2002.66>

- Cooper, M. J., Wells, A., & Todd, G. (2004). A cognitive model of bulimia nervosa. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(1), 1-16. <https://doi.org/10.1348/014466504772812931>
- Creed, T.A., Reissweber, J. ve Beck, A.T. (2014). *Okul Ortamlarındaki Ergenler İçin Bilişsel Terapi*. Özgüngör, S. (Çev.), Nobel Yayıncılık, Ankara, ss.8-138.
- Dayılar Candan, H., & Küçük, L. (2018). Lise öğrencilerinde yeme bağımlılığı ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 12–19. <https://phdergi.org/TR/jvi.aspx?un=PHD-97759>
- Duman, N. (2018). Çalışan yetişkinlerdeki bilişsel çarpıtma düzeyi üzerine bir araştırma. *Journal of Current Researches on Social Science*, 1–10. doi: 10.26579/jocress-8.3.1
- Dobson, K. S. (2009). *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies*. New York: Guilford Press doi./10.1371/journal.pone.0105956
- Fair, S. E. (1986). *Cognitive content and distortion associated with mood-induced depressive and anxious states*. Arizona State University. <https://l24.im/tYgcQ>
- Garner, D. M., Rockert, W., Davis, R., Garner, M. V., Olmsted, M. P., & Eagle, M. (1993). Comparison of cognitive-behavioral and supportive-expressive therapy for bulimia nervosa. *The American Journal of Psychiatry*, 150(1), 37–46. <https://doi.org/10.1176/ajp.150.1.37>
- Geliebter A & Aversa, A. (2003). Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals. *Eat Behav*, 3:341-347 [https://doi.org/10.1016/S1471-0153\(02\)00100-9](https://doi.org/10.1016/S1471-0153(02)00100-9)
- Godart, N., Flament, M., Perdereau, F., & Jeammet, P. (2002). Comorbidity between eating disorders and anxiety disorders: a review. *Int J Eat Disord*, 253. <https://doi.org/10.1002/eat.10096>
- Gökmenoğlu, T., Eret, E. ve Kiraz, E. (2010). Krizler, Reformlar ve bilimsel ilerlemeler: son iki yüzyılda davranışçılık. *İlköğretim Online*, 9(1);292- 300 <https://dergipark.org.tr/en/pub/ilkonline/issue/8596/106969>
- Hausenblas, H., & Downs, S. (2002). Relationship among sex, imagery, and exercise dependence symptoms. *Psychology of Addictive Behaviors*, 72–169. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.16.2.169>
- Hiçdurmaz, D. ve Öz, F. (2011). Benliğin bilişsel yaklaşımla güçlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 18(2), 68-78 <https://l24.im/oA3Y15>
- Hilker, I., Sánchez, I., Steward, T., Jiménez-Murcia, S., Granero, R., Gearhardt, A. N., ... & Fernández-Aranda, F. (2016). Food addiction in bulimia nervosa: clinical correlates and association with response to a brief psychoeducational intervention. *European Eating Disorders Review*, 24(6), 482-488. <https://doi.org/10.1002/erv.2473>
- Işık, E. (2009). *Erişkinlerde klinik psikofarmakoloji*. In *Güncel Temel ve Klinik Psikofarmakoloji*. (Eds E Işık, T Uzbay): 337-359. İstanbul, Golden Medya Baskı.

- Imperatori, C., Innamorati, M., Contardi, A., Continisio, M., Tamburello, S., Lamis, D. A., ... & Fabbriatore, M. (2014). The association among food addiction, binge eating severity and psychopathology in obese and overweight patients attending low-energy-diet therapy. *Comprehensive psychiatry*, 55(6), 1358-1362. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2014.04.023>
- Katzman, M. A., & Wolchik. (1984). Bulimia and Binge Eating in College Women: S.A.: 1984 A Comparison of Personality and Behavioral Characteristics. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.52.3.423>
- Karabacak, A. (2017). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(2), 425-433. <https://124.im/Oea8bY>
- Kaye, W. (2008). Neurobiology of anorexia and bulimia nervosa. *Physiology & behavior*, 94(1), 121-135. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2007.11.037>
- Kim, S. & Kim, R. (2012). A Study of Internet Addiction: Status, Causes, and Remedies Focusing on the alienation factor. *International Journal of Human Ecology*, 3(1), 1-19. <https://koreascience.kr/article/JAKO200217033967390.page>
- Köroğlu, E. (2009). Düşünsel duygulanımcı davranış terapisi. *Türkiye Klinikleri Psychiatry-Special Topics*, 2(2), 68-76. <https://124.im/IY7mt>
- Kuyucu, Y. (2007). *Boşanmış ailede yetişen ergenlerin bilişsel çarpıtmalarıyla benlik değeri arasındaki ilişki*. (Tez No. 211469) [Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Lavender, J. M., De Young, K. P., & Anderson, D. A. (2010). Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q): norms for undergraduate men. *Eating behaviors*, 11(2), 119-121. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2009.09.005>
- Lerma-Cabrera, J. M., Carvajal, F., & Lopez-Legarrea, P. (2015). Food addiction as a new piece of the obesity framework. *Nutrition journal*, 15(1), 5. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12937-016-0124-6>
- Liu, Y., von Deneen, K. M., Kobeissy, F. H., & Gold, M. S. (2010). Food addiction and obesity: evidence from bench to bedside. *Journal of psychoactive drugs*, 42(2), 133-145. <https://doi.org/10.1080/02791072.2010.10400686>
- Masheb, R. M., & Grilo, C. M. (2006). Emotional overeating and its associations with eating disorder psychopathology among overweight patients with binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 39(2), 141-146. <https://doi.org/10.1002/eat.20221>
- Moreno, C., & Tandon, R. (2011). Should overeating and obesity be classified as an addictive disorder in DSM-5? *Current pharmaceutical design*, 17(12), 1128-1131. <https://doi.org/10.2174/138161211795656701>
- Meule, A. (2015). Back by popular demand: a narrative review on the history of food addiction research. *The Yale journal of biology and medicine*, 88(3), 295. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4553650/>

- Mutlu, H. H., & Sargin, M. (2021). Food Addiction Prevalence and Related Factors Among People with Obesity: A Hospital-based Study. *Ankara Medical Journal*, 21(1), 22–34. <https://doi.org/10.5505/amj.2021.59862>
- Murphy, C. M., Stojek, M. K., & MacKillop, J. (2014). Interrelationships among impulsive personality traits, food addiction, and body mass index. *Appetite*, 73, 45-50. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.10.008>
- Özdemir, N., Sahin, S. K., Elboga, G., & Altindag, A. (2020). The impacts of cognitive distortions of patients diagnosed with generalized anxiety disorder on medication adherence/ Yaygın anksiyete bozuklugunda bilissel carpitmalarin tedaviye uyuma etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 380-387. <https://l24.im/23Ih>
- Özcan, Ö., & Çelik, G. G. (2017). Bilişsel davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri*, 3(2), 115-120. <https://l24.im/Scb57dK>
- Özgen, L., Kınacı, B., & Arlı, M. (2012). Ergenlerin yeme tutum ve davranışları. *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 45(1). <https://research.ebsco.com/c/smlouj/viewer/pdf/7kmagvrhpf>
- Paçacı, S. (2019). *Erzincan ili 6-10 yaş grubu çocuklarda obezite prevalansı ve etkileyen faktörler* (Tez No. 573914) [Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Padesky, C. A., & Greenberger, D. (2012). *Clinician's guide to mind over mood*. Guilford Press.
- Randolph, T. G. (1956). The descriptive features of food addiction. Addictive eating and drinking. *Quarterly journal of studies on alcohol*, 17(2), 198-224. <https://doi.org/10.15288/qjsa.1956.17.198>
- Schmidt, U. (1995). *Risk Factors for Eating Disorders InTextbook of Eating Disorders and Obesity; a Comprehensive Handbook*. K.D. Brownell & C.G. Fairburn (Editors), New York: Guilford Press.
- Öyekçin, D. G., & Deveci, A. (2012). Yeme bağımlılığının etyolojisi. *Psikiyatri Gündel Yaklaşımlar*, 4(2), 138-153. <https://doi.org/10.5455/cap.20120409>
- Şafak, Y., Karadere, M. E., Özdel, K., Kuru, E., Özcan, T., Türkçapar, M. H., & Yücens, B. (2014). Obsesif kompulsif bozuklukta bilişsel davranışçı grup psikoterapisinin etkinliğinin değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2014;25(4):225-33. <https://l24.im/pI8M>
- Şahin, M., Sarı, S. V., Ömer, Ö. Z. E. R., & Er, S. H. (2010). Lise öğrencilerinin siber zorba davranışlarda bulunma ve maruz kalma durumlarına ilişkin görüşleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2010(21), 257-270. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sufesosbil/issue/11416/136365>
- Starcevic, V. (2016). Behavioural addictions: A challenge for psychopathology and psychiatric nosology. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 50(8), 721-725. <https://doi.org/10.1177/0004867416654009>

- Tomlinson, G., & Slater, D. (2017). *Depression: A cognitive approach*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315171616>
- Turan, A. F. (2010). *Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolü*. (Tez No. 258114) [Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Türkçapar, H. M. (2006). *Bilişsel terapi- Temel ilkeler ve uygulama*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Türkçapar, H. M. (2011). *Bilişsel Terapi, Temel İlkeler ve Uygulama*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Türkçapar, H. M. (2017). *Bilişsel terapi, temel ilkeler ve uygulama*. (7. Baskı). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Türkçapar, H. M. (2018). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temel İlke ve Uygulama*. İstanbul: Epsilon Yayınları.
- Türkçapar, M. H., Sungur, M., & Sargın, E. (2009). *Bilişsel davranışçı terapiler*. Psikoterapi Yöntemleri. E. Koroğlu, M. H. Türkçapar (Ed.), 115-116.
- Uğurlu, T. T., Şengül, C. B., & Şengül, C. (2012). Bağımlılık psikofarmakolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 37-50. <https://doi.org/10.5455/cap.20120403>
- Uluğ B. (2007). *Alkol kullanımı ile ilişkili bozukluklar*. In *Psikiyatri Temel Kitabı* (Eds C. Güleç, E. Köroğlu): 161-172. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Palmieri, S., Mansueto, G., Scaini, S., Caselli, G., Sapuppo, W., Spada, M. M., Sassaroli, S., & Ruggiero, G. M. (2021). Repetitive Negative Thinking and Eating Disorders: A Meta-Analysis of the Role of Worry and Rumination. *Journal of Clinical Medicine*, 10(11), 2448. <https://doi.org/10.3390/jcm10112448>
- Wilson, G. T. (2010). Eating disorders, obesity and addiction. *European Eating Disorders Review*, 18(5), 341-351. <https://doi.org/10.1002/erv.1048>



Review Article/İnceleme Makalesi

Dayanıklılık: Daha İyi Bir Hayat Yaşamak İçin Kazanılmış Bilgelik

Resilience: Hard-won Wisdom for Living a Better Life

Murat ŞENGÖZ ¹

<https://doi.org/10.15659/tjss.2025.023>

ÖZ

Eric Greitens “Dayanıklılık: Daha İyi Bir Hayat Yaşamak İçin Kazanılmış Bilgelik” adlı eserinde, oldukça renkli akademik birikimi ve elit askeri deneyimlerinden istifade ile bilhassa dayanıklılık, motivasyon, liderlik ve kişisel gelişim üzerine pratik öneriler sunmaktadır. Bu kapsamda eser, tarihsel örneklerle ve özellikle Epiktetos, Seneca ve Marcus Aurelius gibi Stoik düşünürlerin öğretileriyle derinlemesine felsefi bir yaklaşım benimsemektedir. Kitap temelde yazarın eski bir silah arkadaşı ile gerçekleştirdiği yazışmalardan oluşmaktadır. Bahse konu bu yazışmalar (mektuplar), muhataplarını bir taraftan karşılaştıkları fiziksel ve duygusal engellerle başa çıkabilmeleri noktasında yüreklendirmekte, ayrıca bunu yaparken de kendi içsel güçlerini keşfetmeye davet etmektedir. Greitens çalışmasında dayanıklılığı yalnızca fiziksel bir özellik olarak değil, aynı zamanda duygusal ve zihinsel bir güç olarak da ele almaktadır. Kitapta yaşamın zorlukları kaçınılmaz olsa da bu zorlukların kişisel gelişim ve yaşamın sonraki safhaları için fırsatlar sunduğu vurgulanmaktadır. Greitens kitabında yerinde ve doğru bir biçimde müracaat ettiği çeşitli düşünür ve felsefecilerin öğretisi ve görüşleri okuyucuların ele alınan konulara daha derinlemesine bir bakış açısı ile yönelmelerine katkı sunmaktadır. Greitens genel olarak bu kitabında okurlarına sadece kişisel gelişim için somut öneriler sunmakla kalmayıp, aynı zamanda kendilerinin yaşamın zorluklarıyla daha rahat başa çıkabilmeleri, bunu yaparken de içsel güçlerini keşfederek kendilerine anlamlı bir yaşam kurabilmeleri noktasında derinlemesine bir keşif sunmaktadır.

Anahtar kelimeler: dayanıklılık, psikoloji, kişisel gelişim, içsel güç

¹ Bağımsız Araştırmacı, muratsengoz74@gmail.com, ORCID: 0000-0001-6597-0161

ABSTRACT

In “Resilience: Hard-Won Wisdom for Living a Better Life”, Eric Greitens draws on his diverse academic background and elite military experience to offer practical advice on resilience, motivation, leadership, and personal development. In this context, the work adopts a profound philosophical approach, incorporating historical examples and especially the teachings of Stoic philosophers such as Epictetus, Seneca, and Marcus Aurelius. The book is fundamentally structured around letters exchanged between the author and a former military comrade. These letters serve to encourage the reader to confront both physical and emotional challenges while also inviting them to discover their inner strength. Greitens approaches resilience not only as a physical attribute but also as an emotional and mental strength. The book emphasizes that while the challenges of life are inevitable, these difficulties provide opportunities for personal growth and future stages of life. By effectively drawing on the teachings and perspectives of various philosophers and thinkers, Greitens offers readers an opportunity to engage with the topics at hand from a deeper, more reflective standpoint. Overall, in this work, Greitens does not only provide concrete recommendations for personal development but also presents an in-depth exploration to help readers better navigate life’s challenges, discover their inner strength, and build a meaningful life.

Keywords: *resilience, psychology, personal development, inner strength*

Giriş

Eric Greitens tarafından kaleme alınmış bulunan “Dayanıklılık: Daha İyi Bir Hayat Yaşamak İçin Kazanılmış Bilgelik” adlı çalışma, dünya çapında büyük bir ilgiyle karşılanmış ve bu kapsamda oldukça geniş bir okuyucu kitlesinin de ilgisini çekmeyi başarmış bir kişisel gelişim ve psikoloji kitabıdır. Söz konusu kitap ilkin 2015 yılında Houghton Mifflin Harcourt yayınevi tarafından basılmış (Greitens, 2015), 2017 yılında ise İthaki Yayınları tarafından Gürsel Aytaç’ın çevirisiyle kitabın Türkçe baskısı yayımlanmıştır (Greitens, 2017). Bu çalışmada kitabın orijinal İngilizce baskısından istifade edilmiştir.* Kitabın yazarı Eric Greitens, eski bir Deniz Kuvvetleri Özel Kuvvetler mensubu ve Rhodes Burslusudur.** Kitap, bilhassa temas ettiği motivasyon, liderlik ve kişisel gelişim gibi evrensel temalarla alakalı olarak muhataplarına tatbiki mümkün (uygulanabilir) bir dizi öneri sunmaktadır. Bu bağlamda Greitens, dayanıklılığı yalnızca askeri eğitimle edinilebilecek bir beceri olarak değil; aksine, bireyin kendisiyle hesaplaşması, sorumluluk alması ve anlam arayışı gibi insani çabaların bir ürünü olarak tanımlamaktadır.

* Kitap Kütüphanesi:

Eserin Adı: Resilience: Hard-Won Wisdom for Living a Better Life

Yazar: Eric Greitens

Basım Yılı ve Yeri: 2015, New York

Yayınevi: Houghton Mifflin Harcourt

Sayfa Sayısı: 368 pages

ISBN: 978-0544323988

** Rhodes bursu, Cecil Rhodes tarafından kurulmuş ve 1902 yılından beri her yıl birçok ülkeden seçilen genç yeteneklere Oxford Üniversitesinde yüksek lisans eğitimi fırsatı sunmaktadır. “Rhodes Burslusu” ise bu bursu kazanmış olan kişi anlamına gelmektedir.

Eserin Yapısı ve Tematik Çerçevesi

Eric Greitens'in mezkûr eseri temelde dayanıklılık olgusu ile alakalı kaleme alınmış yirmi üç mektuptan oluşmaktadır. Kitap esasen giriş, teşekkür ve referans bölümleri hariç olmak üzere, temelde bu yirmi üç ana bölümden meydana gelmektedir. Her bölüm söz konusu mektuplar çerçevesinde detaylandırılan, dayanıklılıkla ilgili farklı bir temaya işaret etmektedir. Bu mektuplar, yazarın eski bir arkadaşı olan Jessie'ye yazılmış gibi görünse de aslında Greitens'in kendi yaşam görüşlerini, deneyimlerini ve felsefelerini paylaşmak amacıyla münhasıran kaleme alınmıştır. Her mektup, bireysel farkındalık, sorumluluk bilinci, öz disiplin ve içsel motivasyon gibi kişisel gelişim başlıklarını irdeleyerek okuyucuya, kendisini dönüştürme sürecinde aktif bir özne olma çağrısı yapmaktadır. Bu bakımdan her bir mektup, zorluklarla başa çıkmak, içsel güç bulmak ve kişisel gelişimi desteklemek üzerine önemli dersler içermektedir. Bu bahiste denilebilir ki, kitabın yapısal omurgasını oluşturan bu yirmi üç mektup, farklı tematik odaklarla kişisel gelişim sürecine dair çok boyutlu bir yaklaşım sunmaktadır. Nitekim her bir mektup, dayanıklılığın farklı bir yönünü vurgulayarak okuyucunun içsel gücünü tanımasına katkı sağlamaktadır. Aşağıdaki tabloda, kitapta yer alan bu mektuplar, ele aldıkları temel temalar nispetinde özetlenmiştir (Greitens, 2015). Bu yapıyı daha açık biçimde görmek için aşağıdaki özet tabloya bakılabilir

Tablo 1. Eric Greitens'in "Resilience" Kitabındaki 23 Mektubun Tematik Özeti

Mektup No	Teması	Kısa Açıklama
1	Gerçekle Yüzleşme	Zorlukların inkârı yerine doğrudan yüzleşmeyi teşvik eder.
2	Sorumluluk	Bireyin yaşamında tam sorumluluk almasını vurgular.
3	Amaç	Hayattaki anlamı ve kişisel hedefleri belirleme çağrısıdır.
4	Felsefe	Stoacı felsefe çerçevesinde düşünce biçimi geliştirme.
5	İnanç	İnancın kişisel gücü ve direnci nasıl şekillendirdiği.
6	Zihin	Zihinsel berraklık ve düşünce yapısının kontrolü.
7	Model Almak	Olumlu rol modellerin kişisel gelişimdeki etkisi.
8	Kimlik	Gerçek benlik ve kimlik inşası süreci.
9	Korku	Korkularla yüzleşerek büyümenin yolları.
10	Rutin	Günlük disiplinin uzun vadeli direnç üzerindeki etkisi.
11	Düşünce Disiplini	Düşüncelerin duygular ve davranışlar üzerindeki gücü.
12	Rahatlıkla Savaşmak	Konfor alanı dışına çıkma gerekliliği.
13	Acı	Acının öğretici yönü ve anlam üretme aracı olması.
14	Kararlılık	Kararlılıkla direnç oluşturma yolları.
15	Bütünlük	Tutarlılık ve ilkelere bağlılığın önemi.
16	Değerler	Hayatta neyin önemli olduğunun farkına varmak.
17	Kayıplar	Kayıp ve yas süreçlerinden güçlenerek çıkmak.
18	Başarısızlık	Başarısızlıkla başa çıkma ve yeniden inşa süreci.
19	Kıvılcım	İçimizdeki ilham ve motivasyon kıvılcımını keşfetmek.
20	Özgürlük	Özgür irade ve seçimlerin farkındalığı.
21	Güç	İçsel ve fiziksel güç kaynaklarını tanımlamak.
22	Sadeleşme	Sadelik yoluyla zihinsel berraklığa ulaşmak.
23	Zafere Yürüyüş	Zorluklardan geçerek nihai başarıya ulaşma fikri.

Felsefi Arka Plan ve Anlatı Biçimi

Nitekim Greitens kitabında renkli akademik eğitiminin ve Amerika Birleşik Devletleri Deniz Kuvvetleri Özel Kuvvetlerinde elde ettiği deneyim ve tecrübelerinin de kendisine kattığı donanımlara ilave olarak, bir entelektüel olarak tarihsel örneklerden ve felsefi çıkarımlardan da yararlanarak, hayatta kaçınılmaz olarak muhatap olunan zorluklarla başa çıkabilme ile alakalı olarak oldukça ikna edici çözümlemeler ve çıkarımlar yapmaktadır. Bu bağlamda kitabın örgüsü, özellikle yazarın, tıpkı kendisi gibi eski bir Deniz Kuvvetleri Özel Kuvvetler (SEAL – Sea, Air, and Land: Deniz, Hava ve Kara) mensubu olan bir arkadaşıyla gerçekleştirdiği yazışmalar üzerinden yaptığı ruhsal ve zihinsel çözümlemelerden oluşmaktadır. Bu yazışmalar, bir yandan askeri disiplinin şekillendirdiği dayanıklılık fikrini açığa çıkarırken, diğer yandan her bireyin kendi yaşam yolculuğunda karşılaştığı benzer kriz anlarına dair güçlü duygusal ve zihinsel karşılıklar da sunmaktadır.

Yazar ve eski silah arkadaşı tarafından karşılıklı olarak yazılan bu mektuplar, yazar ile okur arasında samimi ve empatik bir bağ kurulmasına imkân vermektedir. Bu bağlamda kitapta yer alan her bir mektup, bireylerin hem karşılaştıkları fiziksel ve duygusal engellerle mücadelelerinde, hem de aynı zamanda tüm bu süreçler esnasında içsel güçlerini keşfetmeleri noktasında muhataplarına bir sesleniş ve çağrı niteliği taşımakta ve kendilerini yazarla birlikte bir takım derin ve felsefi düşüncelere sürüklemektedir.

Greitens kitabında dayanıklılığı, yalnızca fiziksel değil, duygusal ve zihinsel bir güç olarak da ele almakta ve zorluklarla başa çıkabilmek için kişinin, karşılaştığı engelleri kabul etmesi ve onlarla yüzleşme cesaretini bulması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, kitabın dili de oldukça kişiseldir ve tabiri caizse yazar, okuyucuya kendisini derinlemesine sorgulama ve zorlayıcı durumlarla başa çıkma konusunda rehberlik etmektedir. Özellikle yazarın kullandığı doğrudan hitap dili, okuyucuyu pasif bir alıcı olmaktan çıkararak sürecin aktif bir parçası olmaya teşvik etmektedir. Bu da kitabı daha etkileyici kılan temel unsurlardan biridir. Bu nedenle kitap temelde, hayatta karşılaşılan zorlukların, büyüme ve gelişim için birer fırsat sunduğunu savunmaktadır. Bu kapsamda kitapta yer alan her bir mektup, dayanıklılığın farklı bir yönünü ele alarak, okuyucunun daha derin bir iç görüye ulaşmasına katkı sunmaktadır.

Yazar kitabında gerçekleştirdiği tüm çözümler ve analizlerin merkezinde dayanıklılık fenomeni yer almaktadır. Yazar bu manada kitapta dayanıklılığı, mutlaka kendisinin de eski bir seçkin (elit) asker olması münasebetiyle, elbette hem asker kişilerden sahip olmaları umulan, hem de esasen gerekli bilinç ve çabayı gösteren diğerlerinin de kolayca kendi yaşamlarına tatbik edebilecekleri, evrensel bir meziyet ve erdem olarak sunmaktadır. Bu bağlamda Greitens, dayanıklılığı yalnızca askeri eğitimle edinilebilecek bir beceri olarak değil; aksine, bireyin kendisiyle hesaplaşması, sorumluluk alması ve anlam arayışı gibi insani çabaların bir ürünü olarak tanımlamaktadır.

Literatürde Dayanıklılık: Karşılaştırmalı Yaklaşımlar

Bu noktada, Greitens'in sunduğu içerik, kişisel gelişim literatüründeki bazı benzer çağdaş kişisel gelişim eserleriyle karşılaştırıldığında hem yapısal hem de felsefi yönlerden özgün bir yaklaşım, farklı bir içerik ve anlatı formu sunmaktadır. Nitekim bu hususta Eric Greitens'in akademik ve askerî geçmişinin izleri söz konusu eserde belirgin bir şekilde göze çarpmaktadır. Örneğin, Angela Duckworth'un (2016) Grit: The Power of Passion and Perseverance adlı eserinde bireysel başarının temelinde "tutku ve sebat" yer alırken, Greitens buna ilave olarak kişisel anlam üretimi ve içsel dönüşüm sürecine de odaklanmaktadır. Benzer şekilde Holiday

(2014)'ün *The Obstacle is the Way* kitabında Stoacı felsefeye dayanarak engellerin başarıya dönüştürülebileceği savunulurken, Greitens bu öğretileri doğrudan yaşanmış tecrübeler ve kişisel yazışmalar üzerinden destekleyerek okuyucuya daha empatik bir şekilde sunmaktadır. Bu yönüyle Greitens'in yaklaşımı akademik derinliğinin yanı sıra birebir deneyim aktarımına da dayalı, kişisel ve dokunaklı bir anlatı formuna sahiptir. Bu bağlamda, eserin hem epistemolojik düzlemde hem de deneyimsel anlatım açısından diğer çağdaş kişisel gelişim metinlerinden ayrıştığı söylenebilir.

Bu hususta Greitens'in görüşlerinin, klasik tarihsel ve felsefi temellerin yanı sıra, çağdaş psikolojiyle olan uyumu da dikkate değerdir. Nitekim bu çerçevede eserde işlenen öğretiler özellikle pozitif psikoloji alanında Seligman (2011)'in geliştirdiği “öğrenilmiş iyimserlik (learned optimism)” ve “karakter güçlü yönleri (character strengths)” gibi kavramlarla ve yine Csikszentmihalyi (1990)'ın “akış” (flow) kuramı ile de uyum göstermektedir. Bu yönüyle çalışma, bireyin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmesinde önemli araçlar ve zorluklar karşısında konsantrasyon, beceri ve anlam üretme süreçlerini destekleyen temel bir psikolojik zemin sunmaktadır. Bu çerçevede değerlendirildiğinde, Greitens'in sunduğu içerik yalnızca kişisel gelişim amacı gütmeyip, aynı zamanda psikolojik dayanıklılık konusunda bilişsel ve duygusal farkındalık geliştirmeye yönelik anlamlı ve işlevsel bir katkı sağlamaktadır. Bu kapsamda Greitens'in sunduğu öneriler çok katmanlı bir kişisel gelişim modeli sunması ve güncel bilimsel yaklaşımlarla da uyum içerisinde olması bakımından, bu konuda kaleme alınmış benzer çalışmalardan belirgin bir biçimde farklılık göstermektedir.

Bu kapsamda kitap ayrıca, Stoacılık gibi eski Yunan felsefelerinden ve Friedrich Nietzsche, Viktor Frankl* gibi modern düşünürlerden yapılan geniş ve yerinde alıntılara da sahiptir. Greitens eserinde özellikle Stoacılığın öğretilerine sıkça atıfta bulunmakta, Epiktetos, Seneca ve Marcus Aurelius gibi Stoik** düşünürlerin felsefi görüşlerine de müracaat etmektedir. Bu kapsamda münhasıran Nietzsche'nin, zorluklardan güç kazanma felsefesi ve Frankl'ın *Man's Search for Meaning* adlı eserinden yapılan alıntılar, kitapta insanın anlam arayışına dair derinlemesine bir perspektif sunmaktadır. Bu referanslar, sadece entelektüel bir zenginlik katmakla kalmayıp, aynı zamanda okuyucunun farklı düşünsel geleneklerle bağlantı kurarak kendi yaşam felsefesini şekillendirmesine de katkı sunmaktadır. Bu yönüyle söz konusu eserin, bireyin anlam arayışıyla kurduğu ilişkiyi hem felsefi hem de psikolojik temeller üzerinden bir izah çabası içinde olması bakımından çok yönlü bir biçimde ele aldığı ifade edilebilir. Ayrıca bu entelektüel miras, okuyuculara yalnızca bilgi aktarmakla kalmayıp, kendi içsel yolculuklarında rehberlik edecek bir düşünsel çerçeve de sunmaktadır.

Ne var ki yukarıda izah edilen tüm bu güçlü yönlere rağmen, Greitens'in önerdiği dayanıklılık anlayışının, yine de büyük ölçüde askerî disiplin, görev bilinci ve yüksek stres altında karar alma gibi deneyimlere dayandığı ifade edilmelidir. Bu bakımdan söz konusu yaklaşımların, farklı sosyokültürel arka planlara sahip bireyler üzerinde ne derece uygulanabilir olup olmadığı da tartışmaya açık bir husus olarak kalmaktadır. Nitekim bu kapsamda, sivil hayatta yoğun fiziksel disipline veya görev merkezli yaşama uzak bireyler için bu anlatıların yer yer idealize

* Viktor Emil Frankl (1905–1997), Avusturyalı nörolog, psikiyatr ve varoluşçu terapisttir. Nazi toplama kamplarındaki deneyimlerine dayanan ve logoterapi adını verdiği yaklaşımı geliştirmiştir. En bilinen eseri *Man's Search for Meaning* (1946), insanın zorluklar karşısında hayatta kalma iradesini ve anlam üretme yetisini felsefi ve klinik bir bakışla ele alır.

** Bu çalışmada “Stoik” kavramı tercih edilmiştir çünkü felsefi literatürde, özellikle Stoacılığı bir düşünce sistemi ve felsefi okul olarak ifade etmek için bu biçim daha yerleşik ve yaygındır. “Stoik”, doğrudan Antik Yunan'daki Stoa Poikile (Renkli Sütunlu Galerî) çevresinde şekillenen felsefi okulun mensuplarını ve onların düşünce yapısını tanımlamakta kullanılır. “Stoacı” ifadesi ise daha çok günlük dilde yer bulmakta olup, kimi zaman felsefi bağlamdan uzak, sadece duygularını belli etmeyen kişiler için de kullanılabilir. Bu nedenle, kavramsal netlik ve akademik tutarlılık adına “Stoik” terimi tercih edilmiştir.

edici ve ulaşılması zor hedefler sunduğu düşünülebilir. Ayrıca, bireysel psikolojik kırılganlıkları yüksek kişiler açısından bu tür bir “savaşçı zihniyet” anlatısının baskılayıcı ya da dışlayıcı etki yaratması da mümkündür (Brown, 2015). Bu bağlamda, dayanıklılık kavramının bireysel sınırlar ve farklılıklar dikkate alınarak yorumlanması, eserin kapsayıcılığı açısından kritik önem arz etmektedir. Bu nedenle Greitens’in yaklaşımlarının, güçlendirici olduğu kadar, belirli yaşam tarzlarına göre sınırlandırıcı bir perspektif de içerdiği ifade edilmelidir. Bu bakımdan önerilerin, kültürel çeşitlilik ve bireysel farklılıklar dikkate alınarak eleştirel süzgeçten geçirilmesinin faydalı olabileceği kanaati hasıl olmaktadır.

Nitekim yazara göre, zorluklar ve sınamalar yaşamın her safhasında mutlaka her bireyin kendi ölçeğinde maruz kaldığı, yaşamın doğal bir parçası olan temel bir gerçekliktir. Bu sebeple Greitens kitabında, hayatta karşılaşılan zorluk ve engellerin pek tabii olarak aynı zamanda muhataplarına yaşamlarının sonraki safhalarında istifade edebilecekleri birtakım fırsatlar da sunduğunu dile getirmektedir. Yazar bu iddiasını, amaçlı bir yaşam sürmenin, tutarlı bir kimlik oluşturma ve faydalı alışkanlıklar edinmenin kişileri madden ve manen inkişaf ettirebileceği tezi üzerine bina etmektedir. Bu noktada, zorlukların yalnızca yıkıcı değil, aynı zamanda yapılandırıcı bir potansiyel taşıdığı vurgusu ön plana çıkmaktadır. Burada özellikle “amaçlı yaşam” kavramı, Viktor Frankl’ın Logoterapi* yaklaşımıyla paralel olarak değerlendirilmekte ve insanın zorluklar karşısında anlam inşa etme kapasitesine vurgu yapılmaktadır (Frankl, 2006). Bu bakımdan kitap, okurlarına hayatlarının kontrolünü ellerine almaları ve karşlarına çıkan her türlü zorluğu bir gelişim fırsatına dönüştürmeleri noktasında kayda değer ipuçları ve ilham vermektedir.

Bu bahiste münhasıran denilebilir ki Eric Greitens söz konusu çalışmasında kendi yaşamından ve askeri deneyimlerinden edindiği derslerle okuyuculara kişisel gelişimlerine katkı sağlayacak somut öneriler sunmaktadır. Bu bakımdan kitabın en güçlü yönlerinden biri, evrensel geçerliliğe sahip birtakım eylem stratejilerini ortaya koymasıdır. Ancak, Greitens’in önerileri belirli bir yaşam deneyimine dayandığı için elbette her okuyucu üzerinde aynı tesiri bırakmayabilir ve herkes için aynı ölçüde geçerli olmayabilir. Çünkü bu durum ayrıca, farklı kültürlerden ve yaşam deneyimlerinden gelen okuyucular için daha az ikna edici ve ilgi çekici olabilir. Bu bağlamda, eserin sunduğu perspektiflerin eleştirel bir süzgeçten geçirilerek değerlendirilmesi, her bireyin kendi gerçekliğiyle örtüşen çıkarımlar yapabilmesi açısından önem arz etmektedir. Ayrıca, bireylerin dayanıklılık stratejilerini öznel yaşam deneyimlerine göre yeniden yapılandırabilmeleri için kitabın sunduğu araçların esnek yorumlara açık olması gerektiği de göz önünde bulundurulmalıdır. Bu nedenle Greitens’in önerdiği stratejiler, genellikle kişisel ve profesyonel hayatı birleştiren bir dizi pratik yaklaşımlar olarak dikkate alınabilir. Yine de denilebilir ki sadece bireysel bir gelişim rehberi değil, aynı zamanda zorluklarla başa çıkma, kişisel gücü bulma ve anlamlı bir yaşam kurma üzerine derinlemesine bir keşiftir. Bu hususiyetiyle söz konusu çalışmanın, muhataplarının geçmiş deneyimlerinden dersler çıkararak geleceğe dair umutlu ve kararlı adımlar atmalarını teşvik ve dayanıklılık olgusunun felsefi ve psikolojik temellerine istinat ve böylelikle öz-farkındalık geliştirmelerine hizmet eden güçlü bir yaşam rehberi hükmünde olduğu ifade edilebilir. Bu noktada kitap, okurları yalnızca teorik bir bilgiyle değil; aynı zamanda pratik bir yaşam felsefesiyle donatarak onlara güçlü bir yaşam rehberi sunmaktadır. Çünkü Greitens’in sunduğu yaklaşımlar, bireyleri yalnızca kriz anlarında değil, gündelik yaşamın olağan zorluklarında da dirençli kılmayı amaçlayan bütüncül bir gelişim anlayışıyla yönlendirmektedir. Yani, muhataplarını güçlü bir şekilde kendi potansiyellerini

* Logoterapi, Viktor Frankl tarafından geliştirilen bir psikoterapi yaklaşımıdır ve insanların yaşamlarındaki anlamı bulmalarına yardımcı olmayı amaçlar. Logoterapi temelde, bireyin yaşamında anlam arayışının psikolojik sağlığın temel bileşeni olduğunu savunur ve bireylerin zorluklar ve acılar karşısında hayatlarına anlam katmalarının önemine vurgu yapar.

keşfetmeye, zor zamanlardan öğrenmeye ve yaşamlarında sürekli gelişim için bir yön çizmeye teşvik etmektedir.

Değerlendirme ve Sonuç

Netice itibariyle, Greitens'in eseri bireysel dayanıklılığı ön plana çıkarmakta ve bu kavramı destekleyen kuramsal çerçevelerle olan ilişkisi göz ardı edilmemesi gereken bir husus olarak öne çıkmaktadır. Literatürde dayanıklılık, yalnızca bireyin içsel gücüyle açıklanmaz; çevresel, sosyal ve kültürel dinamiklerle örülü çok boyutlu bir yapı olarak ele alınır (Ungar, 2011). Bu yönüyle değerlendirildiğinde, Greitens'in yaklaşımı, özellikle Viktor Frankl'ın logoterapi kuramıyla benzerlik göstermektedir. Frankl (2006), bireyin yaşadığı acı ve travma karşısında anlam üretme yetisi sayesinde dayanıklılık geliştirebildiğini savunur. Bu bağlamda, Greitens de okuyucularını mektuplar aracılığıyla içsel anlam arayışına yönlendirerek, psikolojik dayanıklılık süreçlerini desteklemektedir.

Bu tür anlam odaklı yaklaşımlar, pozitif psikoloji literatüründe yer alan bazı kuramlarla da kesişim göstermektedir. Bu bağlamda mesele pozitif psikoloji literatürü bakımından ele alındığında, bazı kuramsal yaklaşımların Greitens'in görüşleriyle kısmen örtüştüğü görülmektedir. Örneğin, Angela Duckworth (2016), "grit" kavramı aracılığıyla tutku ve sebatın uzun vadeli başarı üzerindeki etkisini vurgular. Greitens'in mektupları da bu çerçevede, kararlılık ve amaç odaklı sürekli çaba göstermeyi önermektedir. Ancak Duckworth'un bilimsel ölçütlere dayanan sistematik modeli, Greitens'in daha öznel ve deneyim temelli anlatımından belirgin şekilde ayrılmaktadır.

Öte yandan, dayanıklılık yalnızca bireysel çabayla sınırlı değildir; çevresel ve bağlamsal etkenler de bu süreçte belirleyici rol oynar. Bu noktada, Michael Ungar'ın (2011) ortaya koyduğu çerçeve önemli bir referans noktasıdır. Ungar, bireyin dayanıklılığının büyük ölçüde sosyal destek sistemleriyle şekillendiğini ileri sürer. Bu bakımdan, Greitens'in sunduğu öneriler büyük ölçüde bireyci ve öz-yeterliliğe dayalıdır; bu yönüyle sosyal faktörlerin arka planda bırakıldığı ifade edilebilir. Oysa, özellikle kolektivist kültürlerde dayanıklılık, aile, topluluk ve gelenek gibi kolektif kaynaklar üzerinden inşa edilmektedir (Chen & Bonanno, 2020). Bu çerçevede değerlendirildiğinde, eserin evrensel geçerliliği bağlamında eleştirel bir sorgulama yapılması gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

Psikolojik sağlamlık ve dayanıklılık kavramları, iş yaşamı ve liderlik pratiği bağlamında kritik bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, söz konusu kavramların liderlik ve örgütsel süreçlerdeki yansımaları da dikkat çekicidir. Bu çerçevede Luthans vd. (2007), psikolojik sermaye (psychological capital) modelinde dayanıklılığı öz-yeterlilik, iyimserlik ve umut kavramlarıyla birlikte ele alır. Bu noktada Greitens'in önerileri de bu modelle genel hatlarıyla örtüşmekle birlikte, uygulama düzeyinde nesnel ölçüm ve değerlendirme araçlarından yoksundur. Öte yandan mezkûr kitabın, öz-farkındalık, kişisel sorumluluk ve etik duyarlılık gibi unsurlar bakımından kuramsal yaklaşımlarla önemli ölçüde örtüşen bir içerik sunduğu ifade edilebilir.

Dayanıklılığın gelişimsel süreci yalnızca travmatik olaylar sonrasında değil, gündelik yaşamda karşılaşılan küçük ölçekli stres etmenleri üzerinden de şekillenebilmektedir. Masten'in (2001) "ordinary magic" kavramı bu bağlamda dikkat çekicidir. Masten'a göre, olağan bireyler sıradan yaşam olayları karşısında doğal psikolojik süreçlerle dayanıklılık geliştirebilirler. Greitens'in yaklaşımı ise daha çok, yoğun stres ve zorlu kriz durumlarına odaklanmakta; bu nedenle günlük yaşam pratiğiyle doğrudan bir bağ kurmakta sınırlı kalmaktadır.

Tüm bu değerlendirmeler ışığında, Greitens'in eseri bireysel anlam üretimi, sorumluluk bilinci ve içsel dönüşüm bakımından güçlü katkılar sunmaktadır. Ancak, sosyal bağlamlar, kültürel çeşitlilik ve sistematik uygulamalar gibi açılardan sınırlı bir kuramsal çerçeveye sahiptir. Buna rağmen göz önünde bulundurulduğunda, sunduğu etik, felsefi ve deneyimsel perspektifler aracılığıyla kişisel gelişim yazınına dokunaklı ve özgün bir katkı sunmaya devam etmektedir.

Kaynakça

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.

Brown, B. (2015). *Rising strong: How the ability to reset transforms the way we live, love, parent, and lead*. Spiegel & Grau.

Chen, S., & Bonanno, G. A. (2020). Psychological adjustment during the global outbreak of COVID-19: A resilience perspective. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S51–S54. <https://doi.org/10.1037/tra0000685>

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.

Duckworth, A. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. Scribner.

Frankl, V. E. (2006). *İnsanın Anlam Arayışı* (Çeviren: K. Ayhan). İstanbul: Okuyan Us. (Orijinal eser 1946'da yayımlandı).

Greitens, E. (2015). *Resilience: Hard-won wisdom for living a better life* (1st ed.). Houghton Mifflin Harcourt.

Greitens, E. (2017). *Dayanıklılık: Daha iyi bir hayat yaşamak için kazanılmış bilgelik* (Çeviren: G. Aytaç.). İstanbul: İthaki Yayınları.

Holiday, R. (2014). *The obstacle is the way: The timeless art of turning trials into triumph*. Portfolio.

Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford University Press.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1–17. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x>

Yazar Beyanı

Hakem Değerlendirmesi: Dış Bağımsız

Yazar Katkısı: %100

Destek ve Teşekkür Beyanı: Çalışma için destek alınmamıştır.

Etik Onay: Bu çalışma için etik kurul iznine gerek yoktur.

Çıkar Çatışması Beyanı: Çalışma ile ilgili herhangi bir kurum veya kişi ile çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Peer Review: Independent double-blind

Author Contributions: %100

Funding and Acknowledgement: No support was received for the study.

Ethics Approval: Ethics committee approval is not applicable to this study.

Conflict of Interest: There is no conflict of interest with any institution or person related to the study.



Theoretical Article/Teorik Makale

Émile Durkheim'in Sosyolojisinde Ekonomi Politik Gündemi: Toplumsal İlişkiler, Anomi ve İş bölümü

The Political Economy Agenda in Émile Durkheim's Sociology: Social Relations, Anomie and Division of Labor

Emre ÖZTÜRK¹

<https://doi.org/10.15659/tjss.2025.024>

ÖZ

Émile Durkheim modernliğin sosyologları arasında belirleyici bir yere sahiptir. Modern toplumun dinamiklerini, temelyönelimlerini, açmazlarını ve sıkıntılarını tahlil etmede oldukça etkili bir gözlemcidir. Bu minvalde, Durkheim modern toplumun ekonomi politiğini de ele almış ve öne çıkan sorunlarını tartışmıştır. Anomi, yabancılaşma, kriz, ahlaki çöküş, bencillik, rekabet, işçi işveren ilişkileri, iş bölümü, adil bölüşüm ve çalışma hukuku gibi pek çok hususta dikkat çekici tespitler ortaya koymuştur. Ancak Durkheim'in ekonomi politik gündemini oluşturan temel göstergelerindeki eleştirel tavrının ayırıcı ve özgün biçimde hak ettiği ilgiyi gördüğü söylenemez. Durkheim'in toplumları ahlak, dayanışma ve örgütlenme tarzı bakımından tartışan sosyoloji yapma tarzı, onun ekonomi politik eleştirilerinin önüne geçmiştir. Bu nedenle çalışmada, Durkheim sosyolojisinin ekonomi politik gündeminin öne çıkan başlıkları ışığında, fikriyatının "eleştiri" veçhesinin özgün unsurlarının sergilenmesi hedeflenmektedir. Bu kapsamda, Durkheim'in toplumsal ilişkileri, anomi ve iş bölümünü ekonomi politik kavrayışı çerçevesinde nasıl anlamlandırdığı üzerinde durulmuş ve Karl Marx'ın ekonomi politik eleştirisiyle ayrıştığı ve ortak paydada bulunduğu hususlara ilişkin mukayeseli bir tartışma sunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Émile Durkheim, Karl Marx, ekonomi politik, toplumsal ilişkiler, anomi, iş bölümü.

¹ Doç. Dr. İzmir Bakırçay Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Sosyoloji Bölümü, ozemreozturk@gmail.com, ORCID:0000-0002-4635-5005

ABSTRACT

Émile Durkheim has a decisive place among the sociologists of modernity. He is a very effective observer in analyzing the dynamics, basic trends, dilemmas and troubles of modern society. In this context, Durkheim also addressed the political economy of modern society and discussed its prominent problems. He has made remarkable findings on many issues such as anomie, alienation, crisis, moral decline, selfishness, competition, employee-employer relations, division of labor, fair distribution and labor law. However, it cannot be said that Durkheim's critical attitude towards the basic indicators that constitute the political economy agenda has received the distinctive and original attention it deserves. Durkheim's style of sociology, which discussed societies in terms of morality, solidarity and organizational style, overshadowed his critiques of political economy. Therefore, the aim of this article is to present the original elements of the "criticism" aspect of Durkheim's thought in the light of the prominent topics of the political economy agenda of his sociology. In this context, it is emphasized how Durkheim interprets social relations, anomie and division of labor within the framework of his understanding of political economy, and a comparative discussion is presented regarding the points where he differs and finds common ground with Karl Marx's critique of political economy.

Keywords: *Émile Durkheim, Karl Marx, political economy, social relations, anomie, division of labor.*

Giriş

Sosyolojinin klasik isimlerinin genelinde, modern toplumların yapısını tahlil etmeye, köklü dönüşümlerini anlamaya, temel açmazlarına çözüm bulmaya ve modern insanın sancılarını dillendirmeye yönelmiş bir çalışma ilgisi gözlemlemek mümkündür. Bu kapsamda, Sanayi Devriminin Batı toplumlarına kazandırdığı yeni toplumsal dinamikler yanında, yaratmış olduğu tahribata ve radikal değişimlerden kaynaklı problemlere yer vermek yönünde eleştirel bir analiz odağı yaygındır. Özellikle de Henri de Saint Simon, Alexis de Tocqueville, Karl Marx, Thorstein Veblen, Max Weber, Émile Durkheim, Georg Simmel gibi sosyolojinin belirleyici isimlerinin eserlerinde modern toplum tahliline ilişkin eleştirel değerlendirmeleri sıklıkla görmek mümkündür. Modern toplum, sosyolojinin pek çok klasik ismi nazarında ekonomi ve politikanın iç içe olduğu bir toplumdur. Bu anlamda modern toplumu anlayanın anahtarı, onu inşa eden ekonomi politiğin irdelenmesini gerekli kılmıştır. Karl Marx söz konusu dinamiklere en baskın mesaiyi harcayan sosyologlar arasında yer alır. Ancak Marx'ın ele aldığı belli başlı kavramları sosyolojik tasavvuruyla farklı biçimlerde yansıtmaya çalışan isimler de söz konusu olmuştur. Bu kapsamda modern toplumların ekonomi politiğine ilişkin gözlem ve teşhisleriyle ayırıcı bir kimlikle öne çıkan isimlerden biri de Durkheim'dır. Durkheim'ın ilk büyük çalışması olan *Toplumsal İşbölümü*'nden başlamak üzere modern toplumun ekonomi politiğini oluşturan temel dinamikleri anlama çabasının oldukça başat bir motivasyon olarak, yazılarının geneline hakim olduğu kolaylıkla anlaşılır. Ancak Durkheim'ın ekonomi politiğe ilişkin eleştirel değerlendirmelerinin hak ettiği ilgiyi gördüğü söylenemez. Durkheim ahlak sosyolojisi, din sosyolojisi, eğitim sosyolojisi, kurumlar sosyolojisi gibi alanlarda usta bir kalem olarak takdim edilirken, ekonomi politik eleştirisi bakımından zayıf bir kaynak olarak lanse edilmiştir. Emirbayer'in de (2003, s. 19) dikkat çektiği gibi, sosyoloji dünyasında Durkheim'ın, kapitalist üretim ilişkileri, işçi sorunları, sınıf çatışması, güç ilişkileri ve tarihsel değişme gibi konuları eleştirel bir gözle tahlil etmede başarısız olmuş bir düşünür olduğu yönünde yaygın bir kanaat hâkimdir. Ne var ki bu "yaygın" okuma gerçeği yansıtmaz. Gerçekte Durkheim, Saint Simon ve Marx gibi modern toplumun ekonomi politiğinden belli ölçülerde rahatsızlık duyan büyük gözlemciler arasındadır. Çözümlemelerinin detaylarında birbirinden ayrılışlar da, hoşnutsuzluklarını dile getiren tasvirlerinde belli ölçülerde birbirlerine yaklaştıkları görülür.

Durkheim da, temelde modernitenin eleştirel tanıklıklarını aktaran öncülleriyle aynı minvalde, “moderniteye ve modernitenin refakatçileri olan anomi, kötümserlik ve düş kırıklığına cevap verme” (Mestrovic, 2015, s. 106) motivasyonu ile yazar. Özellikle de “anomi” kavramı ekseninde geliştirdiği toplumsal çözümlemeler, saf bir “modernlik eleştirisidir” (Mestrovic, 1999, s. 95). Durkheim’ın sosyolojisinde, bu minvalde, toplumsal gerilimler, kriz, ahlaki çöküş, işçi işveren ilişkileri, bencillik, rekabet ve yabancılaşma hakkında çeşitli durum tespitleri bulunur. Bu anlamda Durkheim, sınıfsal çatışma ve eşitsizliğin sosyoloji yazınındaki kahramanı olmasa da, çağının ekonomi politik pratiğinin insani olmayan sonuçlarına ilgisiz bir sosyolog olarak da addedilemez. “Durkheim’in düşüncesi[nin] ... politik ekonominin sosyolojik bir eleştirisine dayalı” (Liagouras, 2019, s. 659) olduğu aşikardır. Ne var ki, sosyolojik temayüllerinin ana sayıltıları, onun ekonomi politik konusunda gözlerini kapayan bir kuramcı olduğu şeklinde yaygın bir kanının yerleşmesine sebep olmuştur. Bunun temel nedeni modern toplumun krizlerine ilişkin tespit ve önerilerinde iş bölümü, dayanışma, ahlak ve normatif yapılanmaya, devrimsel ve köktenci dönüşümlerden daha çok yer vermiş olmasıdır. Başka bir deyişle, Durkheim’ın ahlaki temel alan toplumsal örgütlenme stratejisi ve mevcut patolojik semptomları programlı iyileştirme tercihi, onun ekonomi politik eleştirisinin güç dengesizliklerini ve sınıfsal bölünmeleri dışarıda bırakan bir gözle değerlendirilmesi sonucunu doğurmuştur.

İşte çalışmada, Durkheim’ın sosyal teorisinin ekonomi politik eleştirisi içeren yönlerinin neler olduğu üzerinde bir tartışma sunulmaktadır. Bu minvalde Durkheim’ın özellikle toplumsal ilişkileri, anomi ve iş bölümü kavrayışı çerçevesinde ekonomi politiğin açmazları doğrultusunda açıklayan tespitleri ele alınmaktadır. Durkheim söz konusu değerlendirmelerini, kendisini öncüllerinden farklılaştıran nitelikleriyle yansıtmayı da gözetmiştir. Çalışmada ilk olarak Durkheim’da ekonomi politiğin temel toplumsal biriminin ne olduğunu anlamada, onun “toplumsal ilişkiler”in temel itici gücünü nasıl temellendirdiğine yer verilmiş, ardından ekonomi politiğin modern toplumlardaki anomik karakteri ve iş bölümü ile olan dinamik ilişkisi üzerinde durulmuştur. Dolayısıyla burada toplumsal ilişkiler, anomi ve iş bölümü, Durkheim’ın ekonomi politik eleştirisi ışığında ele alınmakta ve Durkheim’da birbiriyle ilişkili eleştirel bir mimariyi oluşturan taşıyıcı kolonlar olarak tartışılmaktadır. Elbette her bir başlıkta Durkheim’ın ekonomi politik eleştirisinin güçlü ve zayıf yönlerine ilişkin bir tartışmaya yer vermeye de özen gösterilmiştir. Bununla birlikte, her başlıkta Durkheim’ın örtük olarak Marx’ın çalışmalarına dönük belli başlı itirazlarını delillendirmeye ilişkin bir çabasını da gözlemlemek mümkündür. Bu kapsamda her bir tema ışığında Durkheim ve Marx’ın birbiriyle ilişkili yakınlık ve uzaklık düzlemlerine dair bir değerlendirme de sunulmaktadır.

Durkheim’ın Ekonomi Politiginde “Toplumsal İlişkiler” Ne Anlama Gelir?

Boulanger, Diderot ve D’alambert’in *Ansiklopedi*’si için kaleme aldığı “Ekonomi Politik” maddesinde sözcüğün temel mahiyetine ilişkin şöyle bir tarifte bulunur: “Bu, insanların toplum halinde yaşamlarını sürdürmeleri ve bu toplumda onları mutlu kılma sanatıdır ve insan ırkı için de bundan daha yararlı daha ilgili ve yüce bir amaç olamaz” (Boulanger, 2005, s. 186). Durkheim ve Marx’ın bu sanatın modern toplumlardaki eksik ve kusurlu icrası karşısında daha adil ve toplumun farklı kesimlerine yayılan bir refahı garanti eden alternatif bir ekonomi politik tahayyülü olduğu açıktır. Her iki ismin de ekonomi politiğin liberal, bireyselleşmiş çıkarlara dayalı, dayanışmayı köstekleyen bir rekabetin tetiklediği bencilliği üreten versiyonuna karşı eleştirel bir tavrı olduğu gözlemlenir. Genel olarak toplumu oluşturan kurucu unsurların ve doğal olarak da onun ekonomi politiğinin temel birimleri iki isim nezdinde birey birey ayrıştırılamayacak bir örgütlenme, birliktelik ve (üretim, meslek vb. türünden) ilişkilendirme

formuna sahiptir. Bireyin toplumsal bir birim olarak varlığı ne Durkheim için ne de Marx için yadsınmaz, ancak toplum için esas oluşturuca unsur, bireylerin tek başlarına yaptıkları değil, birlikte ve kolektif olarak yapıp ettikleridir. Ancak Durkheim için bireyin özgürlüğü, içinde bulunduğı tarihsel şartları aşan bir bilinç düzeyine erişmekle ilişkili değildir. Durkheim nazarında, toplumu değiştiren salt bireyler değildir. Onların kolektif olarak uyum gösterdikleri güç, hiçbir zaman kendi ellerinden çıkmaz. Bireyler kendi inşa ettikleri ögelere itaat etmezler, ancak kendilerini aşan daha saygın ve yüce bir gücün zorlayıcılığına tabi olabilirler. Ona göre, “kolektif tasavvurların, duyguların ve eğilimlerin nedenleri, bireylerin belirli bilinç durumları değil, toplumsal bütünlüğün içinde yer aldığı koşullardır” (Durkheim, 2004, s. 216). Bu yüzdendir ki, bireyler değiştirdiği için toplumlar değişmez, aksine, “toplum ... değiştirdiği için biz de değişmek zorundayız” (Durkheim, 2018a, s. 395). Marx’ta da üretici güçler ve üretim ilişkileri bağlamında bireyin içinde yer aldığı tarihsel şartlar ekseninde ele alındığı görülür. Bu minvalde, Marx’ta birey, tekil bir varlık değil, bir durum içindeki üretici bireydir. Marx, *Ekonomi Politiğin Eleştirisine Katkı*’da bu hususu şöyle dile getirmiştir: “Toplum içinde üreten bireyler -dolayısıyla toplumsal olarak belirlenmiş bireylerin üretimi- kuşkusuz, çıkış noktasıdır” (Marx, 2011a, s. 237). Marx “toplumsal olarak belirlenmiş bireyler”den söz ederken, bireyin yaşam tarzını biçimlendiren tarihsel koşulların toplumsal olarak görünür hale getirdiğı kurumsal düzenlemeler içinde şekillendiğini öne çıkarır. Bu nedenle, birey tek başına, içinde yer aldığı tarihsel ve toplumsal üretim ilişkileri haricinde toplumsal yapılanmayı ve toplumsal dinamikleri anlamamanın temel birimi olarak görülmez. Elbette, “tarihimizi, biz kendimiz yaparız, ama, her şeyden önce, çok belirlenmiş öncüllerle ve koşullar içinde” (Marx ve Engels, 2009, s. 230). Ne var ki, buradaki “toplumsal olarak belirlenmiş” vurgusu, öncesiz-sonrasız ve zamansız bir soyut veya fikişsel bir toplumsallığa ya da bireyin içinde yuvalandığı bir tür tinselliğe değil, üretim tarzından neşet eden maddi ilişkilerin yarattığı üretim ilişkilerinin (toplumsal ilişkilerin) bireysel bilinçlere etki eden önceliğine işaret etmek içindir. Dolayısıyla, “insanları harekete geçiren ne varsa, hepsi zorunlu olarak onların beyinlerinden geçer, ama bunun beyinde alacağı biçim, koşullara çok bağlıdır” (Marx ve Engels, 2009, s. 219). *Kapital*’de bu hususu şu şekilde vurguladığını görürüz: “Toplumun, iktisadi biçimlenişinin evrimini doğal tarihin bir süreci olarak gören benim görüşüm, bireyi, o kendini öznel olarak bu ilişkilerin üzerine ne denli çok çıkarırsa çıkarsın, toplumsal olarak yarattığı kaldığı bu ilişkilerden, herhangi bir başka görüşten az sorumlu tutar” (Marx, 2004, s. 18). Durkheim bireyi kolektif temsiller karşısında, kendisinin mevcudiyetini önceleyen bir toplumsallık içinde ele aldığında Marx’ın belirli “tarihsel realite”lerin önemine işaret eden kavrayışına yaklaşır. İkisinin de bilimsel hassasiyetlerini karşılayan ve bireyin kendi bilincini aşan reel “yapı”lara yer verme eğilimleri yükseltir. Ancak sorun tekrar bireyselliğin kurtarılmasına dönüştüğünde, Marx’ın öz-bilince sahip öznelerden kurulu “sınıf”ı, praxis’le, içine doğduğu yapıdan beslenerek onu bir sonraki evrimine omuzlarında taşıırken, Durkheim’in bireyi, bireyselliğin önemine ilişkin tüm vurgularına rağmen “toplumsal kendiliğindenlik”in kalın duvarları arasında bir dehliz açamadan umutsuzca geri döner. Zira Durkheim, kolektif temsillerin veya toplumsallığın bireysel bilinçlerin dışında ve onları aşan yönüne vurgu yaptığında, maddi yaşam biçimlerinde bireyler arası ilişkileri belirleyen bir tür “kutsal kendindelik”e kayma eğilimi göstermektedir.

Öte yandan, Durkheim ve Marx’ın bireyci yaklaşımları eleştiri noktasında belli bir ortaklık sergiledikleri açıktır. Her ikisi de bireyin kendi eylemlerinin yargıcı olmadan önce toplumsal olarak koşullanmış bir birey olarak eylemlerinin yargıcı olabileceğı hususunda belli ölçülerde birbirlerine yaklaşırlar. Söz gelimi, Marx’ın İngiliz ekonomi politiğı eleştirisi, büyük oranda, bireyin toplumsal olarak üretici kılan tarihsel şartlara göre belirli tarzlarda ve belirli sınıfsal ilişkiler içinde eyleyen bir varlık olduğunu görmezden gelmeleri üzerine kuruludur. İngiliz

ekonomi politiğinin icraatı, bireyin iktisadi eylemlerini çağın bakış açısından yorumlamak (modern burjuva üretim tarzı), ancak genel bir ekonomi politik biçimi adına konuşmaktır. Yani belirli bir tarihsel evreden yola çıkarak evrensel bir iktisadi davranış teorisi geliştirme hatasına düşmektedirler. Marx nazarında meşrulaştırdıkları şey, belirli tarihsel şartlarda açığa çıkmış bir sınıfın çıkarlarını koruyan bir bakış açısıdır. Bu nedenle Marx'ın "toplumsal" vurgusu, üreticinin hangi şartlarda ürettiğini ve bu toplumsallık biçiminin maddi üretim ilişkilerini göz önünde bulundurmak yönünde bir ikazdır. Farklı dönemler ve farklı toplumlar, birbirinden farklı üretim ilişkilerine sahip olabilirler. Her birini kendi toplumsallığı içinde ele almak gerekir. Durkheim da toplum tiplerinin normallik sınırlarının farklılık gösterdiğini öne çıkarıyordu. Marx genel anlamda "üretim" adına konuşan bireyci ekonomi politiğe, Durkheim genel anlamda "toplum" adına konuşan bireyci sözleşmecici kurama saldırıyordu. Elbette tüm tarihsel dönemlerde hem "toplum" hem de "üretim" adına öne çıkan belli genel özelliklerin açığa çıkarılabileceği kabulü de vardı. Durkheim tarihsel olarak bütün toplumlarda dayanışmanın izlerini, Marx tarihsel olarak bütün toplumlarda üretim ilişkilerine dayalı sınıf kavgasının türevlerini aradı. Durkheim için (2018a, s. 237) "toplumların bulunduğu her yerde ... dayanışma vardır." Marx için (2011a, s. 240) "üretimin bütün dönemlerinin bazı ortak nitelikleri, bazı ortak belirlenimleri vardır."

İşte bu nedenle, Durkheim'in "toplumsal" vurgusu, Marx'ın toplumsal niteliğe haiz unsurlardan anladığını karşılayan bir formdan son derece uzaktır. "Marx ve Durkheim, sosyal bilimlerin birey-üstü sosyal yapılara odaklanması gerektiği konusunda hemfikirken, bu tür yapıların dayandığı eylemin doğası konusunda derin bir ayrılık içindedirler" (Collins, 1988, ss. 125-126). Zira "Durkheim 'toplumsal' terimini ahlaki manada kullanır; Marx, ekonomik manada" (Nisbet, 1965, s. 13). Dahası, "Marx'ta neredeyse her zaman 'toplumsal ilişkiler' ifadesi 'sınıf ilişkileri' anlamına gelir" (Nisbet, 1965, s. 12). Durkheim ise "sınıf çatışmasını iş bölümünün organik dayanışmanın ürünü olan 'doğal akışından saptığı'-'normal-dışı' ve geçici bir durum olarak alır" (Bottomore, 2017, s. 213). Durkheim için "sınıf" kurucu unsur değil, mevcut toplumsal süreçlerin içinde meydana çıkan bir sonuçtur. Durkheim sınıfsal eşitsizliğinin mevcudiyetini, toplumun ekonomik eksenli aksaklıklarını kabul eder. Ancak sınıfı temel alarak mevcut krizleri ortadan kaldırmayı ümit etmenin kendisinin ilmi değil, sübjektif olduğunu düşünür. Ekonomi politiğin sorunları ona göre daha geniş bir açıdan, pek çok durumda olguların anlattıklarına dayalı biçimde analiz edildiğinde sınıfları aşan daha temel bir toplumsal kaynağa göndermede bulunmaktadır. Tarihte egemen olan şey, ekonomi yoğun toplumsal ilişki biçimleri arasındaki dönüşümler değil, dayanışma tipindeki değişimlerdir. Ekonomik yaşamla ilgili negatif veriler ve hoşnutsuzluklar (veya anomie), dayanışma tipine bağlı aksaklıkların toplumsal ilişki biçimlerindeki yansımalarıdır. Ekonomik eşitsizlikler de diğer başka herhangi bir toplumsal olgular bütünü gibi, dayanışma tipindeki aksaklığı gözlemleyebileğimiz bir "sonuç"tur. Durkheim bu hususu Batı toplumlarının geçiş evresinde olduğu sancılı bir dönemin çalkantılı iklimiyle açıklamaya çalışır. Ahlak Eğitimi metninde (2016, s. 129) "Avrupalı toplumların son yüzyıl boyunca yaşamakta oldukları ciddi bunalımın bir benzeriyle tarih boyunca karşılaşmadığını" yazar. Ancak buradan, çatışan taraflar içinde muzaffer olması kaçınılmaz bir sınıfı tasarlayıp, onun kutlu günlerine ilişkin bir öngörü çıkarmak gerektiğini düşünmez. Aynı geçiş sancısı Marx'ın gözlemlerinde de başattır. Marx *Kapital*'de bu hususa ilişkin olarak şöyle yazmaktadır:

"... biz, Batı Kıta Avrupası'nın tüm geriye kalan yerlerinde olduğu gibi, yalnızca kapitalist üretimin gelişmesinin değil, bu gelişmenin tamamlanmamış olmasının da acısını çekiyoruz. Modern kötülüklerin yanı sıra, dünyanın mirası olan bir sürü kötülüklerin; çok eski üretim biçimlerinin alttan alta hâlâ sürüp gitmelerinden doğan ve bunların kaçınılmaz olarak beraberinde getirdikleri çağdışı toplumsal ve siyasal ilişkilerin altında eziliyoruz. Yalnızca yaşayanlardan değil, ölümlerden de acı çekiyoruz" (2004, s. 17).

Durkheim gibi o da bir geçiş çağıının sıkıntılarına sahip olmanın, modern toplumun ana karakteri olduğundan söz etmektedir. Ne var ki, Durkheim için geçiş çağı, modernlik veya yeni dünya, henüz tamamlanamamanın sancılarını yansıtmaktadır. Bu çelişki, onda, bir tür örgütlenme ve dayanışma sorunu olarak karşımıza çıkar. Marx nazarında ise, modern toplumda dayanışma ve örgütlenme ancak ortak bir amaç doğrultusunda birleşerek bir araya gelmiş sınıflar arasındadır. Proleter dayanışma ve örgütlenme, modern kapitalist toplumun daha düzgün işlemesi adına değil, onu ortaya çıkaran tarihsel sınıfın ortadan kaldırılması adınadır. Marx için ekonomi, toplumun diğer bütün kurumsal sistemleriyle doğrudan bağlantılıdır. Aile, hukuk, din, politika gibi tüm toplumsal kurumlar mevcut ekonomi mantığına uyumlu bir işleyişe sahiptir. Marx için, “toplumsal ilişkiler, üretici güçlere sıkı sıkıya bağlıdır” (Marx, 1992, s. 100). Bu nedenle ekonomideki aksaklıkları çözüme kavuşturmak için salt ekonomik reformlarla yol alıp, diğer kurumlara yansıyan eşitsizliklerin kendiliğinden çözüme kavuşturulabileceğini düşünmek saflıktır. Marksizm açısından, “her sınıf savaşımı, politik bir savaşımdır” (Lenin, 2006, s. 62). Bu bakımdan sınıflar arasındaki çelişki, Durkheim’ın analiz etme eğilimindeki gibi, ahlaki düzenlemeyle siyasi sonuçları olmadan bertaraf edilebilecek dayanışma eksenli küçük bir modern toplum patolojisi olarak görülmez. Ancak Durkheim bu ekonomik belirlenimciliği, toplumsallığın açıklanmasında bireysel tezahürlerin egemenliğini savunan yaklaşımların indirgemeciliğiyle aynı oranda yanlış görür: “Toplumsal fenomenlerin nedenlerinin bireysel temsillerin dışında aranması gerektiği düşüncesi bizim için doğru görüldüğü gibi, son analizde, endüstriyel teknoloji durumuna ve ilerlemenin temelini oluşturduğu varsayılan ekonomik faktöre indirgenebilecekleri fikri aynı derecede yanlış görünüyor” (Durkheim, 2005, s. 16). Ancak reformist bir müdahale için, “toplumsal kendilik” tezinde ekonomi adına bir ödün vermeye razı gelir. Şöyle ki, “Durkheim metodolojik bireyciliği, sosyoloji için uygun bir perspektif olmadığını düşünerek kesin bir dille reddetmiş, kendiliğinden toplumsal olgular kavramını vurgulamış, ne var ki piyasanın kendiliğinden düzeni fikrine ekonomik ilişkileri düzenleyecek normatif unsurlar lehinde karşı çıkmıştır” (Martinelli, 2004, s. 85). Durkheim, toplumsal kurumların normatifliğini genelde toplumsal olguların kendiliğindenliği bağlamında bireyüstü ve birey aşkın olarak ele aldığından, onların işlevlerini tayin eden bir birey tasarımı karşısında oldukça katı ve uzlaşmaz bir tavır takınmıştır. Ona göre toplumsal kurumlar bireysel eylemlerden yola çıkılarak ele alınamazdı. Ancak ekonomik ilişkiler söz konusu olduğunda Durkheim’ın bu ilkesinden taviz vermeye yatkın olduğu görülür. Toplumsal olguların kendiliğindenliği esası, ekonomik olguların kendiliğindenliğini kabul etmede belirli şerhleri gerekli kılmıştır. Ekonomik olgular söz konusu olduğu zaman, Durkheim gerekli normatif düzenlemelere ilişkin ihtiyacı, “insan elinden çıkma” iyileştirilmiş bir ekonomik mübadele sisteminin gerekliliğini her fırsatta dile getirir. Özellikle de mevcut ekonomi politığın gerekli toplumsal düzenlemelerin yokluğu nedeniyle yol açtığı yaygın “anomik” sonuçlar karşısında. Bu noktada Durkheim, kendi sosyolojisinin en belirleyici gündemini oluşturan ve modern toplumun alâmetifarikası haline gelmiş anomi gerçeğine ışık tutarak bir ekonomi politik eleştirisi sunar. Ama nasıl?

Durkheim’ın Ekonomi Politikinde “Anomi” Ne Anlama Gelir?

Çağdaş sosyoloji yazıları anomiye referanslarla doludur, bu husus konunun hızla popüler teorik bir gündem halini almasını sağlamıştır. Ne var ki, kavramın birçok kullanıcısı, onu ya yeterince tanımlamada ya da daha geniş bir teorik bağlama yerleştirmede başarısız olmuştur. Durkheim tarafından icat edilen, anomi terimi, Yunanca “kural/yasa yokluğu” anlamına gelen anomia’nın Fransızca çevirisidir. Yaygın olarak kullanılan İngilizce muadili “kuralsızlık”, anominin asıl anlamını yakalamakta ancak pek çok sosyologa herhangi bir açık fikir iletmede eksik kalmaktadır (Olsen, 1965, s. 37). Yine de anomi terimi normatif alanla geniş ölçüde ilişkili olduğu için, açık

bir biçimde sosyal bütünleşmeyi kontrol eden ahlakî normların yetersizliğine ilişkin göreceli bir durum olarak tanımlanabilir (Olsen, 1965, s. 43). Zira Durkheim, hızlı teknolojik ve ekonomik ilerlemenin modern toplumu kurumsal reform yoluyla ortadan kaldırılması gereken bir anomi krizine sürüklediğine inanıyordu (Müller, 2005, s. 93). Durkheim *Toplumsal İşbölümü*'nde, Batılı sanayi toplumlarında bu anomik durumun açığa çıkma sürecine ilişkin çarpıcı bir anlatı sunar:

“Toplumlarımızın yapısında, ve çok kısa süre içinde, derin değişiklikler ortaya çıkmıştır; tarihte başka örneği görülmedik bir hız ve ölçüde, parçalı türü aşmışlardır. Böylece bu toplum türünü karşılayan ahlak gerilemiş, ama onun vicdanlarımızda boş bıraktığı alanı dolduracak ahlak gereken hızla gelişmemiştir. İnancımız sarsıldı; gelenek egemenliğini yitirdi; bireysel yargı toplumsal yargılamanın etkisinden sıyrıldı. Ama öte yandan bu büyük kargaşa sırasında birbirinden kopan işlevler, birbirlerine uyarlanacak zamanı bulamadılar; birdenbire ortaya çıkan yeni yaşam tam olarak ve özellikle de yüreklerimizde daha büyük şiddetle uyanan adalet gereksinimini giderecek biçimde örgütlenemedi” (2018a, s. 464).

Karl Marx ve Friedrich Engels'in Komünist Parti Manifesto'sundan uyarlanmış izlenimi veren bu tespitlerinde, Durkheim'in patolojik olarak tarif ettiği husus, burjuva toplum yapısının kendi içsel mantığı değil, onun çarpık bir uygulamasıdır. Bu yönüyle anomi, Durkheim sosyolojisinde, karmaşık bir sosyal sistemin uzmanlaşmış ve birbirine bağımlı parçaları arasındaki tamamlayıcı ilişkileri düzenleyen yetersiz prosedürel kurallara işaret eden bir durum olarak kalır. Bu yetersiz prosedürel kurallar durumu, iletişimi engelleyen unsurlar, tutarsız kurallar arasındaki çatışkılar, normatif düzenlemeye ilişkin sosyal direnç, açıklıkla tarif edilmemiş veya anlaşılmamış kuralların varlığı, normatif değişimin sosyal değişime ayak uyduramaması, kural yaptırım mekanizmalarının çökmesi gibi birden çok sosyal faktörden kaynaklanmış olabilir (Olsen, 1965, s. 40). Ancak farklı nedensel mevcudiyetlerine rağmen, belirli bir sistematik içinde özetlendiğinde, “Durkheim'in anomi nosyonu[nun] normların, yasaların, kuralların yokluğuna ve daha geniş bir biçimde ahlaksal işaret noktalarının bulanmasına gönderimde” bulunduğu açıktır (Corcuff, 2009, s. 33). Bu minvalde Durkheim, *Toplumsal İşbölümü*'nün, “birçok yerde, ekonomik yaşamın ... içinde bulunduğu hukuksal ve ahlaki kuralsızlıktan önemle söz[ettiğine]” değinir (2018a, ss. 21-22). Ne var ki ekonomik yaşamda karşımızda beliren buhran, kendisinden sonuçlar çıkarmamız gereken tarihsel göstergeler olarak değil, henüz yerleşmede belirli prüzler yaşayan yeni bir örgütlenme biçiminin gözlemlenebilir sancılı tezahürleri olarak “geçici” nitelikte kabul edilir. Ona göre,

“yapılması gereken şey, şu kuralsızlığa son vermek, birbiriyle uyumsuz hareketler içinde kendilerini boşa tüketen şu organları uyumlu işletmek, hastalığın kaynağı olan şu dışsal eşitsizlikleri gittikçe hafifletip organların ilişkilerine daha büyük bir adalet getirmektir. Görüldüğü gibi hastalığımız, kimi kez sanıldığı gibi düşünsel nitelikte bir hastalık değildir; daha derinlerde yatan nedenleri vardır. Acı çekmemizin nedeni, şimdiye değin uygulamakta olduğumuz ahlakı hangi kuramsal anlayış üzerine dayandırmamız gerektiğini artık bilmiyor olmamız değildir; bu ahlakın kimi yönleriyle onarılamayacak ölçüde sarsılmış olması, bizim için zorunlu olan ahlakın ise daha ancak oluşma aşamasında bulunmasıdır” (2018a, ss. 464-465).

Durkheim nazarında, bireylerin davranışlarını olgusal kalıplara döken toplumsal çimentonun, ekonomik ilişki biçimleri söz konusu olduğunda bir nebze cıvılaşması, imar planında bir değişiklik yapmayı gerektirmiyor. Toplum, diğer tüm kurumları itibarıyla hala katı, az geçişken, düğümleri sıkıca bağlı haldedir. Ekonomik anomi veya ekonomik gelişmelerin yol açtığı anomi, kapsamlı bir toplumsal sistem sorunu değil, ahlakî düzenleme ile dikilmesi gereken bir söküktür. Bu anlamda “mesele tamamen yeni bir toplumu var olan bir tanesinin yerine koymak değildir, öncekini yeni sosyal koşullara adapte etmektir” (Durkheim, 2017, s. 253). Elbette

bazen, “bir olgunun tam anlamıyla olması gerektiği gibi olmadığı durumlar görülür; o zaman ... müdahaleye yer vardır. Ama o durumda müdahale sınırlı olur: Kurulu ahlakın yanında ya da üzerinde bir başka ahlak kurmak değil, onun kimi bölümlerini düzelterip iyileştirmek söz konusu olur” (Durkheim, 2018a, s. 59). İyi işlemeyen, aksayan veya bozulan kurumların, radikal bir toplumsal dönüşümle farklı fikir ve biçimlerde dizayn edilmek yerine, verili özelliklerinin arzu edilir düzeye getirilecek biçimde tamir edilmesi veya kısmî revizyonlarla elden geçirilmesini daha sağlıklı bulur.

Durkheim da Marx gibi, “başından itibaren dinamik ve adil bir toplumsal düzen arayışındaydı” (Müller, 2005, s. 93). Ancak Marx’ta burjuvazinin ikiyüzlülüğüne ve tüm sömürü ve baskı sistemlerine karşı aşikâr bir düşmanlık varken, Durkheim’da ise entelektüel ve ahlaki yaşamın ana kaynağı olarak toplumu yücelten bir tutum var (Gane, 1992a, s. 8). Ne var ki anomi tespiti Durkheim’ı paradoksal bir konuma iter: modern kurumsal düzenleri (hukuk, aile, iş bölümü, korporasyonlar, devlet) savunurken, öte yandan kapitalist piyasaların ürettiği belirsizlik (sözgelimi, aile mirası nedeniyle servetin eşitsiz dağılımının ürettiği belirsizlik) yüzünden, bu düzenlerin normatif olarak sürdürülebilmesi konusunda derin kuşkulara kapılır (Gangas, 2017, ss. 155-156). Kurumsal anlamda belirli bazı değişikliklerin gerçekleşmesi gerektiği konusunda güçlü bir inanç geliştirir. Mevcudun, eskinin ikamesiyle iyileştirilemeyeceğinin idrakindedir. Teşhisini yaptığı “hastalığın ilacını, toplumsal durumun şimdiki koşullarına yanıt veremediği için ancak yapay ve göstermelik bir biçimde yaşayabilecek olan gelenek ve adetleri yine de canlandırmakta aramamak gerek[tiğini]” dikkatle vurgular (Durkheim, 2018a, s. 464). Bu anlamda çağın semptomlarına yanıt vermek için bir şeyleri dönüştürmek gerektiği apaçık ortadadır. Ne var ki, modern toplumsal kurumlar, yıkılarak ya da lağvedilerek değil korunarak düzenlenmelidir. Zira *Sosyolojik Yöntemin Kuralları*’nda, “toplumsal olguları birtakım diyalektik hilelerle altüst ederek bir anda olduğundan büsbütün farklı biçimlere sokulabilecek” (2004, s. 16) türde değerlendiren “anlayış”ların “tehlike”lerinden söz eder. Bu nedenle belirli ve kontrollü ölçeklerde ehlileştirilmiş bir reformizmi tercih edilebilir bulur. Zira o, “kurtuluşla değil, iyileştirmeye ilgilidir” (Lacapra, 2001, s. 5). Onun nazarında her tür radikal iyileştirme ülküsü de bir tür “anomi”dir.

Öte yandan, her ne kadar anomi, uzmanlaşmış işlevler arasında işbirliğini sağlamak için gereken sosyal düzenlemenin yokluğu ya da eksikliği olarak düşünülmekteyse de, Durkheim anomi nosyonuyla endüstriyel toplumların farklı bir patolojisini de tartışmaya açar: parçalanmış görevleri yerine getiren işçinin yabancılaşması (Besnard, 2005, s. 165). Burada artık anomi, işçi işveren ilişkilerindeki düzenleyici kuralların yokluğundan kaynaklanan çarpık işbölümü ve uzmanlaşmanın olumsuz sonuçları olarak öne çıkar. Doğrudan modern toplumun iş ilişkilerinden kaynaklanan, emek kazanç oranı arasındaki dengesizliğin herkesin yararına olacak bir düzenlemeye bağlanmasının özlemi vardır, daha adil bir kurallar bütünü içinde hem işçiyi hem de işvereni tabi kılacak ön prosedürlerin yokluğunun yarattığı bir anomi vardır. Zira bu durumda birbirine uyuşmayan iş piyasası edimleri, eşitsizlikler ve çok keyfi uygulamalar aynı anda varlık bulmakta ve bir kaos görünümü vermektedir. Dolayısıyla, “söz konusu olan sadece herkesin bol beslenmesini değil, aynı zamanda herkesin hak ettiği muameleyi görmesini, her türlü haksız ve aşağılayıcı bağımlılıktan kurtarılmasını, ötekilere ve topluluğa kendi kişiliğini kaybetmeden bağlanmasını sağlamaktır” (Durkheim, 2012, s. 124). Burada Durkheim yabancılaşmanın en sinsi formlarına karşı tedbirli ve ayık bir pozisyonda olduğunu ima eder. Yabancılaşma Marx’ın oldukça açık bir dille özetlediği gibi, sadece “geçim araçları[nın] bir başkasına ilişkin (ait) olmasında” değil, aynı zamanda “her şeyin kendi kendinden başka olmasında” ve daha önemlisi emekçinin “etkinliği[nin] başka şey olmasında” da saklıdır (Marx, 2011b, s. 195). Durkheim

bu türden yabancılaşmanın varlığını kabul eder, ancak onu Marx'taki formundan farklı bir nitelikle yeniden ele alır. Birey sanayi toplumlarında parçalanmışlığın zayıf dokuları içinde kendi arzu ve ihtiyaçlarını doğru biçimlerde karşılama yeteneğinden yoksun olmanın acısını da çekmektedir: “herhangi bir canlı, gereksinimleri olanaklarıyla orantılı değilse mutlu olamaz, hatta yaşayamaz. Başka bir anlatımla, gereksinimleri onun sağlayabileceğinden fazlasına yöneliyorsa ya da tamamen farklı başka bir şey istiyorsa, sürekli kendisini olumsuz durumda hissedecek ve işlevlerini acı çekmeden yerine getiremeyecektir” (Durkheim, 2018b, s. 248). Kişi kendisini toplulukta tutacak bağların varlığını duyumsayamadığında, yaşam savaşımını kendisini temele alan bir rekabet düzleminde anomik bir tarzda sürdürecektir. Bu bakımdan, Durkheim nazarında modern toplumun yükselişi, yeni ekonomik görünümeler açarak, bireyi aile bağları, grup aidiyetleri ve müşterek birliklerin boğucu etkisinden azat eder. Bu dönüşüm bireyin kolektif olan tarafından aşırı ölçüde soğurulduğu anormal bir durumun üstesinden gelirken, bir başka anormal duruma neden olur: bencillik (Royce, 2015, s. 141). Bu bağlamda Durkheim, “anomi” ve egoizmin yakın bir bağları, birbirleriyle “tuhaf bir benzerlikleri” olduğunu düşünür (Gouldner, 2017, s. 16). Durkheim, ihtiyaçların doyurulamazlığını insan doğasının genel bir özelliği olarak betimlemez, aksine bu türden bir eğilimin nadir ve patolojik olduğunu belirtir (Hawkins, 2017, s. 95). Durkheim şöyle soruyordu:

“Zamanımızın hemen hemen tamamını dolduran uğraşların içinde, kendi çıkarımızdan başka hiçbir kurala uymuyorsak, çıkarsız iş yapma, kendini unutma, fedakârlık zevkini nasıl edinebiliriz? İşte böylece, ekonomik çıkarların zincirlerinden boşanmışça ortalığa salınmasına kamu ahlakındaki düşüş eşlik etmiştir. Yani bir sanayici, bir tüccar, bir işçi, bir ücretli mesleğini icra ederken, üstünde bencilliğine ket vuracak hiçbir kudret yoktur, hiçbir ahlaki disipline tabi değildir ve dolayısıyla bu tarzdaki her türlü disiplinden bağışık kalır” (2012, s. 57).

Nihayetinde, ortaya şöyle bir tablo çıkıyor; sorunun nedeni, grup içinde ahlakın zayıf olması, çözüm ise yeni şartları düzene koyan bir ahlakın tesis edilmesi. Marx'ın ekonomi politik eleştirisi baz alındığında böyle bir ahlaki iyileştirmenin kapitalist ekonomi modeli yaşam bulduğu sürece varolmayacağı anlaşılır; zira bu kuralsızlığı üreten bizzat kendisidir. Uygun bir ahlak ile kapitalizmin ehlileşmesi Marx için olanaksızdır. Ancak Durkheim için üretim sisteminin kendisi ya da üretim araçlarından yoksun olan sınıf sorunu bulunmaz. Toplumda ahlaki bir boşluktan kaynaklanan adilane olmayan bir dağılım söz konusudur: “Sadece çok sayıda şey üretilmesi bir önem taşımaz, bunların emekçilerin eline düzenli olarak yeterli miktarlarda geçmesi, bolluk ve kıtlık dönemlerinin birbirini izlememesi gerekir. Ama belli bir düzenleme olmayınca bu düzenli akış sağlanamaz” (2012, s. 61). Mevcut ekonomi sisteminin üretim ve toplumsal ilişkileri, bu krizleri kronik biçimde yaratmaya yazgılı bir iç mantığa sahip olmaktan ziyade, bu sistem içinde belli ahlaki düzenlemeler vesilesiyle arzu edilen dinginlik ve adaletin sağlanabileceği inancındadır. Eşdeyişle Durkheim, “modern toplumların hızlı dönüşümlerle karşı karşıya kaldığı ahlaki krizlere” (Kandemir ve Aksu, 2024, s. 135) dikkat çekmekle birlikte çözümü ahlaki düzenleme sınırları dahilinde tartışmaya açar. Marx'ın gözünde böyle bir analiz mantığı, “iktisatçıların sözde doğa yasası imiş gibi göstermeye çalıştıkları kapitalist birikim yasası”nı (2004, s. 592) meşru ve olağan gösterme çabasının eserinden farksız olmayacaktır. Marx nazarında böyle bir sonuç, sistemin kendi iç dinamiğinin bir ürünüdür. Bu nedenle, “Ekonomi Politikin bağnaz iman maddeleri”ni (2003a, s. 349) değiştirmeden emekçinin yaşamını iyileştirmek hiçbir ahlaklaştırma ile tek başına gerçekleştirilemez. Daha insani bir çalışma hayatı ve ahlaki gelişim için önce ekonomi politikin artı değerın sömürüsüne dayalı ABC'si baştan aşağı dönüştürülmelidir. Ancak Durkheim nazarında bu teşhis, doğru sorulara yanlış yanıtların bir eseridir. Durkheim çağın sorunlarına hükmeden esas unsurun “ekonomimizin durumu değil, daha çok ahlakımızın durumu” (Durkheim, 2017, s. 253) olduğu

konusunda ısrarcıdır. Bu kapsamda, dayanışma ve örgütlenme değişkenlerini, ahlaki durumun temel belirleyicileri olarak öne çıkarır. Dahası modern dünyanın ekonomi politığının en kilit unsurlarından birine, “iş bölümü” olgusuna aynı değişkenlerle ilişkili olarak eğilmeyi dener. Ama nasıl?

Durkheim’ın Ekonomi Politığında “İş bölümü” Ne Anlama Gelir?

Durkheim, kendi çağının ekonomi yoğun bir çağ olduğu gerçeğini, beşeri ilişkileri (belli bakımlardan) yönlendiren saiklerin üretim ilişkileriyle bağlantılı bir yapıdan neşet etmekte olduğunu dile getirmekte bir güçlük görmez. Ona göre,

“zaten Avrupa toplumlarının yaşadıkları kriz de buradan kaynaklanmaktadır. İki yüzyıldır ekonomik yaşam, daha önce hiç yaşamadığı bir gelişim göstermiş; alt sınıflara terk edilmiş, hor görülen, ikinci sınıf iş olmaktan çıkıp birinci sıraya yükselmiştir. Askeri, idari, dini, işlerin onun karşısında sürekli mevzi kaybettiği gözlenmektedir. Sadece bilimsel işler hâlâ onunla boy ölçüşebilmektedir, ama bilim de günümüz toplumlarının gözünde ancak pratiğe, yani büyük oranda ekonomik mesleklerle bir faydası varsa itibarını koruyabilmektedir. Esas olarak sanayi toplumu diye nitelendirilecek toplumlardan –pek de haksız sayılamayacak nedenlerle- söz edilebilmiştir. Toplumun bütününde böyle bir yer işgal etmeye yönelik bir etkinlik biçimi, her türlü özel ahlaki düzenlemenin dışında tutulursa, bunun sonucu tam bir anarşi olur” (2012, s. 56).

Durkheim nazarında, her türlü kalıcı ahlaki düzenlemenin dışında kalan bu türden bir “haksız” veya “anarşik” rekabet, “ekonomik örgütlenmenin farklı etkenleri arasında durmaksızın yeniden doğan çatışmaların kaynağı”dır (2012, s. 56). Bunun belirli tarihsel öngörülerle kendiliğinden belirli bir düzene kavuşup, taraflar arasında tatmin edici bir düzenleme ve örgütlenme yaratacağı beklentisi içinde olmak bir yanılgıdır. Ona göre, “insanlar arasındaki düzen, barış tamamen maddi nedenlerden, ne denli hünerli olursa olsun kör bir mekanizmadan, otomatik olarak kaynaklanmaz. Çünkü söz konusu düzen ve barış ahlaki bir eserdir” (2012, s. 56). Böylece Marx için kapitalist üretim “anarşisi”nin kapitalist üretim tarzının ve burjuva toplumunun normal sonucu olduğu düşünülürken, Durkheim için ise kelimenin tam anlamıyla kapanmayan bir yara, toplumun kalbinde bir örgütlenme çöküşü haline gelir (Gane, 1992b, s. 145). Bu kapsamda Durkheim dayanışma ve iş bölümü olgusuna, biri diğerini gerektirir ya da biri diğerinin nedeni olabileceği gibi birbirinin eşleniği olarak dört elle sarılır. Durkheim için iş bölümü ve dayanışma modern toplumun ana motorlarıdır. İş bölümü ve dayanışma ikilisi, mevcut üretim ilişkilerini düzenleyen ve onun öne çıkan açmazlarının bertaraf edilmesine yarayan bir pratiğin temel itici güçleridir. İş bölümü dayanışmanın önemli etkenlerinden biri haline gelirken, dayanışma iş bölümünün mevcudiyetini elzem kılar. Ona göre, “iş bölümünün toplumsal dayanışmanın tek değilse bile en azından ana kaynağı olduğunu düşünmek çok yerinde olur” (2018a, s. 89). Zira “iş bölümü” diye yazar Durkheim, “yaşam savaşımının ... yumuşak bir çözüme kavuşmasıdır. Gerçekten de iş bölümü sayesinde yarışmacılar artık birbirlerini karşılıklı olarak yok etmek zorunda kalmaz, yan yana varlıklarını sürdürebilirler” (2018a, s. 315). İş bölümü sayesinde, belli görevleri yerine getiren ve belli mesleklerde yer alan insanlar, bir grup dinamiği içinde yeniden kolektif dayanışmanın tertibiyle iş ilişkilerini düzenleme imkânı elde etmektedirler. Bunun aksine,

“çok belirli bir amacı olmayan insan, büyük şeylere bağlanamaz ve bundan dolayı az ya da çok incelmış bir bencilliğin üstüne pek yükselemez. Buna karşılık, kendini belli bir işe adan kimseyi, meslek ahlakının binlerce ödevi her an toplumsal dayanışma duygusuyla davranmaya çağırır” (2018a, s. 457).

Bu bakımdan Durkheim, meslek gruplarında ve mesleki örgütlenmelerde, “bireylerin bencilliklerini sınırlayabilecek, çalışanların yüreklerine daha güçlü bir topluluk dayanışması duygusu koyabilecek, sanayi ve ticaret ilişkilerinde gücünün haklılığı yasasının bunca kaba biçimde uygulanmasını engelleyebilecek ahlaki bir etki gücü” gördüğünü bildirmektedir (2018a, s. 31). Marx Durkheim’in varsayımının aksine, “iş bölümünün, toplumun yalnız ekonomik değil, diğer alanlarını da nasıl sardığını ve her yerde, insanı uzmanlaştırma ve türlere ayırma sisteminin temellerini nasıl attığını” (2004, s. 343) göstermek ister. Marx, “işçiyi, yaşamı boyunca tek bir parça işleme bağlayan ve onu tümüyle sermayenin boyunduruğu altına sokan iş yerindeki iş bölümü[nü], üretkenliği artıran emeğin bir örgütlenmesi olarak göklere çıkaran burjuva kafa[nın]” (2004, s. 345) dayanışma yerine, “bütün toplumu muazzam bir fabrikaya dönüştür[meye]” (2004, s. 345) daha yatkın olduğunu gösterir. Marx’a göre,

“iş yerinde iş bölümü, kapitaliste ait bir işleyişin yalnızca bir parçasından başka bir şey olmayan insanlar üzerinde onun tartışma götürmez otoritesi demektir. Toplumdaki iş bölümü ise, rekabetin otoritesinden başka otorite, karşılıklı çıkarların yarattığı baskıdan başka zorlayıcı güç tanımayan bağımsız meta üreticilerini temasa getirir; tıpkı hayvanlar aleminde bellum omnium contra omnes’in [herkesin herkese karşı savaşı], az çok her türün varoluş koşullarını sürdürmesi gibi” (2004, s. 345).

Dahası, “iş bölümü, emeğin ürününü metaya çevirir ve böylece ... paraya dönüşümünü zorunlu hale getirir” (2004, s. 116). Böylelikle “meta sahipleri, ... aynı iş bölümünün, toplumsal üretim süreci ile onların bu süreç içerisindeki ilişkilerini, kendi ifadelerinden bağımsızlaştırdığını ve bireyler arasında görünüşteki bu karşılıklı bağımsızlığın, ürünleri içinde ya da ürünler aracılığıyla karşılıklı bir bağımlılık sistemiyle tamamlandığını” (2004, s. 116) tecrübe etmektedirler.

Marx’ın iş bölümü hususundaki modern durum teşhisi, aslında Durkheim’in anomi nosyonu ile gündeme getirmekten geri durmadığı bir olguya, işçinin sömürülmesine, mutsuzlaşmasına ve yabancılaşmasına dikkat çekiyor. Bu sorunlar kapitalizmin iç mantığından ve kapitalist sınıf ile işçi sınıfı arasındaki doğal karşıt ilişkiden kaynaklanır. Durkheim ise, teşhislerinde egoizm, anomi ve adaletsizlik patolojilerinin altını çiziyor. Bu sorunlar, endüstriyel döneme uygun düzenleyici bir çerçevenin bulunmamasından kaynaklanmaktadır (Royce, 2015, s. 158). Elbette Durkheim, “kapitalistin emek-gücüne gerçek değeri üzerinden ödeme yaptığını” (2003a, s. 452) varsayan “ve ondan daha fazla teorik yorumcusu ekonomi politikçi” (2003a, s. 399) mertebesinde değerlendirilmek istemez. O, emeğin sömürsünü kabul eder. Aslında Durkheim da, “yeni fabrika rejimine bağlı olarak, işçilerin görevlerinde tecrit edilmiş, iş arkadaşlarından kopmuş ve az bir amaç duygusu taşıyan monoton bir rutine hapsedilmiş” olduklarını doğrulamaktadır (Royce, 2015, s. 142). Bu yönüyle, Durkheim’in modern ekonomik sistemle ilgili kaygıları - ekonomik krizler, karşıt sınıf ilişkileri, emeğin insanlıktan çıkarılması - Marx tarafından ortaya konanlara oldukça benzer bir nitelik sergiler. Ancak Durkheim’a göre, piyasa güçlerinin, büyük sanayinin ve fabrika işyerlerinin mevcut işleyişi patolojik olsa da, bu durumdan bizzat ekonomik kurumların kendileri sorumlu değildir. Asıl suçlu, endüstriyel ilişkilerin anomik durumu- yani yasal ve ahlaki düzenlemenin olmamasıdır. Sorun, modern ekonomik sistem değil, düzensiz modern ekonomik sistemdir (Royce, 2015, s. 142). Sorun kapitalistle emekçinin çalışma ilişkilerini düzenleyen normların yokluğundadır. Daha doğru bir örgütlenme sanayi toplumunda daha müreffeh ve adil bir yaşam başlatacaktır. Böylelikle, Durkheim, “iş bölümü uygun biçimde düzenlendiğinde sınıf ve kast kurumlarının uyumsuzluktan ziyade toplumsal uyum üreteceğini öne sürer” (Bottomore, 2017, ss. 204-205). Burada Durkheim’in Marx’ın tezleriyle mukayese edildiğinde sadece farklı değil, neredeyse karşıt bir iş bölümü analizine yöneldiği açıktır. Marx için iş bölümünün toplumsal uyum yaratabileceği tek husus üretimdeki disiplin ve artış olabilir. Ama emekçinin yaşamı üzerinde iş bölümünün tek başına belirleyici

bir iyileştirici faktör olamayacağını erken dönem yazılarında dahi savunduğu görülür. Marx’a göre,

“iş bölümü emeğin üretken gücünü, toplumun zenginlik ve inceliğini artırırken, işçiyi bir makine durumuna düşürecek derecede yoksullaştırır. Emek, sermayelerin birikimine ve böylece toplumun artan gönencine yol açarken, işçiyi kapitaliste gitgide daha bağımlı kılar, kapitalisti büyümüş bir rekabet içine atar ve bir o kadar derin bir durgunluk tarafından izlenen dizginsiz bir aşırı üretim temposuna götürür” (2011b, s. 95).

Ancak Durkheim Marx’ın buradaki analizine katılmaz. O, bu hususa ilişkin olarak, Marx’ın adını zikretmeden doğrudan ona hitap eder:

“... iş bölümünün bize görünüşü iktisatçılara görünüşünden oldukça farklıdır. Onlar için iş bölümü, asıl olarak daha çok üretim yapılması demektir. Bizim için ise bu daha büyük üretkenlik, yalnızca olayın zorunlu bir sonucu, bir yansımasıdır. Uzmanlaşmamız, daha çok üretmek için değil, karşımıza çıkan yeni koşullarda yaşayabilmek içindir” (2018a, s. 320).

Peki bu yeni uyarlanma, emekçinin hayatında bir özgürleşmeye (emancipation) yol açar mı yoksa Marx’ın savunduğu gibi yabancılaşmayı daha da kökleştirir mi? Durkheim, modern toplumun safdil bir eleştirmeni değildi. Ve elbette “modernitenin”, “yalnızca özgürleşmeye yol açmadığı”nın farkındaydı (Stewart, 2024, s. 54). Yine de iş yaşamındaki toplumsal bozulmanın, özellikle de işçinin kendi yaşamsal hoşnutsuzluklarının kapsamlı politik dönüşümlere değil, belirli ahlaki (ve normatif, yasal, mesleki örgütlenmeye dair) dokunuşlara ihtiyaç duyduğu inancındaydı. Marx’ın yabancılaşma tasviri ise, özbilincin kendine yabancı, biçimlenmiş ve ürünü olmayan varlık tarzının içine çakılı olduğunu gösterir. İyileştirme yönündeki hiçbir hareket işçiyi özsel güçlerinden uzaklaştıran süreçleri ortadan kaldırmayacaktır. Kapitalist üretim tarzı duvarları arasındaki hücrede yapacağımız her reform, yabancılaşmanın niteliksel ve niceliksel açıdan farklılık göstermesiyle sonuçlanacak, ancak onu hiçbir biçimde bütünüyle ortadan kaldıramayacaktır. Ancak Durkheim, “bu fenomenin [de] sadece geçici olduğunu belirtiyordu: endüstrinin ahlaki yeniden biçimlenişi ile üstesinden gelinebilirdi” (Maxwell, 1989, s. 98). Durkheim Marx’ın yabancılaşma olgusunu dahi kendi sosyolojik öncülleriyle uyumlu bir tarihsel anlatı ile değerlendirir:

“Pazar genişledikçe büyük sanayi ortaya çıkıyor. Bu ise işverenlerle işçilerin ilişkilerini değiştiriyor. Sinir sistemindeki artan yorgunluk büyük yerleşim yerlerinin bulaşıcı etkisiyle birleşerek işçilerin gereksinimlerini arttırıyor. Makine insan çalışmasının yerini alıyor; fabrikada çalışma sanatkar işliğinde çalışmanın yerini alıyor. İşçi bir çalışma düzeni içine giriyor ve bütün gün ailesinden ayrı kalıyor; kendisini çalıştıran kişinin her zaman daha uzağında yaşıyor, vb. Sanayi yaşamının bu yeni koşulları doğal olarak yeni bir örgütlenmeyi gerektiriyor; ama bu dönüşümler olağanüstü büyük bir hızla gerçekleştiğinden, çatışma içinde bulunan çıkarların bir dengeye ulaşmasına yetecek kadar zaman henüz geçmiş olmuyor” (2018a, s. 423).

Bu bakımdan, Durkheim’a göre, “hastalığın gerçek ilacı, ekonomik dünyadaki mesleki gruplara sahip olmadıkları bütünlüğü ve istikrarı kazandırmaktadır” (2012, s. 58). Böylelikle, sistemsel bir krizin çözümünü sistem değişikliği ile değil, aynı sistem içinde yeterli örgütlenememe sebebiyle açıklayarak mevcudun içinde çözümlenebileceğini savunuyor. Marx ise, modern burjuva toplumu veya kapitalist üretim sisteminin dayanışma konusuna işçiler söz konusu olduğunda şüphe ile baktığını delillendirir. İş bölümü, insanı insana yabancılaştıran ve tam aksine “dayanışmayın” (1992, s. 155) mottosunu ilkeleştiren bir karanlık yüzü de barındırır. Marx’a göre,

“iş bölümü, emeğin toplumsal özgülüğünün, yabancılaşma çerçevesi içindeki iktisadi dışavurumudur. Ya da emek, insan etkinliğinin yabancılaşma çerçevesi içindeki bir dışavurumundan, yaşam belirtisinin yaşamın yabancılaşması olarak dışavurumundan başka bir şey olmadığına göre, işbölümünün kendisi insanal etkinliği gerçek bir cinsil etkinlik ya da insanın cinsil varlık biçimindeki etkinliği olarak, yabancı duruma gelmiş, yabancılaşmış bir biçimde koyma olgusundan başka bir şey değildir” (2011b, s. 198).

Marx’a göre, emekçi kendi görelî “köle”ce yaşamını dönüştüren dayanışmayı ancak proletarya bilincinde bulacaktır. Özbilincin özgürlüğü, parçalanmış uzmanlıkların, karşılıklı bağımlılığıyla garanti edilemez. Zira “emekçi” diye yazar Marx, her defasında, “meta alıcısı olarak hareket etme olanağına kavuşmadan önce ... kendine ait emek-gücünün satıcısı olarak hareket etmek zorundadır” (2003a, s. 394-395). Bölüşüm ilişkileri, emekçinin bu durumunu, kapitalist üretim tarzının temel tarihsel formu olarak var eder. Marx’a göre, “kapitalist üretim tarzı[nın] ... tarihsel görevi, insan emeğinin üretkenliğini, hiçbir sınır tanımadan geometrik dizi içerisinde geliştirmektir” (2003b, s. 232). Emekçinin bu konumunu iyileştirecek düzenlemeler (iş gününün kısaltılması, belli uzmanlıklara ilişkin iş kollarında istihdam edilmesi gibi) belli ölçülerde daha adil bir yaşamın kapılarını açsa da, üretim araçları mülkiyetinden yoksun emekçinin kendine olan yabancılaşmasını tamamen ortadan kaldırmaya yeterli gelmeyecektir. Bu bakımdan Marx nazarında, “bir insanın, kendi emek-gücünü, yani kendisini bir başka adama sürekli satmak zorunda bulunması olgusu”nu (2003a, s. 392) ortadan kaldıracak güç yine mülksüzleştirilenlerin kendisinden filizlenecektir. Bu açıdan Durkheim’in genel anlamda işçilerin sorunları üzerine kafa yorması, Marx penceresinden değerlendirilecek olduğunda, “sermayenin emrindeki ekonomi politik ile, proletaryanın artık daha fazla görmezden gelinemeyen istekleri arasında uzlaşma sağlama çabası” (2004, s. 23) olarak okunacaktır. Ancak Durkheim, modern toplumun sorunlarının üretim araçları sahipliğindeki devrimci dönüşümle ortadan kaldırılamayacağını düşünür. Ona göre,

“mülkiyet örgütlenmesinde derinlemesine bir dönüşüm yaşansa bile ... [t]oplumsal bir işlev, ahlaki bir disiplin olmadan var olamaz. Yoksa geride bireysel hırslardan başka bir şey kalmaz ve bunlar doğal olarak sınırsız, doyumsuz oldukları için, eğer onları düzene sokacak hiçbir şey yoksa kendiliklerinden düzene girmeyi beceremezler” (2012, s. 55).

Bu nedenle Durkheim nazarında “[m]ülkiyet düzeninin bir mucize eseri bugünden yarına dönüştüğünü, kolektivist formül uyarınca üretim araçlarının özel şahısların elinden alınıp kolektif mülkiyet haline getirildiklerini” (2012, s. 78) varsaydığımızda bile “[b]ugün içinde çırpındığımız sorunların hepsi o düzende de aynen sürecektir” (2012, s. 78). Bu durumda, “[ç]alışma araçlarının bazı ellerden alınıp başka ellere verilmesi, bu araçların ne tarzda işlemesi, ekonomik hayatın nasıl olması gerektiğinin, koşullar bu şekilde değiştirildiğinde ne yapılacağını bilindiği anlamına gelmez. Demek ki anarşi durumu [proletarya egemenliğinde de] devam edecektir” (2012, s. 78). Şu halde hem ekonomik hayatta çalkantılara yol açan çatışmaların sona ermesi hem de bireylerin kendi bireysel ahlaklarını da zayıflatan mevcut ahlaki boşluğun ortadan kaldırılması için, bu hayatın düzene girmesi ve ahlaklı kılınması, (mülksüzleştirilenlerin mülksüzleştirilmesinden) daha çok büyük bir önem taşır (2012, s. 57). Zira Durkheim için, modern toplumlar, temel sistemsel bir kriz içinde değil, yaşanan geçişe ait anomik bir kriz durumunda olduğu için, “tedavi” de mülkiyet rejiminin dönüşümünde değil, ekonomi yoğun toplumsal ilişkilerin örgütlü bir yapıya kavuşturulması ve ahlaki normlara bağlı bir hüviyete taşınmasından geçer. Bu nedenle, “salt ekonomik değişim ve düzenlemeler, son kertede onun için ahlaki yapılanmadan daha az hayatiydi” (Emirbayer, 2003, s. 19). Ve nihai aşamada “birey ve toplumu düzene kavuşturanın ahlak olgusu olduğu” gerçeği onun için apaçıktı (Kızılçelik, 2023, s. 359). Ahlaki buhranın ortadan kaldırılmasıyla, ekonomik buhran da ortadan kaldırılacaktır.

Ancak Marx nezdinde, ekonomik sistemin kendisinde köklü bir dönüşüm olmadan ahlaki bir dönüşüm yaşanmayacaktır. Çünkü varolan ahlak, üretim ilişkilerinin kendi iç dinamiklerinin eseridir.

Sonuç

Émile Durkheim, sosyolojik kavrayışı içinde modern toplumun ekonomi politığını mercek altına almış ve tespitleriyle sosyal teoride oldukça etkili olmuş isimlerdendir. Kapitalist üretim tarzının eleştirel tahlilini yapan Karl Marx'ın ekonomi politiğe ilişkin tespitleriyle kimi yönlerden benzeyen kimi yönlerden ayrışan değerlendirmeleri olmuştur. Çalışmada bu yöndeki yakınlık ve uzaklık temaslarının sergilenmesi adına toplumsal ilişkiler, anomi ve iş bölümü konusunda mukayeseli bir tartışma sunulmuştur. Toplumsal ilişkiler söz konusu olduğunda Durkheim ve Marx'ın bireyi belirli tarihsel-toplumsal aidiyetlerle ilişkili olarak ele alan çözümlemelerinde birbirlerine belli açılardan yaklaştıkları ancak bireyin özgürlüğünün, bireyin özbilinç unsurları ve praxis ile olan ilişkisi ekseninde değerlendirildiğinde birbirlerinden büyük ölçüde ayrıştıkları görülmektedir. Ayrıca Durkheim için toplumsal ilişkiler, temelde ahlaki içerimler barındırırken Marx için toplumsal ilişkiler üretim ilişkileriyle doğrudan bağlantılıdır. Durkheim için toplumsal ilişkiler sınıf ilişkileriyle özdeşleştirilemezler. Ancak Marx'ta toplumsal ilişkilerin temelde sınıfsal ilişkiler olduğu görüşü hâkimdir. Bununla birlikte Durkheim tüm toplumsal birlikteliklerde dayanışma unsurlarının varlığına, Marx tüm toplumlarda üretim ilişkilerine dayalı sınıfsal çatışmaların varlığına dikkat çekmiştir. Öte yandan anomi kavramı ile Durkheim, kuralların belirsizleşmesi ve normatif göstergelerin zayıflaması yanında modern insanın mutsuzluklarına, hoşnutsuzluklarına ve karamsarlığına da yer vermiştir. Bu minvalde bencillik, rekabet, yabancılaşma ve değersizlik duygusunun birey üzerindeki olumsuz etkilerine olduğu kadar, işçi işveren ilişkileri nezdindeki çarpık görüntüsü üzerine de önemli değerlendirmeler sunmuştur. Bu anlamda Marx gibi modern toplumun ekonomi yoğun bir dinamiği olduğunu kabul etmiş ve belirli reform ve düzenlemelerin yapılmasının gerekliliğini öne çıkarmıştır. Ancak Durkheim söz konusu problemleri geçici ve tedavi edilebilir nitelikte kabul ederken, Marx ise daha köklü dönüşümleri, tarihsel bir zaruret olarak, kaçınılmaz görmüştür. Ayrıca, bunun dışında kalan uzlaştırma girişimlerinin emekçinin durumu lehinde bir toplumsal örgütlenmeye yol açmaktan uzak olduğunu savunmuştur. Bu bakımdan iş bölümünü anlamlandırma tarzlarında da Durkheim ve Marx'ın derin bir ayrılık içinde oldukları tespit edilir. Durkheim için iş bölümü modern toplumun dayanışma dinamiğini oluşturur. Marx ise iş bölümünün emeğin üretkenliği artırmak amacına hizmet ettiğine ve emekçinin kendi insansal varlığından uzaklaşmasına yol açtığına hükmeder. Marx nezdinde yabancılaşmanın ortadan kalkması, özgürleştirici sınıfsal mücadele ve müdahalenin eseriyle, Durkheim için şartların iyileştirilmesi mülkiyet rejiminin dönüşümü ya da bir sınıf iktidarının hakimiyet kazanmasıyla ilişkili değildir. Durkheim'a göre, sorun ekonomi üstü bir sorundur. Sorun, sosyalizmin de sorunudur. Ahlaki bozulma, rejim değişiklikleriyle değil, doğrudan ahlaki düzenlemelerle çözüme kavuşur. Marx ise mevcut toplumsal problemleri üreten üretim ilişkileri dönüşmeden köklü bir insani iyileşmenin gerçekleşmesini olanaklı bulmaz. Neticede, hem Durkheim hem Marx toplumsal yaşamı ve toplumsal ilişkileri açıklayan yapılarla sahipti; toplumların seyir defterine dokunmak isteyen “bir toplum felsefesine” de. Ancak Durkheim için sadece sosyolojinin merceğinden çıkan gözlem verileri ışığında kavranabilir olan “şey” gerçektir. Bunun karşısında konumlanan “teleolojik” kuramlar, onun gözünde spekülasyondan ve sübjektif bir tarihsel yorumdan farksızdır.

Kaynakça

- Besnard, P. (2005). *Anomie and Fatalism in Durkheim's Theory of Regulation*. S. P. Turner (Ed.), Émile Durkheim: Sociologist and Moralist (s. 163-183) içinde. Routledge.
- Bottomore, T. (2017). *Durkheim'in Marksist Bir Değerlendirmesi*. (Ü. Tatlıcan, Çev.). B. Balkız & Ü. Tatlıcan (Ed.), Émile Durkheim'in Sosyolojisi ve Felsefi Düşüncesi (s. 203-218) içinde. Isık Yayınları.
- Boulanger, (2005). *Ekonomi Politik*. (S. Hilav, Çev.). Diderot, D. & D'alembert, J. R. (Ed.), Ansiklopedi ya da Bilimler, Sanatlar ve Zanaatlar Açıklamalı Sözlüğü (s. 186-191) içinde. Yapı Kredi Yayınları.
- Collins, R. (1988). *The Durkheimian Tradition in Conflict Sociology*. J. C. Alexander (Ed.), Durkheimian Sociology: Cultural Studies (s. 107-128) içinde. Cambridge University Press.
- Corcuff, P. (2009). *Bireycilik Sorunu* (A. U. Kılıç, Çev.). Versus Kitap.
- Durkheim, É. (2004). *Sosyolojik Yöntemin Kuralları* (C. Saraçoğlu, Çev.). Bordo Siyah Klasik Yayınlar.
- Durkheim, É. (2005). *Review of Antonio Labriola*. K. Thompson (Ed.), Readings from Émile Durkheim (s. 15-17) içinde. Routledge.
- Durkheim, É. (2012). *Sosyoloji Dersleri* (A. Berkay, Çev.). İletişim Yayınları.
- Durkheim, É. (2016). *Ahlak Eğitimi* (O. Adanır, Çev.) Say Yayınları.
- Durkheim, É. (2017). *Sosyalizm Dersleri* (G. Yavaş, Çev.). Pinhan Yayıncılık.
- Durkheim, É. (2018a). *Toplumsal İşbölümü* (Ö. Ozankaya, Çev.). Cem Yayınevi.
- Durkheim, É. (2018b). *İntihar* (Z. İlkelen, Çev.). Feniks Kitap.
- Emirbayer, M. (2003). *Introduction – Émile Durkheim: Sociologist of Modernity*. M. Emirbayer (Ed.), Émile Durkheim: Sociologist of Modernity (s. 1-28) içinde. Blackwell Publishing.
- Gane, M. (1992a). *Introduction: Emile Durkheim, Marcal Mauss and the Sociological Project*. M. Gine (Ed.), The Radical Sociology of Durkheim and Mauss (s. 1-10) içinde. Routledge.
- Gane, M. (1992b). *Institutional Socialism and the Sociological Critique of Communism*. M. Gine (Ed.), The Radical Sociology of Durkheim and Mauss (s. 135-164) içinde. Routledge.
- Gangas, S. (2017). *Toplumsal Ahlak ve Mantık: Durkheim'ı Hegel Aracılığıyla Yeniden Düşünmek*. (Ü. Tatlıcan, Çev.). B. Balkız & Ü. Tatlıcan (Ed.), Émile Durkheim'in Sosyolojisi ve Felsefi Düşüncesi (s. 147-170) içinde. Isık Yayınları.
- Gouldner, A. W. (2017). *Sunuş* (G. Yavaş, Çev.). Émile Durkheim Sosyalizm Dersleri (s. 7-32) içinde. Pinhan Yayıncılık.
- Hawkins, M. J. (2017). *Durkheim'in İnsan Doğası Teorisi Üzerine Bir Yeniden İnceleme* (Ü. Tatlıcan, Çev.). B. Balkız & Ü. Tatlıcan (Ed.), Émile Durkheim'in Sosyolojisi ve Felsefi Düşüncesi (s. 89-108) içinde. Isık Yayınları.

- Konuk Kandemir, N. & Aksu, M. (2024). Ziya Gökalp ve Emile Durkheim’da Ahlak Eğitimi: Toplumsal Düzen ve Kimlik İnşası Üzerine Karşılaştırmalı Bir İnceleme. *Sosyologca*, 28, 131-140.
- Kızılçelik, S. (2023). *Sosyoloji Tarihi 4: Hegel, Proudhon, Marx, Durkheim, Weber ve Veblen’in Sosyal Teorileri*. Anı Yayıncılık.
- Lacapra, D. (2001). *Émile Durkheim: Sociologist and Philosopher*. The Davies Group Publishers.
- Lenin, V. I. (2006). *Marx, Engels, Marksizm* (V. Erdoğan, Çev.). Sol Yayınları.
- Liagouras, G. (2019). Economic Growth, Happiness and Socialism: Durkheim’s Critique of Economic Reason and Beyond, *New Political Economy*, 24(5), 659-677, <https://doi.org/10.1080/13563467.2018.1501354>
- Martinelli, A. (2004). *Rational Choice and Sociology*. J. C. Alexander, G. T. Marx, & C. L. Williams (Ed.), *Self, Social Structure, and Beliefs* (s. 82-102) içinde. University of California Press.
- Marx, K. (1992). *Felsefenin Sefaleti: M. Proudhon’un Sefaletin Felsefesi’ne Yanıt* (A. Kardam, Çev.). Sol Yayınları.
- Marx, K. (2003a). *Kapital – İkinci Cilt* (A. Bilgi, Çev.). Sol Yayınları.
- Marx, K. (2003b). *Kapital – Üçüncü Cilt* (A. Bilgi, Çev.). Sol Yayınları.
- Marx, K. (2004). *Kapital – Birinci Cilt* (A. Bilgi, Çev.). Sol Yayınları.
- Marx, K. (2011a). *Ekonomi Politikin Eleştirisine Katkı* (S. Belli, Çev.). Sol Yayınları.
- Marx, K. (2011b). *1844 Elyazmaları: Ekonomi Politik ve Felsefe* (K. Somer, Çev.). Sol Yayınları.
- Marx, K. & Engels, F. (2009). *Felsefe Metinleri* (M. Erdost, Çev.). Sol Yayınları.
- Maxwell, M. (1989). Morality, Durkheim, and sociobiology, *International Review of Sociology Series 1*, 3(3), 85-106. <http://dx.doi.org/10.1080/03906701.1989.9971404>
- Mestrovic, S. G. (1999). *Duyguötesi Toplum* (A. Yılmaz, Çev.). Ayrıntı Yayınları.
- Mestrovic, S. G. (2015). *21. Yüzyılda Durkheim* (S. Güldal & S. Güldal, Çev.). Matbu Kitap.
- Müller, H. P. (2005). *Durkheim’s Political Sociology*. S. P. Turner (Ed.). *Émile Durkheim: Sociologist and Moralist* (s. 93-108) içinde. Routledge.
- Nisbet, R. (1965). *Émile Durkheim*. Prentice-Hall.
- Olsen, M. E. (1965). Durkheim’s Two Concepts of Anomie. *The Sociological Quarterly*, 6(1), 37-44. <https://doi.org/10.1111/j.1533-8525.1965.tb02260.x>
- Royce, E. (2015). *Classical Social Theory and Modern Society*. Rowman & Littlefield.
- Stewart, J. (2024). The crisis of modern society: Richard Titmuss and Emile Durkheim, *History of the Human Sciences*, 37(1), 47–71, <https://doi.org/10.1177/09526951231169399>



Thesis Abstract Article/Tez Özet Makalesi

A Research on Meeting Daily Nutrient Needs of Menus Consumed in Earthquake Areas

Deprem Bölgelerinde Tüketilen Menülerle Günlük Besin İhtiyacının Karşılanmasına Yönelik Bir Araştırma

Mehmet Salih KARAÇALTI¹

Neslihan BUDAK²

<https://doi.org/10.15659/tjss.2025.025>

ABSTRACT

This study was conducted based on the one-week menus distributed 72 hours after the earthquake that occurred on 06.02.2023 in the Dulkadiroğlu district of Kahramanmaraş. While nutritional needs, which people could not reach or think about during their most difficult times, were met with aid, it was aimed to determine to what extent the daily nutritional element needs were met. Our research revealed that the meals distributed as breakfast and dinner could not fully meet the energy and protein needs. While the daily population average energy requirement (children, young people, adults, elderly) should be a minimum of 2,250 calories/day, it was observed that only 58% of this need could be met with the two meals we provided over a week-long research. The protein requirement should be an average of 60 grams per day according to the population average, but only 83% of this requirement could be met over a week. Although vitamin and mineral needs were not measured in this study, it is predicted that there is a similar deficiency rate. Given that earthquake victims were observed to have very limited opportunities to prepare lunch on their own or to nourish themselves with foods other than the provided menus, it was seen that there is a need to re-plan the selection of food groups (menus) in a way that ensures adequate and balanced nutrition and takes preventive measures for health problems.

Keywords: *Disaster, nutrition during an earthquake, nutrients, menu, menu planning.*

¹ Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Topkapı Üniversitesi, Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi, Endüstri Mühendisliği Bölümü, mehmetosalihkaracalti@topkapi.edu.tr, ORCID: 0009-0005-8840-4281

² Bağımsız Araştırmacı, nesliibudak@hotmail.com, ORCID: 0009-0004-2409-1776

ÖZ

Bu çalışma 06.02.2023 tarihinde yaşanmış deprem sonrasında, Kahraman Maraş Dulkadiroğlu ilçesinde depremde 72 saat sonra dağıtılan bir haftalık menüler üzerinden yapılmıştır. İnsanların en zor zamanlarında ulaşamadığı ve üzerinde düşünemediği beslenme gereksinimi yardımlarla karşılanırken, günlük besin ögesi ihtiyacının hangi oranlarda karşılandığının saptanması amaçlanmıştır. Araştırmamızda sabah kahvaltısı ve akşam yemeği şeklinde verilen öğünlerin enerji ve protein ihtiyacını tam olarak karşılayamadığı ortaya çıkmıştır. Enerji ihtiyacının günlük nüfus ortalaması (çocuk, genç, yetişkin, yaşlı) minimum 2.250 kalori/gün olması gerekirken bir haftalık araştırma sonucunda bu ihtiyacın ancak verdiğimiz iki öğün ile %58'inin karşılanabildiği görülmüştür. Protein ihtiyacı ise nüfus ortalamasına göre ortalama günlük 60 gr olması gerekirken bir haftalık ortalama sonucunun ancak %83'ü karşılanabilmiştir. Vitamin ve mineral ihtiyaçları bu araştırmada ölçülmemiş ancak yaklaşık aynı oranlarda bir eksiklik olduğu öngörülmektedir. Depremzedelerin kendi imkânlarıyla hazırladıkları öğle yemeğini tüketme veya verilen menülerden hariç gıdalarla beslenme imkânlarının da oldukça kısıtlı olduğu gözlemlendiğinden besin gruplarının (menülerin) seçiminde yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlayacak şekilde, sağlık sorunlarını önleyici tedbirler düşünülerek, yeniden planlanmasının yapılmasına ihtiyaç olduğu görülmüştür.

Anahtar kelimeler: Afet, depremde beslenme, besin maddeleri, menü, menü planlama

Introduction

This study emerged from the curiosity about whether the daily nutritional needs of earthquake victims were met by the 7-day menus consumed 72 hours after the earthquake, which occurred at 04:17 on 06.02.2023, with its epicenter in the Pazarcık district of Kahramanmaraş. An event that can cause economic, physical, and social losses, leading to the disappearance or halt of human life, and sourced from nature, technology, or humans, is called a disaster. Disasters are results (AFAD, 2023). Disasters are one of the most significant global problems affecting human life, leading to fatalities, injuries, homelessness, energy, food, and water shortages. Particularly, sudden events like earthquakes, avalanches, floods, and fires negatively impact the lives of humans and other living beings (Özcan & Ateş Duru, 2021). In Turkey, the primary natural disasters are earthquakes, followed by floods (Ekşi, 2016). An earthquake is defined as the strong shaking of the earth caused by the release of energy in the earth's crust due to tectonic or volcanic activities, spreading in the form of seismic waves (AFAD, 2023). After natural disasters such as earthquakes, it is crucial to ensure the continuity of life by adequately supplying nutrients and water necessary for metabolism and energy activities. Especially vulnerable groups with low resilience to food shortages and needing support, such as babies, pregnant women, and the elderly, must be prioritized. Therefore, it is essential to take precautions beforehand regarding nutrition methods after disasters, storing diet-specific foods, beverages like milk, and baby formulas according to special needs and health conditions (Özcan & Ateş Duru, 2021). For people and other living beings affected by the earthquake, accessing clean water in the first 72 hours is vital before reaching food. Ensuring the clean and safe supply of water first, followed by food, helps prevent epidemic diseases and protects health (Öney & Akman, 2022).

The Importance of Nutrition After Earthquakes

Saruşık (2021) emphasizes the importance of nutrition by stating that obtaining and utilizing each of the nutrients needed for the body's growth and the renewal and functioning of body tissues constitutes adequate and balanced nutrition. Therefore, nutrition is essential for growth,

health maintenance, and the continuation of life. Individuals who cannot achieve adequate and balanced nutrition exhibit an unhealthy appearance, lack of vitality, reluctance, lack of appetite, fatigue, insufficient perception, and a blurred mind. In natural events like disasters that disrupt normal life, meeting nutritional needs is crucial. In extraordinary situations like earthquakes that cause significant losses, it is extremely important to plan post-disaster nutrition services effectively to help people recover from the physiological and psychological impact of the catastrophe. The planning of nutrition services involves creating an effective plan and program by using resources efficiently and swiftly. The purpose of nutrition services in emergencies is to prevent the inadequate and unbalanced nutrition of people who have suffered damage and losses, thereby helping them continue their lives healthily (AFAD, 2023). In countries unprepared for earthquakes, accessing food becomes difficult for people who survive the rubble but whose homes are destroyed. This situation leads to health problems and food hygiene issues. Without adequate precautions, various diseases such as cholera, malnutrition, poisoning, and depression can arise. Problems like oral hygiene issues, loss of appetite, and eating difficulties can be seen in the disabled and elderly. Since access to food and food storage conditions can be challenging after an earthquake, caution must be taken against poisonings from easily perishable foods like meat and dairy products. The stockpiled emergency foods for use in emergencies are usually insufficient and often ready to eat without heating or using clean water. The expiration dates of these stored and inadequately controlled emergency foods can go bad, making them unusable. Therefore, agricultural processes should be prepared with emergency planning covering the post-earthquake period, considering the season in which the earthquake occurred, to prevent diseases and protect public health. Nutrition interventions for the most vulnerable group in earthquakes, babies, and children, should be prioritized. Medical care requiring conditions such as diabetes and hypertension should be considered for the elderly, and appropriate medication and food stocks should be made (Özcan & Ateş Duru, 2021). The health problems that occur after earthquakes include contagious diseases and their spread due to crowded living conditions and poor hygiene in temporary shelters like tents. Subsequently, the diseases caused by insufficient and unbalanced nutrition due to food shortages, contamination of drinking water due to environmental degradation caused by chemical waste or corpses, poisoning, and the proliferation of mosquitoes are observed (Karaböcüoğlu, et al., 2012).

Nutrition Plan in Disasters

Nutrition during disasters is examined according to two different time periods. The period covering the first 72 hours is called short-term nutrition service, while the period covering the time after 72 hours is called long-term nutrition service (Öztürk & Koçak, 2017). In the critical period covering 0-72 hours, rapid and effective intervention in earthquake areas is of vital importance. Therefore, the use of easily set up, easily portable, and serviceable vehicles is important. Catering vehicles with limited service capacity should be easily usable in narrow areas. In areas with large and comprehensive service capacity, mobile kitchens, mobile ovens, portable kitchens, and kitchen kits should be made ready for use along with catering vehicles. As early nutrition service within the first 72 hours; soup, tea, and high-energy foods should be provided to offer psychological support. Easily obtainable and non-perishable bread, cakes, bagels, and biscuits that do not require processing can be given. An Emergency Nutrition Kit prepared by personnel containing a packet of biscuit, a 200 ml bottle of fruit juice, and a 250 ml bottle of water can be provided until the time for hot meal distribution. Later, more comprehensive and quickly, healthily, and hygienically prepared food packages can be distributed. These packages should include high-calorie bread, cheese, halva, fruit, and water. If necessary, these food packages can be given as snacks in long-term nutrition programs. Tea

and soup are among the beverages and foods that can be provided hot within the first 72 hours. Nutritious natural foods with high vitamin and mineral content that are easy to digest can be given (Öztürk & Koçak, 2017). After the critical emergency period of 72 hours, as earthquake victims begin to live in collective shelter units, the period covering long-term nutrition service begins. During this period, with the improvement process, hot meal services should start. The hot meal service should continue until individuals return to their normal lives. After the hot meal service ends, kitchen sets consisting of dry foods should be provided. These packages of dry foods are prepared according to the community's food preference habits (Öztürk & Koçak, 2017). The food box within the long-term nutrition service for the period after 72 hours should meet the nutritional needs of family members of at least 5 people for 7 days.

Recommended Energy/Calorie Amounts Per Person in Disasters

In disasters like earthquakes, the daily energy requirement for healthy individuals is approximately 2,100 calories per person. This energy should be provided by 25 grams of fats, 50 grams of legumes, and 450 grams of grains. 10-12% of the energy should come from proteins, and 17% from fats. In addition, sugar, salt, tea, spices, fresh vegetables, and fruits can be given. It should be noted that pregnant and breastfeeding women, as well as relief workers, have additional calorie needs (Öztürk & Koçak, 2017). In this case, children's fat requirement should be 30-40% of the energy. For pregnant and breastfeeding women with special conditions, at least 20% should be met (Doğru & Ede, 2020). Prolonged insufficient and unbalanced nutrition after a disaster affects children the most. In children who are insufficiently and unbalancedly fed, growth and development problems are observed (Karaböcüoğlu, et al., 2012). Water is a fundamental need for life and health. In disaster situations, it may become difficult to find enough water to meet basic needs. As a result, various health problems may arise due to insufficient hygiene and the use of contaminated water. An average of 15 liters of water per person is required for drinking, cooking, and personal hygiene (Sphere Project, 2018). The Sphere Project (2018) states that water should be of drinkable quality, palatable, and usable for domestic hygiene without endangering health. It emphasizes the importance of urgent sanitation planning for water sources in disaster areas according to the time and situation, in order to prevent waterborne diseases.

Table 1. Required Energy and Nutrient Intake for Healthy Individuals Aged Four and Above

Energy and Nutrients Reference Dietary Intakes	
Energy	8400kj / 2000 kcal
Sugars	90 g
Protein	50 g
Carbohydrate	260 g
Total Fat	70 g
Saturated Fat	20 g
Salt	6 g
Fiber	25 g
Vitamin A (µg)	800
Vitamin D (µg)	5
Vitamin E (mg)	12
Vitamin K (µg)	75
Vitamin C (mg)	80
Thiamine (mg)	1,1
Riboflavin (mg)	1,4
Niacin (mg)	16
Vitamin B6 (mg)	1,4
Vitamin B12 (µg)	2,5
Folic Acid (µg)	200
Biotin (µg)	50
Pantothenic Acid (mg)	6
Potassium (mg)	2000
Iron (mg)	14
Iodine (µg)	150
Zinc (mg)	10
Copper (mg)	1
Chloride (mg)	800
Chromium (µg)	40
Molybdenum (µg)	50
Selenium (µg)	55
Calcium (mg)	800
Chloride (mg)	800
Phosphorus (mg)	700
Magnesium (mg)	375
Manganese (mg)	2

Source: World Trade Organization (National Research Council), 2019

The Importance of Menu Planning in Disaster Areas

In disaster situations, accessing drinking water and food can initially be very difficult. In such cases, inadequate and unbalanced nutrition begins from the first hours. Considering the capacity and population density of cities, large squares should be designated as emergency assembly points in each region and city post-earthquake, planned as “disaster centers”. In disaster centers, “food management units” should be established for nutrition planning. By ensuring a balanced distribution among basic food groups, foods should be stored in food warehouses. The expiration dates of foods collected in warehouses should be checked, and an effective warehouse management system should be organized with a food entry and exit plan that everyone can easily understand. Food distribution points should be divided into regions, and the number of people receiving food and hot meals at each meal should be planned based on the information of the local population. Food stocks may vary depending on the region’s density. To prevent waste, food warehouses should be regularly supplied to places like state hospitals and student dormitories in collaboration with the Red Crescent before the food’s expiration date. To ensure the active and effective use of warehouses, the First-In-First-Out (FIFO) method should be followed. In nutrition planning, special groups such as individuals with special nutritional

needs, severely ill patients, babies, pregnant women, breastfeeding mothers, and the elderly should be prioritized as they are more quickly affected by adverse situations (Öztürk & Kırca, 2023).

In general, the primary focus in disaster areas should be on providing foods that are highly nutritious, energy-giving, assist in tissue repair, prevent diarrhea, are suitable for storage conditions, durable, easy to prepare and cook, and readily consumable. Among these foods, grain-based items such as bread, bulgur, rice, soup, and biscuits meet the urgent energy needs of individuals and support the needs for B vitamins, protein, and fiber. Legumes such as beans, chickpeas, lentils, and kidney beans, which are durable and easy to obtain, are highly nutritious foods that meet the needs for plant-based protein, B vitamins, iron, and zinc. Dairy products such as milk, cheese, and yogurt, distributed in disaster areas, are rich in protein, riboflavin, folic acid, and calcium, supporting the digestive system and preventing diarrhea, while also increasing body resistance. Eggs, which are distributed to disaster-affected individuals, are easy to cook and highly nutritious, being rich in fat-soluble vitamins A, D, and E, protein, iron, and zinc. Nuts and seeds such as walnuts, hazelnuts, peanuts, almonds, tahini, and molasses, due to their high energy-giving properties, ability to keep people full for a long time, high nutritional value, and ease of digestion, are essential to distribute and use in disaster areas for the benefit of the affected individuals (Güden & Borlu, 2023).

Methodology of the Research

This research was carried out to determine whether the menus consumed by individuals living in the earthquake-affected region met their daily nutritional needs within the scope of nutrition services after the first 72 hours. The study group consists of earthquake survivors living within the boundaries of the Dulkadiroğlu district in Kahramanmaraş province. Two thousand individuals, comprising young, elderly, and child groups, were observed. In this study, primarily, a field study was conducted using observation techniques, and both qualitative and quantitative records were kept. Subsequently, example menus were researched by making comparisons through literature review. The adequacy of the derived menus was written considering previously conducted studies and research. The derived menus were prepared for two thousand people, and records were kept on the level of meeting nutritional needs, considering two meals were provided during the preparation and service of the menus. The recorded portion sizes are presented in Table 3 and Table 2 shows the average nutritional requirements per person. The daily nutritional requirement level was investigated by comparing the portion sizes obtained from the meals distributed as breakfast and dinner twice a day with the required sizes. Data was collected and analyzed to understand whether these obtained measures met the daily energy requirement. The findings are mentioned in the discussion section.

Research Findings

The average nutritional requirements per person are listed in the table below.

Table 2. Average Nutritional Requirements Per Person

Nutrients/Age Range	Energy/kcal per day	Protein per day
0-6 years	3000 kcal	2 grams/kg
6-15 years	2600 kcal	1.5 grams/ kg
15-21 years	2400 kcal	1.2 grams/ kg
21 +	1800 kcal	0.8 grams/kg
Total Average Nutritional Requirement	2.250kcal/kg/ day	60 grams/kg/day

Source: Karaçaltı, 2022.

Some amino acids essential for body proteins cannot be produced by the human body and must be obtained from food (Baysal, 2002). These essential amino acids, which must be taken from outside, include arginine, histidine, leucine, lysine, isoleucine, valine, methionine, phenylalanine, threonine, tryptophan, and valine. These are known as essential amino acids. Animals, whose meat, eggs, and milk we utilize, and many microorganisms, produce these amino acids that humans cannot. Lysine is found in legumes, tryptophan in yogurt, eggs, and meat. Non-essential amino acids, which the body can synthesize, include alanine, aspartic acid, cystine, glutamic acid, proline, glycine, serine, tyrosine, citrulline, and hydroxyproline (Karaçaltı, 2022).

Daily energy should be derived 10-12% from proteins, 55-60% from carbohydrates, and 25-30% from fats. Research shows that humans can sustain life with less carbohydrate intake. Using at least 50 g of carbohydrates per day is sufficient to prevent ketosis. The daily diet should include at least 100-125 g of carbohydrates, equivalent to 400-500 kcal of energy. To be healthy and efficient, one-third of the fat intake should be saturated fats (butter and animal fats), one-third monounsaturated fats (olive oil, hazelnut oil, canola oil), and one-third polyunsaturated fats (soybean oil, sunflower oil, corn oil) (Baysal, 2002). If an adult has an average daily intake of 2,250 kilocalories, they should consume 50-87.5 grams of fat daily, depending on their needs and health condition.

Table 3. Example Of A Weekly Menu For 2000 People in The Earthquake Zone

Days	Breakfast	Quantity (measure)	Dinner	Quantity (measure)
Monday	Egg	1 medium (50 g)	Pasta	1 medium portion (90 g)
	Olive	5 pieces (23 g)	Yayla Soup	1 medium portion (210 g)
	White cheese	1 medium slice (40 g)	Orange	1 medium (220 g)
	Salami	3 thin slices (45 g)	Round white bread	2 pieces (100 g)
	Round white bread (Roll)	2 pieces (100 g)	Water	1 liter
	Water	500 ml		
			Chickpeas with meat	1 medium portion (180 g)
Tuesday	Ezogelin Soup	1medium on(210g) porti-	Bulgur pilaf	1 medium portion (130 g)
	Round white bread (Roll)	2 pieces (100 g)	Yogurt	1 medium portion (160 g)
	Water	500 ml	Round white bread	2 pieces (100 g)
			Water	1 liter
Wednesday	Egg	1 medium (50 g)	Meat stew with potatoes	1 medium portion (180g)
	Olive	5 pieces (23 g)	Rice pilaf	1 medium portion (160g)
	White cheese	1 medium slice (40 g)	Apple	1 medium (90 g)
	Halva	1 medium slice (40 g)	Round white bread	2 pieces (100 g)
	Round white bread (Roll)	2 pieces (100 g)	Water	1 liter
	Water	500 ml		
			Meat and dried beans	1 medium portion (120 g)
Thursday	Lentil soup	1medium on(300g) porti-	Bulgur Pilaf	1 medium portion (130 g)
	Round white bread (Roll)	2 pieces (100 g)	Yogurt	1 medium portion (160 g)
	Water	500 ml	Round white bread	2 pieces (100 g)
			Water	1 liter
Friday	Egg	1 medium (50 g)	Minced meat with leeks	1 medium portion (260 g)
	Olive	5 pieces (23 g)	Pasta	1 medium portion (90 g)
	White cheese	1 medium slice (40 g)	Rice Pudding	1 medium portion (255g)
	Salami	3 thin slices (45 g)	Round white bread	2 pieces (100 g)
	Round white bread (Roll)	2 pieces (100 g)	Water	1 liter
	Water	500 ml		

Saturday			Eggplant moussaka	1 medium portion (210g)
	Tarhana Soup	1medium (250g) portion	Rice pilaf	1 medium portion (160 g)
	Round white bread (Roll)	2 pieces (100 g)	Semolina halva	1 medium portion (100g)
	Water	500 ml	Round white bread	2 pieces (100 g)
			Water	1 liter
Sunday	Egg	1 medium (50 g)	Chickpeas with meat	1 medium portion (180 g)
	Olive	5 pieces (23 g)	Bulgur Pilaf	1 medium portion (130 g)
	White cheese	1 medium slice (40 g)	Ayran (Yogurt drink)	1 glass (150 g)
	Halva	1 medium slice (40 g)	Round white bread	2 pieces (100 g)
	Round white bread (Roll)	2 pieces (100 g)	Water	1 liter
	Water	500 ml		

Table 4. Nutritional Values of Monday's Menu

Breakfast	Quantity (measure)	Energy/ Kcal	Protein	Fat	Carbohydrates
Egg	1 medium (50 g)	72 kcal	6.28 gr	4.76 gr	0.36 gr
Olive	5 pieces (23 g)	48 kcal	0.41 gr	4.83 gr	0.25 gr
White cheese	1 medium slice (40 g)	93 kcal	6.11 gr	7.29 gr	0.76 gr
Salami	3 thin slices (45 g)	135 kcal	4.91 gr	11.76 gr	1.93 gr
Round white bread (Roll)	2 pieces (100 g)	256 kcal	8.09 gr	0.89 gr	52.8 gr
Water	500 ml	-	-	-	-
Dinner					
Pasta	1 medium portion (90 g)	141 kcal	5.22 gr	0.84 gr	27.53 gr
Yayla Soup	1medium portion(210 g)	98 kcal	3.07 gr	3.38 gr	13.59 gr
Orange	1 medium (220 g)	101 kcal	1.54 gr	0.46 gr	25.39 gr
Round white bread (Roll)	2 pieces (100 g)	256 kcal	8.09 gr	0.89 gr	52.8 gr
Water	1 liter	-	-	-	-
TOTAL		1.200 kcal	43,72 gr	35,1 gr	175,41 gr

Source: diyetkolik, 2023.

When examining the nutritional content of the menu provided for Monday, it is evident that the daily average energy intake required for adults, which is accepted as 2,250 Kcal/kg, is only 1,200 Kcal, indicating that the daily energy requirement is not met. While the daily average protein intake should be 60 grams, the menu including salami provides only 43.72 grams, highlighting a deficiency in essential amino acids that must be obtained through diet. The daily average fat intake required for a 2,250 Kcal need is 50 grams, yet the menu falls short at 35.1 grams. In terms of carbohydrates, the minimum required intake is between 100-125 grams, but the presence of bread and pasta in the menu raises this amount to 175.41 grams, indicating no deficiency in carbohydrate intake.

Table 5. Nutritional Values of Tuesday's Menu

Breakfast	Quantity (measure)	Energy/ Kcal	Protein	Fat	Carbohydrates
Ezogelin Soup	1 medium portion (210 g)	95 kcal	3.96 gr	2.46 gr	12.49 gr
Round white bread (Roll)	2 pieces (100 g)	256 kcal	8.09 gr	0.89 gr	52.8 gr
Water	500 ml	-	-	-	-
Dinner					
Chickpeas with meat	1 medium portion (180 g)	285 kcal	23.2 gr	16.33 gr	11.41 gr
Bulgur pilaf	1 medium portion (130 g)	149 kcal	3.61 gr	4.4 gr	23.64 gr
Yogurt	1 medium portion (160 g)	98 kcal	5.55 gr	5.2 gr	7.46 gr
Round white bread (Roll)	2 pieces (100 g)	256 kcal	8.09 gr	0.89 gr	52.8 gr
Water	1 liter	-	-	-	-
TOTAL		1.139 kcal	52.5 gr	30.17 gr	160.6 gr

Source: diyetkolik, 2023

When examining the nutritional content of the menu provided for Tuesday, it is evident that the daily average energy intake required for adults, which is accepted as 2,250 Kcal/kg, is only 1,139 Kcal, indicating that the daily energy requirement is not met. While the daily average protein intake should be 60 grams, the menu including chickpeas with meat provides only 52.5 grams, highlighting a deficiency in essential amino acids that must be obtained through diet. The daily average fat intake required is 50 grams, yet the menu falls short at 30.17 grams. In terms of carbohydrates, the minimum required intake is between 100-125 grams, but the presence of bread and pilaf in the menu raises this amount to 160.6 grams, indicating no deficiency in carbohydrate intake.

Table 6. Nutritional Values of Wednesday's Menu

Breakfast	Quantity (measure)	Energy/ Kcal	Protein	Fat	Carbohydrates
Egg	1 medium (50 g)	72 kcal	6.28 gr	4.76 gr	0.36 gr
Olive	5 pieces (23 g)	48 kcal	0.41 gr	4.83 gr	0.25 gr
White cheese	1 medium slice (40 g)	93 kcal	6.11 gr	7.29 gr	0.76 gr
Halva	1 medium slice (40 g)	152 kcal	0.5 gr	0.88 gr	34.97 gr
Round white bread (Roll)	2 pieces (100 g)	256 kcal	8.09 gr	0.89 gr	52.8 gr
Water	500 ml	-	-	-	-
Dinner					
Meat stew with potatoes	1medium portion (180g)	288 kcal	22.75 gr	18.34 gr	7.06 gr
Rice pilaf	1medium portion (160g)	259 kcal	3.31 gr	9.27 gr	39.67 gr
Apple	1 medium (90 g)	52 kcal	0.26 gr	0.17 gr	13.81 gr
Round white bread (Roll)	2 pieces (100 g)	256 kcal	8.09 gr	0.89 gr	52.8 gr
Water	1 liter	-	-	-	-
TOTAL		1.476 kcal	55.8 gr	47.32 gr	202.48 gr

Source: diyetkolik, 2023.

When examining the nutritional content of the menu provided for Wednesday, it is evident that the daily average energy intake required for adults, which is accepted as 2,250 Kcal/kg, is only 1,476 Kcal, indicating that the daily energy requirement is not met. While the daily average protein intake should be 60 grams, the menu including meat stew with potatoes provides only 55.8 grams, highlighting a deficiency in essential amino acids that must be obtained through diet. The daily average fat intake required for a 2,250 Kcal energy need in adults is 50 grams, yet the menu falls short at 47.32 grams. It has been determined that there is no deficiency in carbohydrate intake.

Table 7. Nutritional Values of Thursday's Menu

Breakfast	Quantity (measure)	Energy/ Kcal	Protein	Fat	Carbohydrates
Lentil soup	1medium portion(300 g)	137 kcal	7.38 gr	0.59 gr	24.85 gr
Round white bread (Roll)	2 pieces (100 g)	256 kcal	8.09 gr	0.89 gr	52.8 gr
Su	500 ml	-	-	-	-
Dinner					
Minced meat with leeks	1medium portion(120 g)	172 kcal	10.88 gr	6.93 gr	15.91 gr
Bulgur pilaf	1medium portion(130 g)	149 kcal	3.61 gr	4.4 gr	23.64 gr
Yogurt	1medium portion(160 g)	98 kcal	5.55 gr	5.2 gr	7.46 gr
Round white bread (Roll)	2 pieces (100 g)	256 kcal	8.09 gr	0.89 gr	52.8 gr
Water	1 liter	-	-	-	-
TOTAL		1.068 kcal	43.6 gr	18.9 gr	177.46 gr

Source: diyetkolik, 2023.

When examining the nutritional content of the menu provided for Thursday, it is evident that the daily average energy intake required for adults, which is accepted as 2,250 Kcal/kg, is only 1,068 Kcal, indicating that the daily energy requirement is not met. While the daily average protein intake should be 60 grams, the menu including meat and dried beans provides only 43.6 grams, highlighting a deficiency in essential amino acids that must be obtained through diet. The daily average fat intake required for a 2,250 Kcal energy need in adults is 50 grams, yet the menu falls short at 18.9 grams. It has been determined that there is no deficiency in carbohydrate intake.

Table 8. Nutritional Values of Friday's Menu

Breakfast	Quantity (measure)	Energy/ Kcal	Protein	Fat	Carbohydrates
Egg	1 medium (50 g)	72 kcal	6.28 gr	4.76 gr	0.36 gr
Olive	5 pieces (23 g)	48 kcal	0.41 gr	4.83 gr	0.25 gr
White cheese	1 medium slice (40 g)	93 kcal	6.11 gr	7.29 gr	0.76 gr
Salami	3 thin slices (45 g)	135 kcal	4.91 gr	11.76 gr	1.93 gr
Round white bread (Roll)	2 pieces (100 g)	256 kcal	8.09 gr	0.89 gr	52.8 gr
Su	500 ml	-	-	-	-
Dinner					
Minced meat with leeks	1medium portion(260 g)	156 kcal	9.42 gr	9.2 gr	7.73 gr
Pasta	1medium portion (90 g)	141 kcal	5.22 gr	0.84 gr	27.53 gr
Rice Pudding	1medium portion (255g)	268 kcal	4.55 gr	3.47 gr	55.01 gr
Round white bread (Roll)		256 kcal	8.09 gr	0.89 gr	52.8 gr
Water	2 pieces (100 g)	-	-	-	-
	1 liter				
TOTAL		1,425 kcal	53.08 gr	43.93 gr	199.17 gr

Source: diyetkolik, 2023.

When examining the nutritional content of the menu provided for Friday, it is evident that the daily average energy intake required for adults, which is accepted as 2,250 Kcal/kg, is only 1,425 Kcal, indicating that the daily energy requirement is not met. While the daily average protein intake should be 60 grams, the menu including salami and minced meat with leeks provides 53.08 grams, highlighting a deficiency in essential amino acids that must be obtained through diet. The daily average fat intake required for a 2,250 Kcal energy need in adults is 50 grams, yet the menu falls short at 43.93 grams. It has been determined that there is no deficiency in carbohydrate intake.

Table 9. Nutritional Values of Saturday's Menu

Breakfast	Quantity (measure)	Energy/ Kcal	Protein	Fat	Carbohydrates
Tarhana Soup	1 medium portion (250 g)	151 kcal	5.75 gr	8.22 gr	12.47 gr
Round white bread (Roll)	2 pieces (100 g)	256 kcal	8.09 gr	0.89 gr	52.8 gr
Su	500 ml	-	-	-	-
Dinner					
Eggplant moussaka	1 medium portion (210g)	131 kcal	9.16 gr	8.01 gr	4.92 gr
Rice pilaf	1 medium portion (160 g)	259 kcal	3.31 gr	9.27 gr	39.67 gr
Semolina Halva	1 medium portion (100g)	532 kcal	7.77 gr	25.23 gr	64.89 gr
Round white bread (Roll)	2 pieces (100 g)	256 kcal	8.09 gr	0.89 gr	52.8 gr
Water	1 liter	-	-	-	-
TOTAL		1.585 kcal	42.17 gr	52.51 gr	227.55 gr

Source: diyetkolik, 2023.

When examining the nutritional content of the menu provided for Saturday, it is evident that the daily average energy intake required for adults, which is accepted as 2,250 Kcal/kg, is only 1,585 Kcal, indicating that the daily energy requirement is not met. While the daily average protein intake should be 60 grams, the menu including eggplant moussaka provides only 42.17 grams, highlighting a deficiency in essential amino acids that must be obtained through diet. The daily average fat intake required for a 2,250 Kcal energy need in adults is 50 grams, yet the menu meets the requirement at 52.51 grams because of semolina halva. It has been determined that there is no deficiency in carbohydrate intake.

Table 10. Nutritional Values of Sunday's Menu

Breakfast	Quantity (measure)	Energy/ Kcal	Protein	Fat	Carbohydrates
Egg	1 medium (50 g)	72 kcal	6.28 gr	4.76 gr	0.36 gr
Olive	5 pieces (23 g)	48 kcal	0.41 gr	4.83 gr	0.25 gr
White cheese	1 medium slice (40 g)	93 kcal	6.11 gr	7.29 gr	0.76 gr
Halva	1 medium slice (40 g)	152 kcal	0.5 gr	0.88 gr	34.97 gr
Round white bread (Roll)	2 pieces (100 g)	256 kcal	8.09 gr	0.89 gr	52.8 gr
Water	500 ml	-	-	-	-
Dinner					
Chickpeas with meat	1 medium portion (180 g)	285 kcal	23.2 gr	16.33 gr	11.41 gr
Bulgur pilaf	1 medium portion (130 g)	149 kcal	3.61 gr	4.4 gr	23.64 gr
Ayran (Yogurt drink)	1 glass (150 g)	56 kcal	2.97 gr	3 gr	4.07 gr
Round white bread (Roll)	2 pieces (100 g)	256 kcal	8.09 gr	0.89 gr	52.8 gr
Water	1 liter	-	-	-	-
TOTAL		1.367 kcal	59.26 gr	43.27 gr	181.06 gr

Source: diyetkolik, 2023.

When examining the nutritional content of the menu provided for Sunday, it is evident that the daily average energy intake required for adults, which is accepted as 2,250 Kcal/kg, is only 1,367 Kcal, indicating that the daily energy requirement is not met. While the daily average protein intake should be 60 grams, the menu including chickpeas with meat provides 59.26 grams, which is borderline but meets the protein requirement. The daily average fat intake required for a 2,250 Kcal energy need in adults is 50 grams, yet the menu falls short at 43.27 grams. In terms of carbohydrates, the minimum required intake is between 100-125 grams, but the presence of bread, halva, and bulgur pilaf in the menu raises this amount to 181.06 grams, indicating no deficiency in carbohydrate intake.

Discussion and Conclusion

In the example of the one-week menu provided in Table 3, the meals are given as two meals per day: breakfast and dinner. Due to the small portion sizes, only 53% of the required daily energy and calorie intake is met for Monday. Slightly more than half of the daily energy requirement is met, and such a low-calorie intake adversely affects health. On average, 72% of the protein requirement is met. It is evident that the protein requirement is not fully met. To meet this nutritional need, it is necessary to take measures by adding protein sources. It has been determined that due to the insufficiency of the number of meals and dishes in the menu provided for the disaster victims, the daily energy and protein requirements cannot be met.

It has been determined that the diets prepared in the earthquake region, given as two meals a day (breakfast and dinner), do not fully meet the energy and protein needs. While the daily average energy requirement should be 2,250 calories, the one-week study result shows that only 58% of this need is met on average, indicating that only half of the requirement is fulfilled, which is insufficient. Regarding protein intake, it has been observed that some days fall below the requirement while others are close to it. Although the daily protein requirement is 60 grams, the one-week average result shows that 83% of the requirement is met, indicating that the total protein need is not fully satisfied. It has been observed that about half of the fat intake requirement is met, while there is no deficiency in carbohydrate intake; in fact, carbohydrate intake is generally excessive. Since we do not know what disaster victims eat for lunch, it has been observed that the daily intake does not meet the need for sufficient and balanced nutrition. The foods included in the menu should be re-planned to ensure sufficient and balanced nutrition. Taking these precautions in advance will lead to healthy and balanced nutrition for disaster victims in case of another disaster, thus preventing health problems.

As a result of the daily examination of the created menus, it is observed that the menu provided for Monday in Table 4, meets 53% of the energy and calorie requirements, indicating a low-calorie intake. It is noted that 72% of the protein requirement is met, and it is necessary to add additional foods to the menu to meet the full protein requirement. The fat requirement is met at 70%, indicating an insufficiency, while 140% of the carbohydrate requirement is met, showing no deficiency in carbohydrate intake.

As seen in Table 5, the menu provided for Tuesday meets only 50% of the energy and calorie requirements, indicating a low level. Prolonged low-calorie intake affects body functions and negatively impacts health. It is observed that 87% of the protein requirement is met. While most of the requirements are met, it does not fully satisfy the need. This

indicates that the current protein intake should be increased. It is noted that 60% of the daily fat intake is met, which is below the required amount. On the other hand, 128% of the carbohydrate requirement is met, indicating an excess in carbohydrate intake.

As seen in Table 6, the menu provided for Wednesday meets 65% of the energy and calorie requirements, indicating that it does not fully meet the need. It has been determined that 93% of the protein requirement is met, which is close to the full requirement. The fat requirement is met at 94%, which is also close to the full requirement. On the other hand, 162% of the carbohydrate requirement is met, indicating an excess intake. Balancing carbohydrate intake and ensuring it meets the requirements positively impacts health.

As seen in Table 7, the menu provided for Thursday meets 47% of the energy and calorie requirements, indicating a low-calorie intake. Prolonged low-calorie intake negatively impacts health. Regarding protein intake, 72% of the requirements are met, showing that it falls short of the need. The fat requirement is met by 37%, indicating it is below the required amount. On the other hand, 141% of the carbohydrate requirement is met, indicating an excessive intake.

As seen in Table 8, the menu provided for Friday meets 63% of the energy and calorie requirements, indicating a low-calorie intake. It is shown that 88% of the protein requirement is met, which is close to the full requirement. Regarding fat intake, 87% of the need is met, showing it is close to the full requirement. On the other hand, 159% of the carbohydrate requirement is met, indicating an excessive intake. Excessive carbohydrate intake may lead to health issues.

As seen in Table 9, for Saturday, 70% of the energy and calorie requirements are met, indicating a low-calorie intake. It shows that 70% of the protein requirement is met. Although a large part of the requirement is fulfilled, this amount is below the full requirement. Regarding fat intake, 105% of the requirement is met, indicating an excessive fat intake. It is necessary to balance fat intake. As for carbohydrates, 182% of the requirement is met, indicating an excessive intake. This may lead to health problems.

As seen in Table 10, for Sunday, 60% of the energy and calorie requirements are met. Prolonged low energy intake negatively impacts body functions and health. It is shown that 98% of the protein requirement is met, indicating that a large part of it has been consumed. 86% of the fat requirement is met, indicating that a significant portion has been consumed. On the other hand, 144% of the carbohydrate requirement is met, indicating an excessive intake.

In the research conducted, it was observed that due to the insufficient amount of meat used in meals prepared in the earthquake region, the protein requirement was attempted to be met by adding legumes and grain group meals. Although eggs and cheese were used alternately in breakfast, their insufficiency was noted. It is important to provide carbohydrate group foods in disaster areas that are slow to enter the bloodstream and keep blood sugar levels balanced. Limited amounts of halva, bread, pasta, rice, bulgur, and potatoes were sufficient to meet the carbohydrate needs in breakfast.

In the research conducted, it was observed that the addition of saturated and unsaturated fats to the meals prepared in the earthquake regions caused people to feel full for a longer period, leading to delayed hunger. The use of fats, based on a daily requirement of 2,250

kcal for adults, was found to be at the limit on some days and below the requirement on other days. For children, this amount meets their needs. As a result of this research, which was conducted by providing two meals per day, it was observed that the daily required energy intake of 2,250 kcal was not met. The use of ready-made drinking water in the preparation of meals in soup kitchens prevented the occurrence of diseases. Besides the water distributed with the meals, the earthquake victims also received water from external distributions, so there was no observed insufficiency.

In the menu planning for disaster victims, the repeated rotation of the same menus over a long period does not meet the need for sufficient and balanced nutrition, i.e., the daily requirements for energy, protein, carbohydrates, vitamins, and minerals. For sensitive groups, this situation becomes increasingly dangerous over time. While this method is seen as a lifesaver for short-term periods, it should be modified to increase meal variety with more effective planning in long-term processes. Authorized institutions and organizations should proceed within the framework of an effective organizational plan. Especially for sensitive groups in disaster areas, healthy and rotational menus should be prepared together with nutritionists.

Conflict of Interest Statement

The authors Mehmet Salih KARAÇALTI and Neslihan BUDAK declare that they have no conflict of interest.

References

AFAD (2023). *Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı e-Kütüphanesi*. <https://www.afad.gov.tr/aciklamali-afet-yonetimi-terimleri-sozlugu>. Access Date: 15.04.2023

Baysal, A. (2002). *Nutrition*. pp.36-51-56-57. ISBN 975-7527-73-4

Diyetkolik, (2023). <https://www.diyetkolik.com/kac-kalori/arama/etli-nohut> Access Date: 07.10.2023

Diyetkolik, (2023). <https://www.diyetkolik.com/kac-kalori/beyaz-peynir> Access Date: 07.10.2023

Diyetkolik, (2023). <https://www.diyetkolik.com/kac-kalori/bulgur-pilavi> Access Date: 07.10.2023

Diyetkolik, (2023). <https://www.diyetkolik.com/kac-kalori/elma> Access Date: 07.10.2023

Diyetkolik, (2023). <https://www.diyetkolik.com/kac-kalori/etli-kuru-fasulye> Access Date: 07.10.2023

Diyetkolik, (2023). <https://www.diyetkolik.com/kac-kalori/ezogelin-corbasi> Access Date: 07.10.2023

Diyetkolik, (2023). <https://www.diyetkolik.com/kac-kalori/helva> Access Date: 07.10.2023

Diyetkolik, (2023). <https://www.diyetkolik.com/kac-kalori/irmik-helvasi>
Access Date: 07.10.2023

Diyetkolik, (2023). <https://www.diyetkolik.com/kac-kalori/kiymali-pirasa> Access
Date: 07.10.2023

Diyetkolik, (2023). <https://www.diyetkolik.com/kac-kalori/makarna> Access Date:
07.10.2023

Diyetkolik, (2023). <https://www.diyetkolik.com/kac-kalori/mercimek-corbasi> Access
Date: 07.10.2023

Diyetkolik, (2023). <https://www.diyetkolik.com/kac-kalori/patlican-musakka> Access
Date: 07.10.2023

Diyetkolik, (2023). <https://www.diyetkolik.com/kac-kalori/pirinc-pilavi-sivi-yagli>
Access Date: 07.10.2023

Diyetkolik, (2023). <https://www.diyetkolik.com/kac-kalori/portakal> Access Date:
07.10.2023

Diyetkolik, (2023). <https://www.diyetkolik.com/kac-kalori/roll-ekmek-beyaz>
Access Date: 07.10.2023

Diyetkolik, (2023). <https://www.diyetkolik.com/kac-kalori/salam> Access Date: 07.10.2023

Diyetkolik, (2023). <https://www.diyetkolik.com/kac-kalori/su> Access Date: 07.10.2023

Diyetkolik, (2023). <https://www.diyetkolik.com/kac-kalori/sulu-yemek-etli-patatesli> Access Date: 07.10.2023

Diyetkolik, (2023). <https://www.diyetkolik.com/kac-kalori/sutlac> Access Date: 07.10.2023

Diyetkolik, (2023). <https://www.diyetkolik.com/kac-kalori/tarhana-corbasi> Access
Date: 07.10.2023

Diyetkolik, (2023). <https://www.diyetkolik.com/kac-kalori/yayla-corbasi> Access
Date: 07.10.2023

Diyetkolik, (2023). <https://www.diyetkolik.com/kac-kalori/yogurt> Access Date:
07.10.2023

Diyetkolik, (2023). <https://www.diyetkolik.com/kac-kalori/yumurta> Access Date:
07.10.2023

Diyetkolik, (2023). <https://www.diyetkolik.com/kac-kalori/zeytin> Access Date: 07.10.2023

Doğru, S., & Ede, G. (2020). Planning of Food and Nutrition Support in Disaster Situations. *Current Approaches in Health Sciences*, 1(1), 25-34. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cphs/issue/72385/1168670>

- Ekşi, A. (2016). Afetlerden sonra ortaya çıkabilecek çevresel risklerin yönetimi. *Hastane Öncesi Dergisi*, 1(2), 15-25. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hod/issue/25839/272568>
- Güden, R.A. Borlu, A. (2023). Afetlerde toplum beslenmesi ve hassas gruplara yönelik beslenme planı. *Food and Health*, 9(1), 61-68. <https://doi.org/10.3153/FH23006>
- Karaböcüoğlu, M., Yılmaz, H. L., & Duman, M. (Eds.). (2012). *Common Issues in Disasters: Pediatric Emergency Medicine*. pp. 1-15. ISBN: 978-605-7874-83-2
- Karaçaltı, M. S. (2022). Beslenme ve Sağlık Ders Notları
- Öney, B., & Akman, K. (2022). Afet durumlarında beslenme hizmetleri. *Afet ve Risk Dergisi*, 5(1), 239-246. <https://doi.org/10.35341/afet.1058795>
- Özcan, F. Ö., & Duru, Ö. A. (2021). Doğal afetlerde gıda ihtiyaç durumunun değerlendirilmesi ve beslenme müdahaleleri: deprem örnekleri açısından incelenmesi. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 8(4), 337-341. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sagakaderg/issue/66017/882296>
- Öztürk, İ., & Koçak, Ç. (2017). Türk Kızılayı afetlerde beslenme kılavuzu. Ankara: Türk Kızılayı. https://www.kizilay.org.tr/Upload/Dokuman/Dosya/86107045_afetlerde-beslenme-hizmetleri-kilavuzu.pdf
- Öztürk, M. & Kırca, M. (eds.) (2023). Kahramanmaraş merkezli depremler sonrası için akademik öneriler. özgür yayınları. DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub99>
- Sarıışık, M. (Ed.).(2021). *The Science of Gastronomy in All Aspects*. 102-103-104-105-239-241-242-243-244-245-246
- SphereProject. (2018). *The Humanitarian Charter and Minimum Standards in Humanitarian Response*. ISBN: 978-1-908176-00-4. pp. 97-10014418. https://spherestandards.org/wp-content/uploads/2018/06/The_Sphere_Handbook_2011_Turkish.pdf. Access Date: 16.04.2023
- World Trade Organization, (National Research Council) (2019). *From the Ministry of Agriculture and Forestry: Turkish Food Codex - Food Labeling and Consumer Information Regulation*. https://members.wto.org/crnattachments/2019/TBT/TUR/19_0402_00_x.pdf. Access Date: 12.01.2024