

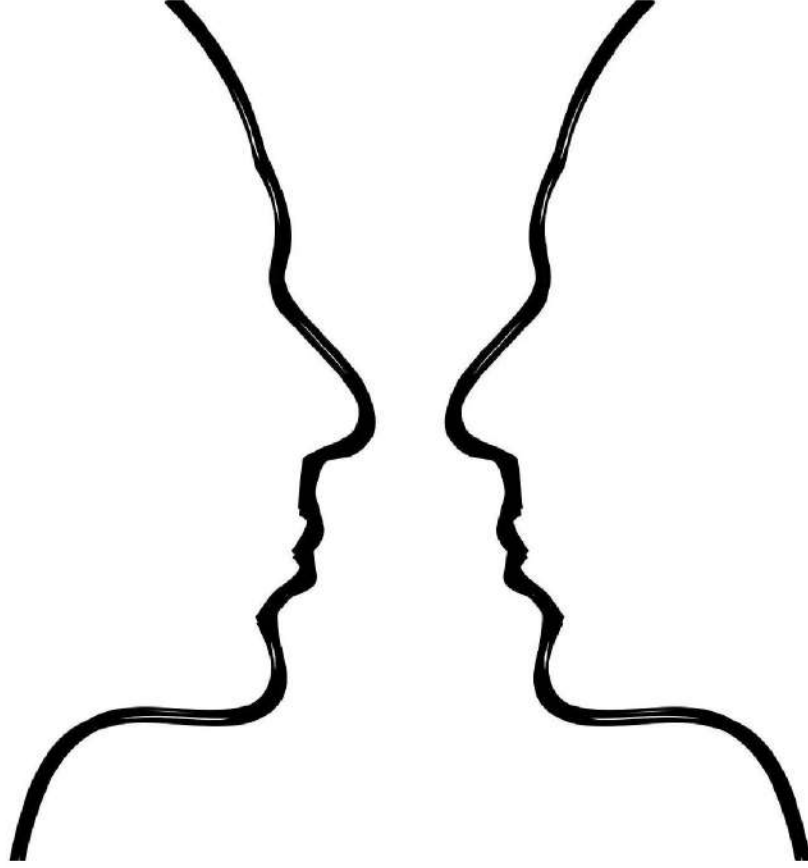
# AYNA

KLİNİK PSİKOLOJİ DERGİSİ

ISSN:2148-4376



ORTA DOĞU TEKNİK ÜNİVERSİTESİ



**AYNA Klinik Psikoloji Dergisi**

AYNA Clinical Psychology Journal

## KÜNYE

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

### BAŞ EDITÖR

Prof. Dr. Tülin Gençöz  
*Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara*

### EDİTÖRLER KURULU (Soyadı alfabetik sıra ile)

Araş. Gör. Dr. Ece Altundağ  
*Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara*  
Dr. Öğr. Üyesi Yağmur Ar  
*TED Üniversitesi, Ankara*  
Doç. Dr. Sinem Baltacı  
*Yalova Üniversitesi, Yalova*  
Dr. Öğr. Üyesi Münevver Zuhul Baydar  
*Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta*  
Dr. Öğr. Üyesi Fazilet Canbolat  
*Çankaya Üniversitesi, Ankara*  
Araş. Gör. Deniz Çelik  
*Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara*  
Dr. Öğr. Üyesi Eylül Ceren Demir  
*Adıyaman Üniversitesi, Adıyaman*  
Dr. Derya Özbek Şimşek  
*Bağımsız Psikolog*  
Araş. Gör. Dr. Yağmur Saklı Demirbaş  
*Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara*  
Araş. Gör. Berke Taş  
*TED Üniversitesi, Ankara*  
Öğr. Gör. Dr. Selin Uçar Özsoy  
*Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara*  
Dr. Öğr. Üyesi Tuğba Uyar Suiçmez  
*Başkent Üniversitesi, Ankara*  
Dr. Öğr. Üyesi Elif Ünal  
*Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun*

### YAYIN KURULU (Soyadı alfabetik sıra ile)

Araş. Gör. Nagihan Bekçi Gökçeoğlu  
*Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara*  
Araş. Gör. Melike Çakır  
*Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara*  
Araş. Gör. Ezginur Çelik  
*Yalova Üniversitesi, Yalova*  
Araş. Gör. Meriç Manka  
*Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara*  
Arş. Gör. Didem Saraç  
*Çankaya Üniversitesi, Ankara*

### DANIŞMA KURULU (Soyadı alfabetik sıra ile)

Prof. Dr. Faruk Gençöz  
*Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara*  
Doç. Dr. Gülin Evinç  
*Hacettepe Üniversitesi, Ankara*  
Psk. Dr. İncila Gürol-Işık  
*İncila Gürol-Işık Psikoterapi Merkezi*  
Prof. Dr. Müjgan İnözü  
*Hacettepe Üniversitesi, Ankara*  
Doç. Dr. Bahar Köse  
*İstanbul Rumeli Üniversitesi, İstanbul*  
Psk. Dr. Filiz Özekin-Üncüer  
*Martı Psikoterapi*

### MİZANPAJ EDITÖRLERİ

Dr. Öğr. Üyesi Elif Ünal  
*Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun*  
Öğr. Gör. Dr. Selin Uçar Özsoy  
*Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara*  
Dr. Öğr. Üyesi M. Zuhul Baydar  
*Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta*  
Araş. Gör. Dr. Yağmur Saklı Demirbaş  
*Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara*

### İLETİŞİM BİLGİLERİ

e-posta: [aynadrg@metu.edu.tr](mailto:aynadrg@metu.edu.tr)

## İÇİNDEKİLER

### I. Kuramsal Derleme

Sağlıklı Beslenmeden Psikopatolojiye: Ortoreksiya Nervosa / From Healthy Eating to Psychopathology: Orthorexia Nervosa

Ahmet DÖNMEZ, Gülay DİRİK.....1

Sanal Gerçeklikle Doğa Terapilerinin Kaygı Belirtileri Üzerindeki Etkisi: Sistematik Derleme Çalışması / The Impact of Virtual Reality-Based Nature Therapy on Anxiety Symptoms: A Systematic Review

Malik ZÜBEYİR KAYA, Özden YALÇINKAYA ALKAR.....33

Sınırların Kalktığı Bir Dünyada Özne: Kültürel Değişim ve Psikanalizde Yeni Ruhsal Yapılanmalar / The Subject in a World without Limits: Cultural Transformation and New Psychic Economies in Psychoanalysis

Eylül Ceren DEMİR .....58

### II. Araştırma Makalesi

Komplo Teorilerine İnanmanın Temelleri: Nesne İlişkileri ve Ahlaki Uzaklaşma Etkisi / The Foundations of Belief in Conspiracy Theories: The Influence of Object Relations and Moral Disengagement

Ahmet Yasin ŞENYURT, Gizem ADATEPE .....85

Kişilik Özellikleri, Benliğin Ayrışması, Öz Yansıtma ve İçgörünün Duygusal Otantiklik Üzerindeki Etkisi: Genç Yetişkinler Örneği / The Impact of Personality Traits, Differentiation of Self, Self-Reflection, and Insight on Emotional Authenticity: A Study on Young Adults

Cansel ALTUNAY, Melek ASTAR.....112

Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları ve Psikolojik Uyum: Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Sosyal Medya Bağımlılığının Aracı Rolü / Adverse Childhood Experiences and Psychological Adjustment: The Mediating Roles of Emotion Dysregulation and Social Media Addiction

Muhammet Can DOĞRU, Fulya TÜRK .....136

Partneri Tarafından Şiddete Maruz Bırakılan Kadınların Travma Sonrası Büyüme Kapasitelerinin İlişkili Değişkenler Açısından İncelenmesi / Exploring the Posttraumatic Growth in Women Exposed to Violence by Their Partners in terms of Related Variables

Şevval SUNGUROĞLU, Filiz KUMOVA .....156

Tematik Algı Testi (TAT) Öykülerinin Sosyal Biliş ve Nesne İlişkileri Ölçeği-Global Derecelendirme Yöntemi'nin (SBNİÖ-G) Puanlayıcılar Arası Güvenirliği / Inter-Rater Reliability of the Social Cognition and Object Relations Scale-Global Rating Method (SCORS-G) of Thematic Apperception Test (TAT) Narratives

Nesrin KARA, Cennet ŞAFAK ÖZTÜRK, Çiğdem DEREBOY .....197

Validity and Reliability of the Turkish Version of the Brief Experiential Avoidance Questionnaire: Measuring A Transdiagnostic Construct / Kısa Deneyimsel Kaçınma Ölçeği'nin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği: Tanılar Üstü Bir Yapının Ölçülmesi

Gizem GERDAN, Yılmaz Orhun GÜRLÜK .....220



### III. Vaka Çalışması

Psikanalitik Oryantasyonlu Psikoterapi Seanslarının Etik Bir Değerlendirmesi / An Ethical Evaluation of Psychoanalytically Oriented Psychotherapy Sessions

Ezginur ÇELİK, Yağmur SAKLI-DEMİRBAŞ .....240

## Kuramsal Derleme

## Sağlıklı Beslenmeden Psikopatolojiye: Ortoreksiya Nervosa

Ahmet DÖNMEZ<sup>1\*</sup> , Gülay DİRİK<sup>2</sup> <sup>1</sup> Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü, İzmir, Türkiye<sup>2</sup> Dokuz Eylül Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İzmir, Türkiye

## Makale Bilgisi

## Öz

## Anahtar Kelimeler:

sağlıklı beslenme, ortoreksiya, ortoreksiya nervosa, yeme bozuklukları

Ortoreksiya Nervosa (ON), "saf" ya da sağlıklı beslenmeye aşırı düzeyde önem verilmesi ve bu nedenle bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlıklarının olumsuz etkilendiği bir sağlık sorunudur. ON, özellikle son zamanlarda klinik psikoloji alanında ilgi duyulan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Alan yazın incelendiğinde, bilimsel çalışmalarda ilgi gören bir kavram olmasına rağmen tanı ölçütleri, kategorik sınıflandırması ve semptomatolojisi hakkında ortak bir fikir birliğinin henüz olmadığı görülmektedir. Bu derleme çalışması, ON'nin ortaya çıkışı, tarihsel gelişim sürecini, diğer psikolojik bozukluklar ile ilişkisini, ilişkili olduğu düşünülen çeşitli faktörleri ele alarak ON'nin kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını amaçlamaktadır. Araştırmalarda ON'nin yeme bozuklukları ve Obsesif-Kompulsif Bozuklukla (OKB) benzerlikleri vurgulanmakla birlikte, özellikle yeme bozuklukları spektrumuna daha yakın olduğu anlaşılmaktadır. Öte yandan, ON'nin doğru tanımlanması ve değerlendirilmesi amacıyla geliştirilen ölçüm araçlarının birçoğunun farklı sınırlılıklar taşıdığı görülmektedir. Ayrıca, bireysel etmenlerin yanı sıra kültürel etmenlerin ve sosyal medyanın da ON gelişiminde önemli bir rolü olduğu dikkati çekmektedir. Bu bağlamda, kavramsallaştırma süreci devam eden ON'nin hem bireysel deneyimleri hem de kültürel bağlamı içerecek şekilde çok boyutlu bir yaklaşımla değerlendirilmesi kavramsal çerçevenin daha sağlıklı bir şekilde kurulmasına katkı sağlayabilmektedir. Son olarak, mevcut çalışma ON'nin psikolojik ve fiziksel sağlık üzerindeki olumsuz etkileri göz önünde bulundurulduğunda, risk altındaki bireylerin belirlenmesi ve uygun müdahalelerin geliştirilmesinin önemini ortaya koymaktadır.

## Abstract

## Keywords:

healthy eating, orthorexia, orthorexia nervosa, eating disorders

Orthorexia Nervosa (ON) is a health issue characterized by an excessive focus on "pure" or healthy eating, which negatively affects individuals' psychological and physical health. ON has recently emerged as a concept of interest in clinical psychology. When the literature is examined, it is seen that although it is a concept that attracts attention in studies, there is not yet a consensus on diagnostic criteria, classification, and symptomatology. This study aims to provide a comprehensive understanding of ON by addressing the emergence, historical development, relationship with other mental disorders, and factors related to ON. While studies highlight similarities between ON and eating disorders and Obsessive-Compulsive Disorder (OCD), it is particularly closer to the spectrum of eating disorders. On the other hand, it is observed that several measurement tools developed for the assessment of ON have different limitations. Furthermore, it's noteworthy that cultural factors and social media, as well as individual factors, play a significant role in the development of ON. In this context, evaluating ON with a multidimensional approach that includes both individual experiences and cultural context can contribute to the conceptual framework. Finally, considering the negative effects of ON on psychological and physical health, it highlights the importance of identifying individuals at risk and developing appropriate interventions.

\*Sorumlu Yazar, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü, Merkez Yerleşke, 35390 Buca / İZMİR

e-posta: dnmzahmet90@gmail.com

DOI: 10.31682/ayna.1685745

Gönderim Tarihi (Received): 28.04.2025; Kabul Tarihi (Accepted): 27.11.2025

ISSN: 2148-4376



## Giriş

Sağlıklı beslenme ve kaliteli diyetler, birçok hastalığın önlenmesinde ve kronik hastalık riskinin azalmasında önemli bir rol oynamaktadır. Sağlıklı bir yaşam tarzının önemli bir parçası olan sağlıklı beslenme, fiziksel sağlık için çevresel koruyucu bir faktör olarak kabul edilmekte (Brug, 2008) ve obezite, diyabet, kalp-damar hastalıkları ve kanser riskinin azalması gibi olumlu sonuçlarla ilişkili bulunmaktadır (Bazzano, 2006). Ancak bazı bireylerde sağlıklarını iyileştirme arzusu sonucunda sağlıklı beslenmeye yönelik yoğun bir meşguliyet gelişebilmektedir. Sağlıklı beslenme ile ilgili bu meşguliyet ilk olarak 1997 yılında alternatif tıp doktoru Steven Bratman tarafından tanımlanmıştır. Bratman, muayenehanesinde gördüğü ve başlangıçta sağlığını iyileştirmek veya kronik hastalıkların üstesinden gelmek için diyetlerini değiştiren, ancak zamanla günlük yaşamı olumsuz etkileyecek düzeyde yedikleri gıdaların kalitesine takıntılı ve saplantılı hale gelen kişilerin yaşadıkları sıkıntıyı tanımlamak için Ortoreksiya Nervosa (ON) terimini ortaya atmıştır (Bratman, 2017).

Bratman, klinik gözlemlerinin sonucunda sağlıklı olma arzusundan kaynaklı bazı hastalarının beslenme düzenlerinin zamanla değişime uğradığını fark etmiştir. Örneğin, alerjik reaksiyonlar nedeniyle astımını tetikleme potansiyeli olan belirli yiyecekleri yememeye başlayan bir kadın hastasının, yediği yiyecek türüne giderek daha fazla takıntılı hale geldiğini belirtmiştir. Bu durumun da ciddi uyumsuz davranışlara ve beslenme yetersizliklerine yol açtığını bildirmiştir. Bratman, bu tür klinik deneyimlerden yola çıkarak, sağlıklı beslenme davranışının aşırıya kaçtığına yeni bir yeme bozukluğu türünün gelişebileceği sonucuna varmıştır (Bratman, 1997). Özetle Bratman'ın klinik gözlemlerinden hareketle ON kavramını ortaya attığı ve bu kavrama açıklık getirmeye çalıştığı görülmektedir.

Bu derleme çalışmasında ON kavramının bütüncül bir şekilde anlaşılması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda ilk olarak ON'nin tanımı, gelişimi, fiziksel ve psikolojik sonuçları, önerilen tanı kriterlerinden bahsedilmiştir. Ardından yaygınlık çalışmaları ve değerlendirmede yararlanılan ölçüm araçları aktarılmıştır. Öte yandan ON'nin psikolojik bozuklukların hangi kategorisinde yer aldığı konusu belirsizliğini korumaktadır. Çalışmalarda ON ile benzerlikleri sıklıkla vurgulanan bozukluklara ilişkin değerlendirmeler, makalenin ilerleyen bölümlerinde ayrıntılı olarak ele alınmıştır. Bununla birlikte alan yazında ON gelişiminde rolü olduğu düşünülen bazı etmenlere yer verilmiştir. Sonuç olarak mevcut çalışma, henüz bir bozukluk olarak tanı sınıflandırmalarında yer almayan ON kavramına dair anlayışımızı arttırmayı amaçlamaktadır.

## ON Kavramı: Tanımı, Gelişimi ve Sonuçları

ON kavramı ilk kez Bratman (1997), tarafından bilimsel olmayan “Yoga Journal” dergisinde yayımlanan “Health Food Junkie” başlıklı makalede ortaya atılmıştır. Yunanca

“düz” veya “doğru” anlamına gelen “ortho” ve “iştah” anlamına gelen “orexi” kelimelerinden türetilen bu kavramla Bratman, sağlıklı beslenme çabasının aşırıya kaçtığına paradoksal biçimde sağlıksız ve patolojik bir duruma dönüşebileceğini savunmuştur. ON'nin, başlangıçta bireyin hastalıklardan korunma veya sağlığını iyileştirme amacıyla sağlıklı gıdalara yönelmesiyle ortaya çıktığını, ancak zamanla bireyin kendi koyduğu katı beslenme kurallarına saplantılı biçimde uymaya başladığını öne sürmüştür (Bratman, 1997; Bratman ve Knight, 2000).

Bratman ve Knight (2000), ON'li bireylerin günde üç saatten fazla bir zamanı yemek hazırlama, yemeği düşünme ya da yemek üzerine kafa yorma gibi faaliyetlerle geçirdiklerini belirtmişlerdir. Bunun sonucunda da öz disiplin ve üstünlük duygusuna dayalı olarak özsayıgılarında artış yaşamakta ve yemeklerinin kalitesini kontrol etmekten kaynaklanan bir neşe ve huzurlu tam bir kontrol duygusu yaşamaktadırlar. Diğer yandan Bratman (2017), ON'yi tanımlayan şeyin sağlıklı yeme arzusunun ziyade takıntının niteliği olduğunu ifade etmiştir. Bratman'a (2017) göre bu bireylerde genel olarak denge ve ölçülülüğün yokluğu mevcuttur ve hayatın anlamının çok büyük bir kısmını yemek oluşturmaktadır. Ayrıca, ON özelliklerine sahip bireylerin yaşadıkları sorunun ciddiyetinin en önemli göstergelerinden birinin “tipik olarak yaşam tarzıyla gurur duyulması” olduğunu belirtmiştir. Sağlığı iyileştirme arzusu ile başlayan süreç, diyet yoluyla en üst düzeyde sağlık ve saflığı sürdürme zorunluluğunun patolojik hale geldiği bir duruma dönüşmektedir (Bratman, 2017). Kısaca sağlıklı beslenme arzusunun kendi başına bir problem olmadığı, sağlıklı beslenmeye yönelik patolojik düzeyde bir takıntının varlığının ON'ye karşılık geldiği söylenebilmektedir.

ON'nin gelişimi bir süreç içerisinde gerçekleşmektedir. Koven ve Abry (2015), ON'nin, sağlık uzmanları tarafından tavsiye edildiği gibi diyetle hastalığı yönetme veya önleme girişimi veya geleneksel tıptan duyulan memnuniyetsizlik nedeniyle başlayabileceğini tespit etmişlerdir. Bu süreç, gluten, şeker veya işlenmiş gıdaların ortadan kaldırılması gibi kısıtlamalarla başlayabilmektedir. Bu kısıtlamaların ihlal edilmesi durumunda suçluluk veya utanç duyguları yaşanabilmektedir (Oberle ve diğerleri, 2017). Segura-Garcia ve diğerleri (2012), kişinin genel sağlığını iyileştirmek veya daha iyi fiziksel performans elde etmek için sağlıklı gıda tüketimi davranışları sergilemesini olumlu bir hedef olarak tanımlamışlardır. Ancak doğru bir diyet bireyin hayatının en önemli parçası olduğunda patolojik bir duruma dönüşebilmektedir.

ON gelişiminde öne çıkan unsurlardan biri kontrol arzusudur (Bratman, 2017). Bratman (2000), sağlığın genetik faktörler, toksinlere maruz kalma veya dışsal olaylar gibi bazı yönlerinin birey tarafından kontrol edilemeyeceğini; buna karşın yemek yemenin denetlenebilir olduğu düşüncesinin ON'de baskın olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda saf ve sağlıklı beslenme “mükemmel sağlık inancı” ile özdeşleştirilmektedir. Ayrıca kontrollü yeme

davranışının, hayatın öngörülemezliğini denetim altına almak arzusunu yansıttığı vurgulanmaktadır (Bratman, 2000). ON'nin gelişiminde rol oynayan bir diğer etken ise mükemmeliyetçiliktir. McGregor (2017), katı beslenme kurallarına uyma ile ilişkili mükemmeliyetçilik ihtiyacının ON gelişimine katkıda bulunabileceğini belirtmektedir. Bu yaklaşım, bireyin yalnızca sağlıklı beslenmeyi bir davranış biçimi olarak benimsemesi değil, aynı zamanda bunu “mükemmel” bir şekilde uygulama arzusuna işaret etmektedir. ON gelişiminde, sağlıklı beslenme hakkında çelişkili ve kafa karıştırıcı bilgilerin de önemli faktörler olduğu belirtilmektedir. McGregor (2017), mevcut yanlış bilgi bombardımanının ON'nin gelişimine katkıda bulunabileceğini; çünkü savunmasız durumdaki bireylerin bu tür diyet davranışlarında bulunarak sorunlarının çözülebileceğine inanmaya yatkın olabileceklerini öne sürmüştür. Özellikle belirli gıdaların tüketimi veya işlenmiş gıdalarda bulunan çeşitli gıda bileşenleri ve gıda katkı maddelerinin alımıyla ilişkili olası tehditler hakkında medya tarafından iletilen uyarı mesajlarına ON'si olan kişiler büyük önem vermektedirler (Moroz ve diğerleri, 2015).

ON'nin gelişiminde etkili olduğu düşünülen faktörler ile ilgili son yıllarda daha çok araştırma yapılmaktadır. Valente ve diğerleri (2020a), gelecekteki kronik hastalıklarla ilgili endişeleri giderme arzusunu ON başlangıcında önemli faktörlerden biri olarak değerlendirmişlerdir. Bu da ON'nin sağlıklı olma arzusu tarafından geliştiği hipotezini desteklemektedir (Musolino ve diğerleri, 2015). Bununla birlikte kilo kontrolü ve kilo verme arzusunun, ON'nin başlıca belirleyicileri arasında yer aldığı bildirilmiş ve bu durumun, görünüş kaygısından ziyade sağlıklı olma arzusuyla ilişkili olduğu vurgulanmıştır (Depa ve diğerleri, 2019; Valente ve diğerleri, 2020a). Greville-Harris ve diğerlerinin (2020) ON eğilimli bireylerin deneyimlerini incelediği nitel çalışmada katılımcılar bozulmuş yeme davranışlarını etkileyen başlıca faktörleri sosyal etki (sosyal medyada sağlık ve beslenme ile ilgili paylaşılan içerikler), yararsız sağlık iddiaları (medya aracılığıyla yiyecek kısıtlamasının normalleştirilmesi), tanı konusundaki kafa karışıklığı (ON konusunda farkındalık eksikliği ve resmi tanı kriterlerinin bulunmaması) ve “sağlıklılık” üzerinden yapılan karşılaştırmalar olarak tanımlamıştır. Gıda intoleransları veya güzellikle ilgili baskıların da ON gelişiminde etkili olabileceği belirtilmektedir (Kiss-Leizer ve Rigó, 2019). Yapılan bir çalışmada (Barnes ve Caltabiano, 2017), aşırı kilo kaygısı, görünüş kaygısı ve yeme bozukluğu geçmişinin en güçlü ON belirleyicileri arasında olduğu ileri sürülmektedir. Son olarak ulusal alan yazında yer alan nitel bir çalışmada ON eğilimli bireylerin fiziksel ve psikolojik olarak iyi hissetmek için sağlıklı beslenmeye önem verdikleri ortaya konmuştur. Katılımcıların yüksek düzeyde kontrol algısına sahip oldukları ve beslenme biçimlerini sağlıklarını, fiziksel görünümelerini ve yaşlanma süreçlerini kontrol etme aracı olarak kullandıkları belirlenmiştir. Ayrıca bu bireylerin ahlaki açıdan diğer insanlara kıyasla kendilerini daha üstün bir konuma yerleştirdikleri de öne çıkan

bulgular arasındadır (Bilekli Bilger, 2022). Nitekim başka araştırmalar da (örn. Bratman ve Knight, 2000; Musolini ve diğerleri, 2015) ON'li bireylerin, farklı yeme alışkanlıklarına sahip kişilerden kendilerini daha üstün hissettiklerini ortaya koymuştur.

Günümüzde önemi sıklıkla vurgulanan sağlıklı beslenmenin zamanla takıntıya dönüşmesi fiziksel ve psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkilere sebep olabilmektedir. Ortoreksik davranışlar sergileyen bireyler diyetleriyle gurur duymakta ve kendilerini hasta olarak görmeme eğilimindedirler. Bununla birlikte kişinin kendi kendine uyguladığı beslenme kurallarını ihlal etmesi suçluluk duygusuna, kendinden nefret etmeye, kendini cezalandırmaya neden olmakta ve diyetle ilgili yaşam tarzı talepleri sosyal izolasyona ve diğer keyifli aktivitelerden ödün vermeye yol açmaktadır (Bratman ve Knight, 2000). Bu bireyler aynı zamanda yaşamlarının genel kalitesini düşüren ve giderek artan obsesif düşünce ve kompulsif davranışlar sergilemektedirler (Bratman, 2017; Bratman ve Knight, 2000). Sağlıklı beslenmeye yönelik bu saplantılı düşünceler ve kompulsif davranışlar kişiler arası ilişkilerde, sosyal, akademik ve mesleki yaşamda ciddi bozulmalara yol açabilmektedir (Dunn ve Bartman, 2016; Dunn ve diğerleri, 2017; Hayes ve diğerleri, 2017). Diğer yandan, spesifik diyet kısıtlamaları ve temel besin maddelerinin ihmal edilmesi, yetersiz beslenmeye bağlı olarak fiziksel sağlığın bozulmasına neden olabilmektedir (Morozze ve diğerleri, 2015; Park ve diğerleri, 2011). Bazı ciddi vakalarda, ON yaşayan kişilerin sağlıkları için zararlı olduğunu düşündükleri yiyecekleri yemek yerine kendilerini aç bırakmayı tercih ettikleri öne sürülmektedir (Donini ve diğerleri, 2005). ON'de gözlemlenen diyet aşırılığının, yetersiz beslenme ve açlığa bağlı olarak, anoreksiya nervozada (AN) gözlemlenen osteopeni, anemi, hiponatremi, metabolik asidoz, pansitopeni, testosteron eksikliği, bradikardi ve kalp yetmezliği gibi benzer tıbbi komplikasyonlara yol açabilmektedir (Koven ve Abry, 2015). Açlığın bir diğer komplikasyonu da yetersiz beslenen bireyde ortaya çıkabilen yeniden beslenme sendromudur. Yeniden beslenme sendromunda, bireyin sıvı ve elektrolitlerinde ciddi bir değişim olmakta ve bu durum hastane ortamında derhal tedavi edilmezse ölümcül olabilmektedir (Morozze ve diğerleri, 2015).

Literatür bulguları özetlenecek olursa ON ile ilişkili özellikler arasında sağlıklı gıda takıntısı, kişinin kendi kendine koyduğu beslenme kurallarının ihlali nedeniyle olumsuz duygusal sonuçlar, psikososyal işlevsellikte klinik olarak anlamlı bozulma ve fiziksel sağlık ile ilişkili olumsuz sonuçlar yer almaktadır (Cena ve diğerleri, 2019). Sonuç olarak kendine özgü bir davranış örüntüsü ile seyreden ON'nin (Koven ve Abry, 2015; Ryman ve diğerleri, 2019), fiziksel ve psikolojik sağlık üzerinde önemli olumsuz etkileri olduğu görülmektedir.

Öte yandan, sağlıklı beslenme, sıklıkla uzmanlar tarafından teşvik edilmekte ve sosyal olarak kabul görmektedir. Bununla birlikte sağlıklı beslenme genellikle idealize edilmekte ve özellikle kronik hastalıklardan kurtuluş yolu olarak görülmektedir (Valente ve diğerleri,

2020b). Ancak, sağlığı koruma ve doktor tavsiyelerine uyma çabası içinde olan bireyler, sağlıklı diyet ve aşırı diyet arasındaki sınırları kolayca aşabilmektedirler. Diğer bir ifade ile sağlıklı bir diyetle başlayan süreç zamanla beslenme ile ilgili obsesif-kompulsif davranışlara ve diyet kısıtlamalarına dönüşebilmektedir (Valente ve diğerleri, 2020a). Böylelikle bu durum birtakım işlevsel ve ilişkisel bozulmalarla sonuçlanabilmektedir (Bratman ve Knight, 2000). Bu sebeple sağlıklı beslenmenin muğlak etkisinin ele alınması ve ON ile sağlıklı beslenme arasındaki farklılıklarının belirlenmesi önem taşımaktadır.

### **Sağlıklı Ortoreksiya ve ON**

Sağlıklı beslenmenin faydalı etkileri yadsınmaz; ancak sağlıklı beslenme arzusu takıntılı davranışa dönüştüğünde zararlı hale gelebilmektedir (Bratman, 2017). Bratman, bir bozukluk olarak tanımladığı ON ile sağlıklı beslenme arasında net bir ayrım olduğunu belirtmiştir. ON'yi "gıda ile duygusal açıdan rahatsız edici, kendi kendini cezalandıran bir ilişki" olarak tanımlamaktadır. Zamanla kişinin diğer birçok yaşam alanında kademeli bir daralma meydana gelmektedir. Sağlıklı gıda üzerine düşünmek, günün neredeyse her anını belirleyen temel tema haline gelebilmekte; kaygılara karşı bir savunma işlevi görmekte ve birey için özsaygı, değer ve anlamın başlıca kaynağına dönüşebilmektedir. Bu olgunun, sosyal olarak izole olma, psikolojik zorluklar ve olumsuz fiziksel sonuçlar gibi zararlı etkileri mevcuttur. Bratman, sağlıklı bir diyet uygulamanın ON'ye dönüştüğü bu değişimi "kritik nokta" (tipping point) olarak tanımlamıştır. Esasen bu nokta, diyet uygulamaya aşırı düzeyde psikolojik odaklanmanın kişinin kendini cezalandırma, korku ve katılığa neden olarak fiziksel ve psikolojik sağlığını bozmaya başladığı noktadır. Sosyal izolasyon, yaşam kalitesinde bozulma, yetersiz beslenme gelişimi ve aşırı kilo kaybı gibi olumsuz sonuçlar, sağlıklı beslenme arayışlarının patolojik hale geldiğinin işaretleridir.

Yukarıda da aktarıldığı üzere sağlıklı beslenmeye yönelik ilginin zamanla yoğun bir meşguliye dönüşmesi sonucunda patolojik bir karşılık bulabileceği; ancak bununla birlikte sağlıklı beslenmenin patolojiden bağımsız bir yönünün de olabileceği ifade edilmektedir. Buna göre ortoreksik yeme, bir boyutu sağlıklı ortoreksiya, diğer boyutu ON olmak üzere iki boyutlu bir yapıya sahiptir (Barrada ve Roncero, 2018; Strahler ve Stark, 2020). Sağlıklı ortoreksiya, psikopatolojiyle ters ilişkili olarak sağlıklı beslenmeye yönelik işlevsel bir ilgi olarak tanımlanmaktadır (Barrada ve Roncero, 2018). Diğer bir deyişle, sosyal ilişkilerin ve duygusal süreçlerin olumsuz etkilenmediği ve işlevselliğin bozulmadığı bir sağlıklı beslenme örüntüsüdür (Barthels ve diğerleri, 2019). ON ise obsesif-kompulsif davranışlarının mevcut olduğu ve psikolojik ve sosyal işlevsellikte bozulmaya yol açan sağlıklı bir diyetle ilgili patolojik ve katı bir meşguliyettir (Barrada ve Roncero, 2018). Ayrıca sağlıklı ortoreksiyanın sağlıklı yiyeceklerin seçimi ile ilişkili olduğu ve duygusal sıkıntılara karşı koruyucu bir etkisi

olabileceği; buna karşılık ON'nin olumsuz duygulanım ve yeterince sağlıklı beslenememe korkusu ile ilişkili olduğu öne sürülmüştür (Barthels ve diğerleri, 2019). Ayrıca gıda seçimlerinde de önemli farklılıkların olduğu belirtilmektedir. Sağlıklı ortoreksiyada besinlerin yalnızca sağlıklı olması önem taşırken; ON'de ise vücut ağırlığı üzerinde kontrol sağlamak da önem teşkil etmektedir (Depa ve diğerleri, 2019). Son olarak ON daha fazla psikolojik sıkıntı ve daha düşük iyilik hali ile ilişkiliyken; sağlıklı ortoreksiya iyi olma hali ile pozitif ilişkili olup psikolojik sıkıntı ölçümleriyle anlamlı bir ilişki göstermemektedir (Barthels ve diğerleri, 2019; Strahler ve Stark, 2020).

### **ON için Önerilen Tanı Kriterleri**

ON, güncel Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nda (DSM-5; Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013) veya Uluslararası Hastalık Sınıflandırması'nda (ICD-11; Dünya Sağlık Örgütü, 2019) yer almamaktadır. Dolayısıyla bu durum için genel kabul görmüş tanı kriterleri bulunmamaktadır. Ancak farklı araştırmacılar tarafından (örn. Barthels ve diğerleri, 2015; Dunn ve Bratman, 2016; Moroze ve diğerleri, 2015) ON için tanı kriterleri önerilmiştir. ON'ye ilişkin tanı kriterlerine yönelik çalışmalarda, araştırmacıların sıklıkla vurguladığı bazı ortak unsurlar öne çıkmaktadır. Buna göre ON'de sağlıklı yiyecekler tüketmeye yönelik yoğun bir uğraşın olduğu ve bireyin sağlıklı besinler tüketmesi durumunda yoğun olumsuz duygular deneyimlediği vurgulanmaktadır. Bu bireylerin sağlıklı olduğu düşünülen besinlerden de kaçınma eğiliminde oldukları ileri sürülmektedir. Bununla birlikte ON'nin bir özelliği olarak sosyal, mesleki veya diğer önemli yaşam alanlarında klinik olarak ilgili bozulmayı içerdiğine dikkat çekilmektedir (Barthels ve diğerleri, 2015; Dunn ve Bratman, 2016; Moroze ve diğerleri, 2015). Cena ve diğerleri (2018) ON için temel tanı kriterlerini, sağlıklı beslenme ile ilgili saplantılı veya patolojik meşguliyet, kişinin kendi koyduğu beslenme kurallarına uymamanın duygusal sonuçları (örn. sıkıntı, endişe) ve yetersiz beslenme ve kilo kaybının yanı sıra yaşamsal ilgili alanlarında psikososyal bozulmalar şeklinde özetlemiştir.

Öte yandan araştırmacıların ON'ye ilişkin tanı kriterlerinde uzlaştıkları noktaların yanı sıra, bazı önemli farklılıklar da dikkat çekmektedir. Bu bağlamda Dunn ve Bratman (2016) ile Moroze ve diğerleri (2015) yetersiz beslenme, ciddi kilo kaybı veya diğer tıbbi komplikasyonlar gibi fiziksel sağlıkta bozulmayı ON tanı kriterlerinden biri olarak öne sürerken; Barthels ve diğerleri (2015) ile Dunn ve Bratman (2016), vücut şekli veya kilo ile ilgili endişelerin belirtiler üzerinde baskın olmadığını öne sürmüşlerdir. Barthels ve diğerleri (2015) ile Moroze ve diğerleri (2015), ON'nin bir özelliği olarak aşırı meşguliyet ve yiyecek satın almaya, yemek planlamaya, hazırlamaya ve tüketmeye ayrılan zaman miktarını vurgularken; Dunn ve Bratman (2016) diyet uygulamalarıyla ilgili kompulsif davranışların varlığına ve diyet kısıtlamalarının yoğunlaştırılmasına ve artırılmasına odaklanmıştır. Bununla birlikte Moroze

ve diğerleri (2015), ON'nin olası bir belirtisi olarak gıdaya aşırı harcama yapmaktan bahsetmiş, ayrıca gıda saflığına ilişkin takıntılı inançları ve başkalarının gıda inançlarına karşı tahammülsüzlüğü ON için ek kriterler olarak sıralamıştır. Son olarak Cheshire ve diğerleri (2020) ON tanımı ve tanı kriterlerine dahil edilmesi gereken temel özellikleri belirlemişlerdir. Buna göre kontrol ve katılık, harcanan zaman, ahlaki yargı, sağlık vizyonu, zihinsel ve sosyal işlevsellikte bozulma ve fiziksel sağlık üzerinde olumsuz etki gibi temel özelliklerin bireysel, ilişkisel ve toplumsal bağlamların etkileşimi içinde çerçevelemek gerektiğini belirtmişlerdir.

### **ON Yaygınlığı ve ON'nin Değerlendirilmesi**

Tanı kriterleri, kategorik sınıflandırma gibi konular üzerinde tartışmalar devam ederken bir yandan da ON ile ilgili yaygınlık çalışmaları yapılmaya devam etmektedir. Yapılan ilk çalışmalardan biri İtalya'da Donini ve diğerleri (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir. ORTO-15 ölçeği kullanılarak 404 öğrenci ile yürütülen çalışmada %6,9'luk bir yaygınlık oranı bulunmuştur. Kinzl ve diğerleri (2006), 283 diyetisyenden oluşan bir örnekleme Bratman'ın Orijinal Anketini kullanmış ve popülasyonun %34,9'unun yüksek ON riskine sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Sağlıkla ilgili bölümlerde okuyan ve sağlıkla ilgili mesleklerde çalışan bireyler arasında ON yaygınlığını araştıran çalışmalar, %41,9 ile %86 arasında değişen yüksek yaygınlık oranları bildirmektedir (Asil ve Surucuoğlu, 2015; Herranz Valera ve diğerleri, 2014; Tremelling ve diğerleri, 2017). Türkiye'de yapılan bir çalışmada da ORTO-15 kullanılarak 318 tıp doktoru arasında ON yaygınlığı incelenmiş ve %45,5'lik bir yaygınlık oranı bulunmuştur (Bosi ve diğerleri, 2007). Genel popülasyonda ise ON yaygınlık oranları önemli ölçüde farklılık göstermektedir. ORTO-15 anketi kullanıldığında ON yaygınlık oranları %6 ile yaklaşık %90 arasında değişmektedir (Dunn ve diğerleri, 2017). DOS kullanıldığında ise ON oranı %1 ila %8 arasında değişmektedir (Chard ve diğerleri, 2019). Sonuç olarak sağlıkla ilgili bölümlerde okuyan ve sağlıklı ilgili meslek gruplarına dahil olan bireylerin ON açısından riskli bir grup olduğu anlaşılmaktadır. ON yaygınlık oranının, sağlık alanı dışındaki bazı meslek gruplarında da yüksek olduğu da belirtilmektedir (Hanganu-Bresch, 2019). Herranz Valera ve diğerleri (2014) ORTO-15 ölçeğini kullanmış ve 136 İspanyol yoga uygulayıcısında ON yaygınlığının %86 olduğunu tespit etmişlerdir. Ülkemizde 94 sahne sanatçısı ile yapılan bir çalışmada ise %56,4'lük bir yaygınlık oranı bulunmuştur (Aksoydan ve Camcı, 2009). Öte yandan genel popülasyonda yapılan çalışmalarda ise ON yaygınlık oranlarının kullanılan ölçüm aracına göre değişiklik gösterebildiği dikkati çekmektedir.

Literatür bulguları özetlenecek olursa mevcut çalışmalardan elde edilen sonuçlar, yüksek risk gruplarında (örn. tıp doktorları, diyetisyenler, sanatçılar, yoga uygulayıcısı) ON için yaygınlık oranlarının %12,8 ile %86 arasında değiştiğini göstermektedir. Bu kadar geniş bir aralık, ON'nin ne kadar yaygın olduğuna dair net bir fikir vermemektedir. Ayrıca bu

oranlar, genellikle %2 civarında olan yeme bozuklukları gibi diğer psikolojik sorunların yaygınlığıyla karşılaştırıldığında oldukça yüksektir ve bu durum, ON'nin değerlendirilmesinde kullanılan yöntemlerin güvenilirliğinin sorgulanmasına yol açmaktadır (Dunn ve Bratman, 2016; Koven ve Abry, 2015).

ON için üzerinde uzlaşmış bir tanım ve tanı kriterleri olmamasına rağmen ON'yi değerlendirmek amacıyla bazı ölçüm araçları geliştirilmiştir. Bu ölçüm araçları arasında, Bratman Ortoreksiya Testi (BOT; Bratman ve Knight, 2000), ORTO-15 (Donini ve diğerleri, 2005), Yeme Alışkanlıkları Anketi (EHQ; Gleaves ve diğerleri, 2013), Düsseldorf Ortoreksiya Ölçeği (DOS; Barthels ve diğerleri, 2015) ve Teruel Ortoreksiya Ölçeği (TOS; Barrada ve Roncero, 2018) bulunmaktadır. Bu ölçüm araçlarının amacı, sağlıklı beslenme takıntısının derecesi, yaşam kalitesi üzerindeki etkisi ve bozulmuş yeme davranışlarının varlığı dahil olmak üzere ON'nin farklı yönlerini belirlemektir. Takip eden bölümde ON değerlendirmesinde yararlanılan ölçüm araçları detaylı bir şekilde tanıtılacaktır.

**Bratman Ortoreksiya Testi (BOT).** Bratman Ortoreksiya Testi (BOT), ON eğilimini belirlemek için kullanılan değerlendirme araçları arasında yer almaktadır (Bratman ve Knight, 2000). BOT, bireyin sağlıklı beslenme konusundaki takıntısını, bu davranışın günlük yaşam üzerindeki etkisini ve kendi kendine koyduğu beslenme kurallarından sapmalarla ilişkili kaygı ve suçluluk duygusunu değerlendirmektedir. “*Günde üç saatten fazla zamanınızı beslenmenizi düşünmeye ayırıyor musunuz?*” veya “*Sağlıklı beslenme düzeninizden biraz uzaklaşınca suçluluk duyuyor musunuz?*” gibi sorulardan oluşan, evet ya da hayır şeklinde yanıtlanan 10 maddelik bir ankettir. Testin puanlama sistemine göre, her “*evet*” yanıtı 1 puan olarak değerlendirilmekte olup 4 ve üzeri puan alan bireylerde ON eğilimi olabileceği belirtilmektedir. Ölçeğin Lehçe uyarlamasında iç tutarlılık katsayısı 0.84 olarak tespit edilmiştir (Rogowska ve diğerleri, 2021).

**ORTO-15.** ORTO-15, Donini ve arkadaşları (2005) tarafından geliştirilen ve araştırmalarda sıklıkla kullanılan bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçek, ortoreksiya belirtilerinin sıklığını değerlendirmek amacıyla, “*Her zaman*” ile “*Hiçbir zaman*” arasında derecelendirilen 5’li Likert tipi 15 maddeden oluşmaktadır. ORTO-15, “*sağlıklı fanatik*” (healthy fanatic) yeme alışkanlıklarını, obsesif-kompulsif özellikleri ve fobiyi ölçmeyi amaçlamaktadır (Donini ve diğerleri, 2005). Ölçeğin maddeleri arasında, “*Sağlığınızla ilgili endişeleriniz besin seçiminizi etkiler mi?*” ve “*Sağsız olduğunu düşündüğünüz besinleri yediğiniz olur mu?*” gibi sorular yer almaktadır. Heiss ve diğerleri (2019), ORTO-15’in iç tutarlılık katsayısının düşük olduğunu ve patolojik yeme davranışını ölçmediğini belirtirken, Barnett ve diğerleri (2016) ise ölçeğin sağlıklı beslenmeden ziyade sağlıklı beslenme kaygısını yansıttığını öne sürmüştü ve iç tutarlılığını 0.47 olarak raporlamıştır. Benzer şekilde Oberle ve diğerleri (2017), ORTO-15’in ortalama Cronbach değerini 0.55 olarak ölçmüştür. Ölçeğin Türkçe uyarlaması güvenilirlik ve

geçerlilik çalışması Arusoğlu (2008) tarafından yapılmış ve iç tutarlılık katsayısı 0.62 olarak bulunmuştur.

**Yeme Alışkanlıkları Ölçeği (YAÖ).** Gleaves ve diğerleri (2013), sağlıklı beslenmeye aşırı odaklanma ile ilgili biliş, davranış ve duyguları ölçen 21 maddelik bir ölçek olan YAÖ'yü geliştirmişlerdir. 4'lü derecelendirme içeren bu ölçüm aracı, bilgi, sorunlar ve duygular olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır (Gleaves ve diğerleri, 2013; Halim ve diğerleri, 2020). Sırasıyla ölçeğin alt boyutlarına örnek maddeler şunlardır: *“Sağlıklı beslenme konusunda başkalarından daha bilgiliyim.”*, *“Sağlıklı yiyecekler hakkında düşünerek günde üç saatten fazla zaman geçiririm.”* ve *“Sağlıklı beslendiğimde harika hissederim.”*. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı, üç boyut için sırasıyla 0.90, 0.82 ve 0.86 şeklinde tespit edilmiştir (Valente ve diğerleri, 2019). Bilekli Bilger ve Dağ (2023) tarafından ölçeğin Türkçe uyarlaması gerçekleştirilmiş olup iç tutarlılık katsayısı 0.90 olarak bulunmuştur.

**Düsseldorf Ortoreksiya Ölçeği (DOÖ).** DOÖ, ortoreksik eğilimleri değerlendirmek ve bu kavram için tanı kriterleri ve değerlendirme ölçütleri konusunda fikir birliği eksikliğini gidermek için geliştirilen bir öz bildirim ölçeğidir. Bireyin sağlıklı beslenmeye dair meşguliyetini, "sağlıksız" gıdalar tüketirken yaşadığı kaygı veya suçluluk duygularını ve genel yaşam kalitesini değerlendiren 10 sorudan oluşmaktadır. Her soru 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 4 (kesinlikle katılıyorum) arasında değişen 4'lü derecelendirme ile puanlanmaktadır. DOS'taki toplam puanlar 10 ila 40 arasında değişebilmekte ve daha yüksek puanlar ortoreksik eğilimlerin var olma olasılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Örnek maddeler şunlardır: *“Sağlıklı yiyecekler yemek benim için yemeğin tadını çıkarmaktan daha önemlidir.”*, *“Sağlıklı beslenmeye diğer insanlardan daha fazla dikkat ediyorum olmam hoşuma gider.”* ve *“Sağlıksız olduğunu düşündüğüm bir şey yersem, kendimi gerçekten kötü hissederim.”*. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.84, test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise 0.79 olarak tespit edilmiştir (Barthels ve diğerleri, 2015). Ölçeğin farklı kültürlerde uyarlama çalışmaları yapılmıştır ve tatmin edici bir iç tutarlılık ve test tekrar test güvenilirliği göstermiştir (Chard ve diğerleri, 2019). Uyarlamalar, DOÖ'nün ON değerlendirmesi için güvenilir ve geçerli bir araç olabileceğini göstermektedir.

**Teruel Ortoreksiya Ölçeği (TOÖ).** 17 maddeden oluşan bir ölçüm aracı olan TOÖ, sağlıklı ortoreksiya ve ON olmak üzere ortoreksiya kavramını iki boyutta değerlendirmektedir. "Sağlıklı ortoreksiya" olarak adlandırılan birinci boyut dokuz maddeyle, "ON" olarak adlandırılan ikinci boyut ise sekiz maddeyle değerlendirilmektedir (Barrada ve Roncero, 2018). Katılımcılar, ölçek maddelerine 0 (hiç katılmıyorum) ile 3 (kesinlikle katılıyorum) arasında puan vererek 4'lü derecelendirme ile yanıtlamaktadır. Ölçeğin "ON" boyutu psikolojik sıkıntı, obsesif-kompulsif semptomlar, mükemmeliyetçilik, kısıtlı yeme ve düşük fiziksel benlik saygısı ile pozitif ilişkilidir ve sosyal izolasyon, kendini cezalandırma ve suçluluk gibi

olumsuz sonuçlara yol açmaktadır (Barrada ve Roncero, 2018). Buna karşılık, "sağlıklı ortoreksiya" boyutu, ON'nin psikopatolojik özelliklerinden bağımsız ve ters ilişkili olarak sağlıklı bir diyet sürdürmeye yönelik ilgiyi temsil etmektedir (Barrada ve Roncero, 2018). Ölçekte yer alan maddelere örnek olarak, sağlıklı ortoreksiya ve ON boyutlarına göre sırasıyla şu şekildedir: "Sağlıklı beslendiğim zamanlarda kendimi iyi hissederim." ve "Sağlıklı beslenme konusundaki endişelerim çok zamanımı alır." Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları, sağlıklı ortoreksiya ve ON için sırasıyla 0.85 ve 0.81 olarak bulunmuştur (Valente ve diğerleri, 2019). Asarkaya (2019) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmış olup, ölçeğin iç tutarlılık katsayıları 0.81 ile 0.84 olarak tespit edilmiştir.

**Barselona Ortoreksiya Ölçeği (BOÖ).** BOÖ, ON'nin psikolojik özelliklerini değerlendirmek için Bauer ve diğerleri (2019) tarafından geliştirilmiştir. 64 maddelik bir ölçüm aracı olan ölçek, ON'nin bilişsel, duygusal, davranışsal alan, sağlıkla ilgili olumsuz sonuçlar, sosyal veya akademik işlevsellikle ilişkili olumsuz sonuçlar ve ayırıcı tanı olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bilişsel ve duygusal alana sırasıyla "Sadece sağlıklı yiyecekler yemeliyim." "Sağlıksız yiyecekler tükettiğimde utanç duyuyorum." gibi maddeler örnek olarak verilebilir. 4'lü derecelendirme içeren bu ölçüm aracının psikometrik özellikleri hakkında daha fazla bilgi edinmek için ek araştırmaların gerekli olduğu ifade edilmiştir (Bauer ve diğerleri, 2019). Türkçe güvenilirlik ve geçerlilik çalışması sonucunda ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.96 olarak tespit edilmiştir (Bilekli Bilger ve Dağ, 2023).

**Ortoreksiya Nervoza Ölçeği (ONÖ).** Oberle ve diğerleri (2021) tarafından geliştirilmiştir. Yeme davranışları ve yemekle meşguliyeti değerlendiren 9 madde, fiziksel ve psikososyal bozuklukları değerlendiren 10 madde ve duygusal sıkıntıyı değerlendiren 5 madde olmak üzere toplam 24 madde ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. ONÖ 4'lü derecelendirme ile puanlanmaktadır. Ölçekte yer alan maddelere örnek olarak şunlar verilebilmektedir: "Yeme alışkanlıklarım sosyal etkinliklerimi veya ilişkilerimi etkiliyor.", "Beslenme kurallarına uymadığımda kaygı hissederim.". Ayrıca iyi bir iç tutarlılık ( $\alpha = 0.88 - 0.90$ ) ve test-tekrar test güvenilirliği ( $r = 0.86 - 0.87$ ) göstermiştir (Oberle ve diğerleri, 2021). Ölçeğin Türkçe uyarlaması Kaya ve diğerleri (2022) tarafından gerçekleştirilmiştir. Üç alt boyut için iç tutarlılık katsayıları sırasıyla 0.82, 0.84 ve 0.81 olarak tespit edilmiştir.

**ORTO-R.** ORTO-R, ORTO-15'in sınırlılıklarından hareketle Rogoza ve Donini (2021) tarafından ortoreksik davranışların değerlendirilmesi amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 5'li derecelendirme ile puanlanmakta ve daha yüksek puanlar yüksek ON eğilimini göstermektedir. "Sağlıksız veya saf olmayan yiyeceklerden kaçınıyorum.", "Sağlıksız olduğunu düşündüğüm bir şey yediğimde suçluluk hissederim." şeklindeki ifadeler ölçekte yer alan maddeler arasındadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.75 olarak tespit edilmiştir. Türkçe

güvenirlilik ve geçerlilik çalışmasında ise ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.69 olarak bulunmuştur (Kaya ve diğerleri, 2024).

ON'yi değerlendirmeye yönelik geliştirilen ölçüm araçlarına ilişkin yapılan güvenirlik ve geçerlilik çalışmaları, mevcut ölçüm araçlarının birçoğunun çeşitli sınırlılıklar taşıdığını ortaya koymaktadır (Donini ve diğerleri, 2022). Özellikle BOT ve ORTO-15 gibi bazı ölçeklerin hem iç tutarlılık katsayılarının düşük olması hem de dayandıkları kuramsal temellerin yeterince açık olmaması, tanı koymadaki güvenirliklerini zayıflatmaktadır. Ayrıca, ORTO-15 ve ORTO-R gibi araçların sağlıklı beslenme ile patolojik düzeyde sağlıklı beslenme arasındaki farkı ayırt etmede yetersiz kaldığı ve düşük iç tutarlılığa sahip olduğu da öne sürülmektedir (Dunn ve diğerleri, 2017). DOÖ, YAÖ ve TOÖ gibi ölçüm araçları ise ortoreksiyayı sağlıklı ve patolojik biçimleriyle ayırt etme konusunda olumlu sonuçlar vermekte ancak özellikle kültürel bağlamlarda psikometrik özelliklerinin daha kapsamlı biçimde incelenmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Opitz ve diğerleri, 2020). Bu bağlamda mevcut ölçüm araçlarının ON'yi doğru bir şekilde değerlendirme olasılığının sınırlı olduğu dikkate alındığında ON'nin tanısal sınırlarının daha net belirlenebilmesi için bu araçların psikometrik özelliklerinin güçlendirilmesinin ve nitel verilerle desteklenmesinin yararlı olabileceği düşünülmektedir.

### **ON'nin Sınıflandırılması**

Bazı araştırmacılar, henüz resmi ve evrensel olarak kabul edilmeyen ON'nin (Cena ve diğerleri, 2019) ayrı bir tanı olarak kabul edilmesi gerektiğini savunurken (Koven ve Abry, 2015), bazıları ON ile yeme bozuklukları arasındaki benzerliklere dikkat çekmektedir (Barthels ve diğerleri, 2015; Hessler-Kaufmann ve diğerleri, 2021). Öte yandan ON'yi Obsesif Kompulsif Bozukluğunun (OKB) bir tezahürü olarak ele alan görüşler de bulunmaktadır (Łucka ve diğerleri, 2019).

ON'nin psikopatolojik konumuna dair süregelen tartışmalarda ON ile yeme bozuklukları arasındaki ilişki dikkat çekmiş ve yapılan araştırmalar, özellikle yeme bozukluklarından biri olan Anoreksiya Nervoza (AN) ile ON arasında önemli örtüşmeler olduğunu ortaya koymuştur. AN ve ON gıda ile meşgul olma, katı ve kısıtlayıcı yeme alışkanlıkları ve gıda ile ilgili ritüellerin uygulanmasında obsesif kompulsif eğilimler ve yasak gıda tüketimini takiben artan kısıtlama gibi ortak özellikleri paylaşmaktadır (Gleaves ve diğerleri, 2013; Koven ve Senbonmatsu, 2013). ON ve AN'den muzdarip bireyler için, gıda ile ilgili konular hayatlarının birincil odak noktası haline gelmektedir (Gleaves ve diğerleri, 2013).

ON ve AN'nin ortak özellikleri arasında mükemmeliyetçilik (BrytekMatera, 2012), yüksek kaygı (Varga ve diğerleri, 2014), katı diyet ve aşırı kontrol ihtiyacı (Fidan ve diğerleri, 2010) yer almaktadır. Ayrıca ON ve AN'li bireyler diyetlerine bağlılıklarını yüksek öz denetime sahip olmak, diyetten sapmayı ise öz denetim başarısızlığı olarak görme eğilimindedirler

(Bratman, 2010). Diğer bir ifade ile benlik saygısını yemekle ilgili davranışlarla ilişkilendirmektedirler (Gleaves ve diğerleri, 2013). AN veya ON'li bireyler bozukluklarının bir sonucu olarak ortaya çıkan işlevsel veya diğer bozulmaları inkâr etme eğilimindedirler (Bratman, 2010). Her iki bozuklukta da ihtiyaç duyulan temel besinlerin, vitamin ve minerallerin eksiklikleri nedeniyle yetersiz beslenme riski gelişebilmektedir (Bratman ve Knight, 2000). Böylelikle ciddi kilo kaybı, anemi gibi tıbbi komplikasyonların görülme ihtimali artmaktadır (Pontillo ve diğerleri, 2022). Bununla birlikte AN'nin aksine, ON'li bireylerin vücut ağırlığının %85'in altında olma ve amenore (adet görememe) yaşama olasılığının daha düşük olduğu belirtilmektedir (Gleaves ve diğerleri, 2013). Ayrıca, ON'de AN'ye kıyasla ciddi sonuçlar (örn. anemi, ciddi kilo kaybı) daha az olası olduğu öne sürülmüş (Dell'Osso ve diğerleri, 2018); ancak ON için de ölüme yakın açlık vakaları bildirilmiştir (Cuzzolaro ve Donini, 2016; Moroze ve diğerleri, 2015). Kısaca hem ON hem de AN'de görülen beslenme yetersizliği ciddi olumsuz fiziksel sonuçlara yol açabilmektedir. Bununla birlikte diğer yeme bozuklarında olduğu gibi [(örn. AN, Bulimiya Nervoza (BN)] ON'de de yeme davranışına aşırı önem atfedilmektedir. Ancak AN ve BN'de yiyecek alımı ile ilgili miktar oldukça önemli iken ON'de kişiler yiyeceğin içeriğine, doğallığına ve saflığına daha çok önem verirler (Donini ve diğerleri, 2005).

Bazı araştırmacılar (McComb ve Mills, 2019) ise ON'nin Kaçınan/Kısıtlayıcı Gıda Alım Bozukluğu'nun (KGAB) bir alt türü olarak değerlendirilmesini önermiştir. KGAB ile ON arasındaki benzerlikler arasında kısıtlayıcı yeme, seçici yeme ve kronik gıda reddi yer almaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Bununla birlikte KGAB, duyuusal hassasiyetler (örn. bir yiyeceğin tadı, dokusu veya kokusu gibi duyuusal özelliklere karşı aşırı duyarlılık) ya da yemeğin olası olumsuz sonuçlarına ilişkin kaygılar (örn. boğulma, kusma veya alerjik reaksiyon geliştirme endişesi) gibi unsurları da içeren geniş bir etiyolojik yelpazeyi kapsamaktadır (Zickgraf ve diğerleri, 2019). Her iki durumun da tıbbi sonuçları benzer bir klinik tablo ortaya koymaktadır. Dolayısıyla teorik olarak ON, KGAB'nin kapsamlı kriterlerine uyabilmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Bazı araştırmacılar (Dunn ve Bratman, 2016; Kreipe ve Palomaki, 2012), ON'nin, belirli yiyecekleri sağlıksız olarak görüp yememeye dayanan kısıtlayıcı yapısı nedeniyle KGAB kapsamında değerlendirilebileceğini öne sürmektedir. Ancak Oberle ve arkadaşları (2018), bu iki bozukluğun farklı olduğunu savunur. Onlara göre KGAB, genellikle bir sağlık kaygısından değil, altta yatan tıbbi bir sorunu çözmek amacıyla yemek alışkanlıklarının değiştirilmesiyle ilişkilidir. Öte yandan Dunn ve Bratman (2017), ON'nin gıdaya ilgisizlik ya da iştahsızlıktan değil, aşırı sağlıklı olma isteğinin patolojik bir boyut kazanmasından kaynaklandığını ve bu nedenle KGAB tanı ölçütleriyle örtüşmediğini belirtmektedir. Sonuç olarak ON'nin AN, KGAB gibi yeme bozukluklarıyla benzerlikler taşıdığı, ancak bu psikolojik bozukluklarda gözlemlenmeyen farklılıkları da olduğu görülmektedir.

ON'de "saf" ve "sağlıklı" besinlerin tüketilmesinin ön planda olması ve bu durumun zihinsel ve davranışsal olarak aşırı meşguliyete dönüşmesi ON'nin OKB ile de benzer özellikler taşıdığını göstermektedir (Donini ve diğerleri, 2005). OKB ile ortak özelliklerle ilgili olarak ON'li bireyler "gıda ve sağlıkla ilgili tekrarlayan, girici düşünceler, kirlenme ve kirlilikle ilgili abartılı endişeler ve yiyecekleri düzenlemek ve ritüelleştirilmiş bir şekilde yemek için güçlü bir ihtiyaç" gibi kompulsif eğilimlere sahip olma eğilimindedir (Koven ve Abry, 2015). Ortak özelliklerinden biri, özellikle yiyeceklerle ilgili katı kurallara bağlılık olup, bu durum bireyin günlük işlevselliğini ve sosyal etkileşimlerini olumsuz etkileyebilmektedir (Donini ve diğerleri, 2005). ON ile OKB semptomları arasında anlamlı ve pozitif bir korelasyon olduğu, çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur (Donini ve diğerleri, 2005; Poyraz ve diğerleri, 2015; Hayes ve diğerleri, 2017; Walker-Swanton ve diğerleri, 2020). Öte yandan, Costa ve diğerleri (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışma, ON'li bireylerin önemli ölçüde daha yüksek düzeyde OKB semptomları sergilediğini; ancak OKB'li bireylerin ON semptomları sergileme olasılığının daha düşük olduğunu göstermektedir.

Benzerliklerin yanı sıra ON ve OKB arasında birtakım farklılıklar da vardır. Önemli bir ayırt edici faktör her iki bozukluktaki obsesyonların doğasıdır. OKB kaynaklı obsesyonlar ego-distonik (benliğe yabancı) iken ON kaynaklı obsesyonlar ego-sintonik (benlikle uyumlu) olma eğilimindedir (Koven ve Abry, 2015). Diğer bir ifade ile ON'li birey yeme davranışını ideal benlik imajıyla uyumlu olarak deneyimlemektedir. ON'li çoğu birey için, gıda kalitesine yönelik takıntı ve diyet kurallarına bağlılık, ideal bir benlik imajı ile tutarlıdır ve bir gurur kaynağıdır (Bratman ve Knight, 2000). OKB'li kişi ise takıntılı düşünce ve kompulsiyonlarının mantıksız ve aşırı olduğunun farkındadır (Koven, Arby 2015; Pantillo ve diğerleri, 2022). ON'nin aksine, OKB'li bireyler kompulsif davranışlarından dolayı sıkıntı yaşamakta ve sıklıkla bozukluğa ilişkin bir dereceye kadar içgörü ifade ederek değişme arzusu duymaktadırlar (Dell'Osso ve diğerleri, 2016; Dunn ve Bartman, 2016). ON ve OKB arasındaki önemli bir fark da başvuru kompulsiyonlardır. OKB tipik olarak gıda ile ilgili meşguliyet ve ritüelleri birincil semptom olarak içermemektedir. ON ve OKB arasındaki bir diğer önemli ayırım, bir zorlantı veya ritüelin uygulanmasının amacına yönelik farkındalık düzeyidir. OKB'li kişilerde, ritüelleştirilmiş davranışın meşguliyetle tutarlı bir bağlantısının olmaması yaygındır. Örneğin, kendini kontrol etme davranışında bulunmaya mecbur hissedilen bir kişi, seçtiği ritüelin işlevinin veya amacının farkında değildir. Bunun aksine, ON'li kişiler gıda seçimlerinin sağlık ve zindeliği teşvik etme arzusuyla doğrudan ilişkili olduğunun farkında olma eğilimindedirler (Koven ve Arby, 2015). Bu bağlamda, ON ile OKB arasında bir ilişkinin olmadığı bazı araştırmalarda ortaya konmuştur (Asil ve Sürücüoğlu, 2015; Yılmaz ve diğerleri, 2020). Bu nedenle araştırmacılar, Bundros ve diğerleri (2016) tarafından önerildiği gibi, OKB ve ON'nin iki ayrı bozukluk olduğunu öne sürmektedirler.

ON'nin gerek yeme bozuklukları ile gerekse de OKB ile önemli farklılıkları göz önünde bulundurulduğunda, bu durumun ayrı bir bozukluk olarak ele alınıp alınmayacağı sorusu gündeme gelmiştir. Łucka ve diğerleri (2019) tarafından 864 ergen ve genç yetişkinin değerlendirildiği bir çalışmada, ON semptomlarının, OKB semptomlarına kıyasla yeme bozukluğu semptomlarıyla daha güçlü bir ilişki gösterdiği bulunmuştur. Çalışma bulgularına göre ON semptomları, vücut ağırlığı ve şekli ile ilgili endişelerle güçlü düzeyde ilişkili olduğu için ON'nin klinik olarak ayrı bir bozukluk olmadığı ve OKB içinde bir alt sınıf olarak yer almaması gerektiği, bunun yerine yeme bozuklukları spektrumuna ait bir bozukluk olarak kategorize edilmesinin daha uygun olacağı sonucuna varmışlardır. Benzer şekilde yakın zamanda yapılan bazı araştırmalar da (Ryman ve diğerleri, 2019; Zagaria ve diğerleri, 2022; Zickgraf ve diğerleri, 2019), ON'nin ayrı bir yeme bozukluğu olarak değerlendirilmesi gerektiğine işaret etmektedir.

Öte yandan Strahler ve arkadaşlarının (2018) 713 katılımcıyla gerçekleştirdiği çalışmada, ON vakalarının, ON eğilimi olmayan bireylere kıyasla daha düşük psikolojik iyi oluş ve yaşam memnuniyeti ile birlikte daha yüksek algılanan stres düzeyleri bildirdikleri görülmüş ve dolayısıyla ON davranışlarının klinik açıdan önemi olduğu sonucuna varılmıştır. Ancak diğer psikolojik bozukluklarla önemli bir örtüşme olduğunu ve bu yüzden ayrı bir bozukluk olmayabileceğini öne sürmüşlerdir. Mac Evilly (2001) ise ON'yi ayrı bir yeme bozukluğu olarak sınıflandırmak yerine, gelecekte oluşabilecek yeme bozuklukları için bir risk faktörü olarak değerlendirmenin daha uygun olacağını öne sürmektedir. Bu bakış açısına göre ON uygun şekilde ele alınmazsa bu bozulmuş yeme örüntüsü zaman içinde tam bir yeme bozukluğuna dönüşebilir. Başka araştırmacılar da (Strahler ve Stark, 2020), ON'nin yeni bir psikolojik bozukluk olarak değil, bir yaşam tarzı tercihi veya davranışsal bir durum olarak görülmesi gerektiğine dikkat çekmektedirler. Buna göre, sosyokültürel faktörler mevcut sosyal normları ve yaşam tarzlarını belirledikleri için beslenme alışkanlıklarını ve gıda seçimini etkilemektedir. Diğer bir ifade ile sosyokültürel bağlam sağlıklı beslenmeye olan ilgiyi ve dolayısıyla ON gelişimini etkileyebilmektedir.

Yukarıda aktarılan çalışma bulguları bir arada değerlendirildiğinde ON'nin hangi tanı kategorisi altında ele alınması gerektiği ya da ayrı bir bozukluk olarak ele alınıp alınmayacağı konusunda ortak bir fikir birliğinin olmadığı anlaşılmaktadır. Ancak ON'nin gerek kendine özgü özelliklerinin gerekse de diğer psikolojik bozukluklar ile ilişkisinin daha net anlaşılmasına ihtiyaç duyulduğu, dolayısıyla bu konuda yapılacak çalışmaların önem taşıdığı düşünülmektedir.

## ON ve İlişkili Bireysel Faktörler

Son zamanlarda ON gelişimini etkileyebilecek olası faktörleri belirlemeye yönelik araştırmalar artmaktadır. ON için önerilen tanı kriterlerinde, farklı yeme alışkanlıklarına sahip diğerlerine karşı üstünlük hissi ve diyetle bağlılık ile ilişkili benlik saygısı da yer almaktadır (Bratman ve Knight, 2001). Bu nedenle son zamanlarda araştırmalarda incelenen olası bir ON belirleyicisi benlik saygısı olmuştur. Araştırmalar, düşük benlik saygısının yeme bozukluklarının önemli bir yordayıcısı olduğunu ve benlik saygısı ile yeme bozuklukları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Silverstone, 1992; Button ve diğerleri, 1996). Buna karşılık, diğer yeme bozukluklarından farklı olarak ON'si olan bireylerin beden imajından ziyade yiyeceklerin kalitesiyle ilgilendiği ve bu nedenle benlik saygısı ile ON arasında doğrudan bir ilişkinin olmadığı belirtilmiştir (McComb ve Mills, 2019; Oberle ve diğerleri, 2017; Özenoğlu ve Ünal, 2016). Diğer yandan, sağlıklı beslenme ve diyet uyumuna bağlı olarak ON'si olan bireylerde benlik saygısının arttığı öne sürülmektedir (Barnes ve Caltabiano, 2017). Bratman ve Knight (2001), bu bireylerde katı diyet kurallarına uymamaları halinde benlik saygılarının olumsuz etkilendiğini ve bunun da psikolojik iyilik halinin azalmasına yol açtığını belirtmektedirler. Başka bir deyişle benlik saygısı düzeyinin, kişinin kendi kendine uyguladığı diyetlere uymada algılanan başarı ile ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. Bratman ve Knight (2001) yaptıkları çalışmada ON'si olan bireylerin benlik saygısının, olmayan bireylere göre daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Öte yandan yapılan başka bir çalışmada ise benlik saygısı arttıkça ON eğiliminin azaldığı tespit edilmiştir (Yılmaz ve Dundar, 2022). Özetle ON'de benlik saygısının rolüne ilişkin çalışma sonuçlarının tutarlı olmadığı ve daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu görülmektedir.

ON ile ilgili araştırılan konulardan biri de vejetaryenlik/veganlık ile ON riski arasındaki potansiyel ilişkidir. Brytek-Matera ve diğerleri (2019) vejetaryenlik/veganlık ve ON arasında birçok benzerlik olduğuna dikkat çekmektedirler. Bu benzerlikler arasında, gıda seçiminde sağlıklı ve organik gıdalara odaklanması, tüketilen gıdaların kalitesine odaklanması ve bireyin beslenme alışkanlıklarında katılığın olması yer almaktadır. Vejetaryen ve omnivor (her besini tüketen) beslenme biçimlerini uygulayan bireyler üzerinde yapılan bir çalışma, vejetaryenlerde ON davranışlarına eğiliminin daha yüksek olduğunu ve omnivorlara göre daha düşük beden kitle indeksine (BKİ) sahip olma eğiliminde olduklarını ortaya koymuştur (Brytek-Matera ve diğerleri, 2020). Diğer yandan bazı çalışmalarda (Turner ve Lefevre, 2017; Çiçekoğlu ve Tunçay, 2018) ise vegan/vejetaryen diyetin ON ile ilişkili olmadığı bulunmuştur. İnsanların genellikle etik sebeplerden dolayı veganlık ve vejetaryenliği tercih ettikleri ve dolayısıyla bu beslenme biçiminin sağlıklı beslenme takıntısı ile ilişkisi olmadığı belirtilmiştir (Çiçekoğlu ve Tunçay, 2018). Ancak vejetaryenliği ve veganlığı etik nedenlerden ziyade sağlıklı

bir yaşam için seçen bireylerin ortoreksik eğilimler geliştirmesi daha olası görünmektedir (Brytek-Matera ve diğerleri, 2019).

ON ile ilgili yapılan çalışmalarda incelenen bir diğer ilişkili kavram BKİ'dir. Yapılan bazı çalışmalardan (Aksoydan ve Camci, 2009; Fidan ve diğerleri, 2010; Gramaglia ve diğerleri, 2019; Łucka ve diğerleri, 2019) elde edilen bulgular ON ve BKİ düzeyleri arasında pozitif bir korelasyon olabileceğini göstermektedir. Geniş bir Fransız yetişkin örneği ( $n = 2065$ ) ile yürütülen bir çalışmada, ON ve BKİ arasındaki ilişkinin zayıf olduğunu ve yüksek veya düşük olsun, BKİ'nin ON riskini sadece küçük bir dereceye kadar öngördüğünü ortaya koymuştur (Godefroy ve diğerleri, 2021). Barthels ve diğerleri (2019), toplam ON puanlarının BKİ ile ilişkili olmamasına rağmen daha fazla kısıtlı ve duygusal yeme uygulayan kişilerin BKİ'sinin arttığını belirlemişlerdir. Buna karşılık BKİ arttıkça ON riskinin azaldığını ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır (Bosi ve diğerleri, 2007). Son olarak bazı araştırmacılar ise ON ve BKİ arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır (Barrada ve diğerleri, 2018; Plichta ve diğerleri, 2019; Zickgraf ve diğerleri, 2018). Özetle ON ile BKİ arasındaki olası ilişkiye dair çalışmalardan elde edilen sonuçların tutarlı olmadığı görülmektedir.

Bir diğer önemli araştırma konusu ise ON ve beden imgesi ilişkisidir. ON'de beden imgesi ya da fiziksel görünümle ilişkili problemlerin olmadığı düşünülmektedir (Dunn ve Bratman, 2016; Varga ve diğerleri, 2013). Sağlıklı beslenmeye yönelik takıntı nedeniyle kilo kaybının görüldüğü, diğer bir ifade ile kilo kaybının problemleri bir beden imgesinden kaynaklanmadığı öne sürülmektedir (Dunn ve Bratman, 2016). Bratman ve Knight (2000) ise beden imgesine dair endişelerin ve kilo verme arzusunun ON eğilimleri olan bireylerle ilgili olmadığını öne sürmüşlerdir (Bratman ve Knight, 2000). Buna karşılık ON ve beden imgesi ilişkisini araştıran çalışmalar, aşırı kilolu olma korkusunun ve dış görünüme ilişkin endişelerinin "sağlıklı" bir diyetle bağlılık için örtük güdülerini temsil edebileceğini öne sürmektedir. Diğer bir ifade ile sağlıklı beslenmeye yönelik motivasyonun, beden imgesi ile ilişkili kaygılardan temel alabileceği öne sürülmektedir (Barnes ve Caltabiano, 2017). ON'de yalnızca gıdaların niteliğine odaklanılmadığı, aynı zamanda tüketilen gıdaların miktarı ve dış görünüme ilişkin kaygıların da önemsendiği başka araştırmacılar tarafından da vurgulanmaktadır (Almeida ve diğerleri, 2018; Domingues ve Carmo, 2021). ON eğilimli bireylerin kilo kontrolünü sağlamak için katı ve kısıtlayıcı bir diyet benimseyebilecekleri ve zayıf olma arzusu içinde olabilecekleri ileri sürülmektedir (Depa ve diğerleri, 2019; Domingues ve Carmo, 2021). ON'de kilo kontrolünü sağlayan gıdaların daha çok tercih edilmesi, ON eğilimli bireylerin kilo almaya yönelik kaygılarının fiziksel sağlığa olan zararından ziyade beden şekline verdikleri önemle ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Depa ve diğerleri, 2019). Sonuç olarak, yakın zamanda yapılan çalışma sonuçları, ON'nin beden imgesi ile ilişkili

olduğunu göstermekte ve beden imgesine dair sorunların ON eğilimini tetikleyebileceğine işaret etmektedir.

Son olarak ON ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki de araştırmalarda ele alınmakta olup belirli kişilik özelliklerinin bozulmuş yeme davranışının gelişimi ve seyriyle önemli ölçüde ilişkili olduğu ileri sürülmektedir (Ghaderi ve Scott, 2000). Bu bağlamda kişilik özelliği olarak mükemmeliyetçiliğin, AN ve BN gibi yeme bozukluklarının yanı sıra ON ile de ilişkili olduğu öne sürülmektedir (Bardone-Cone ve diğerleri, 2007; Mathieu, 2005; Koven ve Abry, 2015; Pratt ve diğerleri, 2024). Mükemmeliyetçilik özelliğine sahip olan bireyler, uzmanların sağlıklı beslenme konusundaki tavsiyelerini katı bir şekilde yorumlamakta ve katı diyet kurallarına uymaktadır (Brown ve diğerleri, 2012). Ayrıca kişilerin bedenleri ve diyetleri hakkında sahip oldukları katı düşünce ve davranışlar, yeme alışkanlıklarını bu doğrultuda şekillendirmelerine neden olabilmektedir (Stoeber ve diğerleri, 2017, McComb ve Mills 2019). Dolayısıyla mükemmeliyetçilik özelliğinin ON eğilimini arttırabileceği belirtilmektedir (McComb ve Mills, 2019).

### **ON ile Kültürel Faktörler ve Sosyal Medya İlişkisi**

Alan yazın incelendiğinde ON'nin gelişiminde sıklıkla bireysel faktörlerin etkisine vurgu yapıldığı görülmektedir. Bazı araştırmacılar (Dibartolo ve Rendon, 2012; Nicolosi, 2006) ON üzerinde bireysel faktörlerin yanı sıra kültürel faktörlerin de etkili olabileceğini öne sürmektedirler. ON'nin bireysel bir bozukluktan ziyade toplumsal bağlamda ele alınması gereken bir bozukluk olduğu vurgulanmaktadır (Cheshire ve diğerleri, 2020).

Modern toplumlarda dış görünüşe verilen önem giderek artmakta ve sağlık ve güzellik, genellikle zayıflık ve belirli bir beden idealine eşdeğer tutulmaktadır. Bu durum, bireylerin söz konusu idealleri içselleştirmesine ve toplumsal beklentilere uyum sağlamak amacıyla katı diyet ya da sağlıksız yeme davranışları geliştirmesine yol açabilmektedir (Kadish, 2012). Varga ve arkadaşları (2013), Batı toplumunun yarattığı ideal beden ve yaşam tarzı anlayışının, ON'li bireylerin sağlıklı yaşam, ince ve kaslı bir vücut gibi hedeflerine yönelik saplantılı tutumlarını desteklediğini belirtmiştir. Toplumun beklentilerine uyum sağlamak isteyen bireyler, sağlıklı beslenme tercihlerinde bulunmak, kendi yemeklerini hazırlamak ve düzenli egzersiz yapmak gibi davranışlar sergilemektedirler. Bu davranışlar, yalnızca bireysel sağlık arayışları olarak değil, aynı zamanda sosyal onay ve takdir görmenin bir yolu olarak da değerlendirilmektedir. Sağlıklı yaşam biçimini sürdürebilen birey, toplum tarafından hem disiplinli hem de bedenine hâkim biri olarak algılanmakta; bu da ON'li bireylerin sıklıkla ulaşmaya çalıştığı “beden ve yaşam üzerinde kontrol” idealiyle örtüşmektedir. Yanı sıra, Batı toplumlarında giderek artan bireyci, mükemmeliyetçi ve performans odaklı kültürün, ON'nin gelişimine katkıda bulunan

bir faktör olduğu ve insanların yiyecekleri nasıl satın aldıklarını, tükettiklerini ve değerlendirdiklerini etkilediği belirtilmektedir (Syurina ve diğerleri, 2018)

Güzellik standartlarına ilişkin gerçekçi olmayan beklentileri sıklıkla teşvik eden kitle iletişim araçlarının da yeme bozukluklarının gelişiminde ve sürdürülmesinde etkili olduğu belirtilmektedir (Spettigue ve Henderson, 2004). Günümüzde özellikle sosyal medya platformları, beslenme trendlerini yaymak ve “temiz beslenme” kültürünü teşvik etmek için güçlü birer araç haline gelmiştir. Görünüşte “mükemmel” vücutlar ve “sağlıklı” beslenme alışkanlıklarının özenle seçilmiş görsellerine sürekli maruz kalmak, aşırı diyetleri normalleştirmekte ve katı beslenme kurallarını sağlıklı ve başarılı olmanın temel şartı haline getirmektedir (Scheiber ve diğerleri, 2023).

ON; etiyojisi, gelişimi ve sonuçları hakkındaki bilimsel araştırmalardan önce de popüler medya aracılığıyla büyük ilgi görmüştür (Vandereycken, 2011). Sosyal medya kullanımının artması, beslenme ve diyetle ilgili bilgilerin yaygınlaşmasına katkıda bulunmakta ve sağlıklı bir diyetin nasıl olduğu hakkında sürekli bir bilgi akışı sağlayarak ON'nin gelişmesinde ve sürdürülmesinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Sosyal medya aracılığıyla aşırı zayıflığın idealize edilmesi, “zayıflık” ve “ince beden ideali” ile ilgili içerik paylaşımının sıklığı bireylerde beden memnuniyetsizliğine yol açmakta ve bu durum sağlıklı yeme davranışlarının gelişimini tetikleyebilmektedir (Holland ve Tiggemann, 2016). Özellikle son zamanlarda yapılan araştırma sonuçlarının, ON belirtileri ile sosyal medya kullanımı arasında pozitif bir korelasyon gösterdiği göz önüne alındığında (Abak Göze ve diğerleri, 2024; Tarsitano ve diğerleri, 2022) sosyal medya ve internet kültürünün ON gelişimi üzerindeki etkisini dikkate almak önemlidir.

Öte yandan kitle iletişim araçları, popüler kültür ve sosyal medyanın, ideal beden boyutu, şekli ve "sağlıklı" bir bedeni neyin oluşturduğuna dair anlatıları da giderek artmaktadır. Moda ve eğlence endüstrileri, aşırı zayıf aktör ve modellerin kullanımı, "sağlıklı olan yeni zayıftır" gibi mesajlar nedeniyle “zayıflık” ile “sağlıklı olmak” birbirine karışmaktadır. Bu durum, yeme bozukluklarının gelişimiyle sonuçlanabilmektedir (Hanganu-Bresch, 2019). Bununla birlikte Modern Batı kültüründe fiziksel egzersiz ve 'mükemmel' bir beden, başarı ve sağlıkla özdeşleştirilmektedir. Bu kültürel anlayış, egzersiz yapma ve ideal bedene ulaşma çabası gibi unsurlarla bozulmuş yeme davranışlarına yol açabilmektedir (Corazza ve diğerleri, 2019). Nitekim ON'de diyet davranışına egzersiz takıntısının eşlik edebileceği belirtilmektedir (Hanganu-Bresch, 2019). Son araştırmalar, artan ON belirtilerinin yüksek düzeyde fiziksel aktiviteyle ilişkili olduğunu göstermektedir (Bert ve diğerleri, 2019). Ayrıca birçok çalışma ON semptomatolojisi ile fiziksel aktivite sıklığı arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulmuştur (Malmborg ve diğerleri, 2017; Oberle ve diğerleri, 2017; Segura-Garcia ve diğerleri, 2012). Özetle araştırmalardan elde edilen bu sonuçlar, medyanın ve kültürel normların kişilerin

bozulmuş yeme davranışları üzerindeki etkisinin ON gelişiminde önemli bir rolü olduğunu ortaya koymaktadır.

### Sonuç

ON şu anda DSM 5-TR (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2022) veya ICD-11'de (Dünya Sağlık Örgütü, 2019) sınıflandırılmamış olsa da araştırma ve klinik ortamlarda sıklıkla bir patoloji olarak tanımlanmakta ve tartışılmaktadır (Bratman ve Knight, 2000; Dunn ve diğerleri, 2017; McComb ve Mills, 2019). Yakın bir zamanda yapılan bir çalışma, diyetisyenlerin %80'inin ON belirtilerine sahip bireylerle karşılaştıklarını bildirdiğini göstermiştir. Bu durum ON'nin klinik ortamlardaki varlığının önemini ortaya koymaktadır (McComb ve Mills, 2019). Bu bağlamda mevcut derleme çalışması, son yıllarda giderek daha fazla çalışılan, kavramsallaştırma süreci devam eden ve klinik ortamlarda sıklıkla karşılaşılan ON'nin kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını amaçlamıştır.

Henüz tanı sınıflandırmalarında yer almayan ON'nin bütüncül bir şekilde anlaşılmasının önemli olduğu düşünüldüğünden bu çalışmada ON'nin farklı yönleri kapsamlı bir şekilde ele alınmıştır. ON ile ilişkili özellikler, önerilen tanı kriterleri, diğer psikolojik bozukluklar ile ilişki, ölçüm araçları ve risk faktörleri gibi pek çok önemli konuya değinilmiştir. Mevcut çalışmalar gözden geçirildiğinde özellikle tanı kriterleri konusunda araştırmacılar arasında ortak bir fikir birliğinin olmadığı dikkati çekmektedir. Öte yandan ON'nin davranışsal bir olgu ya da bir yaşam tercihi olmadığı, klinik bir durum olarak değerlendirilmesi gerektiği fikri giderek daha fazla kabul görmekte; ancak diğer psikolojik bozukluklar arasında nasıl sınıflandırılması gerektiği belirsizliğini korumaya devam etmektedir. Bununla birlikte alan yazında ON'nin OKB ile yakından ilişkili olduğuna dair çalışmalar mevcut olsa bile özellikle son zamanlarda yapılan çalışmalar yeme bozukluğu spektrumuna daha yakın olduğunu ortaya koymaktadır.

ON ile ilgili yapılan çalışmalarda benlik saygısı, kişilik özellikleri, beden imgesi gibi bireye özgü faktörlerin ON gelişimindeki rolü öne çıkmaktadır. Bu çalışmada ise kültürel etmenlerin de ON gelişimindeki etkisi ele alınmış olup özellikle sosyal medya ve Batı kültüründe hâkim olan diyet ve egzersiz kültürünün ON üzerinde nasıl bir etkisinin olabileceği aktarılmaya çalışılmıştır. Nitekim ON kavramını derinlemesine anlamaya amaçlayan nitel çalışmalarda (örn. Cheshire ve diğerleri, 2020; Valente ve diğerleri, 2019, 2020a) bireysel etmenlerin yanı sıra kültürel etmenlerin de ON gelişimindeki rolü vurgulanmaktadır. Bu bağlamda ON'nin yalnızca bireysel düzlemde değerlendirilmesi yetersiz kalmakta ve bu olgunun anlaşılmasında kültürel etmenlerin de belirleyici bir rolü olduğu göz ardı edilmemelidir. Ayrıca, ON değerlendirilmesine yönelik olarak farklı ölçüm araçlarının geliştirildiği ve bu ölçeklerin bir kısmının Türkçeye uyarlandığı bilinmektedir. Ancak ölçüm

araçlarının varlığı, ON'nin doğasını kapsamlı bir şekilde anlamak için tek başına yeterli olmayabilmektedir. Dolayısıyla ON'nin hem bireysel deneyimleri hem de toplumsal bağlamı içerecek şekilde çok boyutlu bir yaklaşımla değerlendirilmesi kavramsal çerçevenin daha sağlıklı bir şekilde kurulmasına katkı sağlayabilmektedir. Bu doğrultuda gelecek araştırmaların ON eğilimli bireylerin sağlıklı beslenme davranışlarını nasıl deneyimlediklerini inceleyen nitel çalışmalara odaklanması alana önemli katkılar sağlayabilmektedir. Bu tür çalışmalar ON'nin yalnızca bireysel süreçlerle değil, aynı zamanda kültürel etmenlerle nasıl şekillendiğine dair daha bütüncül bir anlayış geliştirilmesine olanak tanıyabilmektedir.

Sağlıklı beslenmeye yönelik aşırı ilginin, kişilerin yaşamları üzerinde olumsuz etkileri olabilmektedir. Dolayısıyla ON ile ilişkili davranışların tespit edilmesi ve buna yönelik müdahalelerin yapılması önem taşımaktadır. Böylelikle psikolojik ve fiziksel birtakım sorunların önlenmesi mümkün hale gelebilecektir. Mevcut çalışma da risk altındaki bireylerin belirlenmesi ve etkili müdahale stratejileri geliştirmenin önemini ortaya koymaktadır. Bu nedenle, ON eğilimli bireylerin belirlenmesinde yararlanılan ölçüm araçlarının geliştirilmesinin gerekliliği de vurgulanmaktadır. Güvenilir ve geçerli ölçüm araçlarının geliştirilmesi ve araştırmalarda kullanılmaya başlanması, kavramsallaştırma süreci henüz tamamlanmamış olan ON kavramına ilişkin mevcut tartışmaların da nihai bir sonuca kavuşturmaya yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca ON'nin diğer psikolojik bozukluklarla ilişkisinin daha iyi anlaşılması ve tanısal netliğin sağlanması için ON'nin gelişimini ve belirtilerini inceleyen çalışmaların yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

---

**Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:**

Tüm yazarlar sürece eşit oranda katkıda bulunmuştur.

**Çıkar Çatışması Beyanı:**

Yazarlar herhangi bir çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmiştir.

**Finansal Destek Beyanı:**

Yazarlar, bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

**Etik Kurul Onayı:**

Derleme makaleleri için etik izin gerekmemektedir.

---

## Kaynakça

- Abak Göze, E., Dönmez, A. ve Dirik, G. (2024). Ortoreksiya nervoza (On) ve sosyal medya kullanımı arasındaki ilişki: sistematik bir gözden geçirme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 27(53), 30-52. <https://doi.org/10.31828/tpy13019967>
- Aksoydan, E. ve Camci, N. (2009). Prevalence of orthorexia nervosa among Turkish performance artists. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 14(1), 33-37. <https://doi.org/10.1007/BF03327792>
- Almeida, C., Vieira Borba, V. ve Santos, L. (2018). Orthorexia nervosa in a sample of Portuguese fitness participants. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 23(4), 443–451. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0517-y>
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal bozuklukların tanıs ve sayımsal el kitabı (DSM 5)* (E. Köroğlu, Çev.; 5. Basım). HYB Yayın
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2022). *Ruhsal bozuklukların tanıs ve sayımsal el kitabı* (5. Basım, Metin rev.; DSM-5-TR). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Arusoğlu, G., Kabakçı, E., Köksal, G. ve Kutluay Merdol, T. (2008). Orthorexia nervosa and 12 adaptation of ORTO-11 into Turkish. *Turkish Journal of Psychiatry*, 19(3), 1-9.
- Asarkaya, B. (2019). *Sağlık ortoreksiya ve ortoreksiya nervoza: Ebeveynden algılanan psikolojik kontrol ve uyumlu-uyumsuz mükemmeliyetçilik özellikleri ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Asil, E., Yılmaz, M. V., Ayyıldız, F. ve Yalçın, T. (2023). The effect of social media use on orthorexia nervosa: A sample from Turkey. *Nutrición Hospitalaria*, 40(2), 384-390. <https://doi.org/10.20960/nh.04217>
- Bardone-Cone, A. M., Wonderlich, S. A., Frost, R. O., Bulik, C. M., Mitchell, J. E., Uppala, S. ve Simonich, H. (2007). Perfectionism and eating disorders: Current status and future directions. *Clinical Psychology Review*, 27(3), 384-405. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.12.005>
- Barnes, M. A. ve Caltabiano, M. L. (2017). The Interrelationship between orthorexia nervosa, perfectionism, body image and attachment style. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 22(1), 177-184. <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0280-x>
- Barnett, M. J., Dripps, W. R. ve Blomquist, K. K. (2016). Organivore or organorexic? Examining the relationship between alternative food network engagement, disordered eating, and special diets. *Appetite*, 105, 713-720. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.07.008>
- Barrada, J. R. ve Roncero, M. (2018). Estructura bidimensional de la Ortorexia: Desarrollo y validación inicial de un nuevo instrumento. *Anales de Psicología*, 34(2), 283–291. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.34.2.299671>
- Bartel, S. J., Sherry, S. B., Farthing, G. R. ve Stewart, S. H. (2020). Classification of Orthorexia Nervosa: Further evidence for placement within the eating disorders spectrum. *Eating Behaviors*, 38, 101406. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2020.101406>
- Barthels, F., Meyer, F. ve Pietrowsky, R. (2015). Orthorexic eating behavior. A new type of disordered eating. *Ernahrungs Umschau*, 62(10), 156-161.
- Barthels, F., Barrada, J. R. ve Roncero, M. (2019). Orthorexia nervosa and healthy orthorexia as new eating styles. *PLoS one*, 14(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219609>
- Bauer, S. M., Fusté, A., Andrés, A. ve Saldaña, C. (2019). The Barcelona Orthorexia Scale (BOS): Development process using the Delphi method. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24(2), 247-255. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0556-4>

- Bazzano, L. A. (2006). The high cost of not consuming fruits and vegetables. *Journal of the American Dietetic Association*, 106(9), 1364-1368. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2006.06.021>
- Bert, F., Gualano, M. R., Voglino, G., Rossello, P., Perret, J. P. ve Siliquini, R. (2019). Orthorexia Nervosa: A cross-sectional study among athletes competing in endurance sports in Northern Italy. *PloS one*, 14(8), e0221399. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0221399>
- Bilekli Bilger, İ. (2022). *Ortoreksiya nervoza ölçeklerinin uyarlanması ve ortoreksiyanın okb, yeme bozukluğu, depresyon, kaygı ve stres, genel psikolojik belirti düzeyi, sağlık kaygısı, beden algısı ve benlik saygısı ile ilişkilerinin nicel ve nitel yöntemlerle incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Bilekli Bilger, İ. ve Dağ, İ. (2023). Yeme alışkanlıkları ölçeği, barselona ortoreksiya ölçeği ve ortoreksiya nervoza ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(3), 325-350. <https://doi.org/10.5455/kpd.26024438m000100>
- Bosi, A. T. B., Camur, D. ve Güler, C. (2007). Prevalence of orthorexia nervosa in resident medical doctors in the faculty of medicine (Ankara, Turkey). *Appetite*, 49(3), 661-666. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.04.007>
- Bratman S. (1997). Health Food Junkie: Obsession with dietary perfection can sometimes do more harm than good, says one who has been there. *Yoga Journal*, 136, 42-50.
- Bratman, S. (2017). Orthorexia vs. theories of healthy eating. *Eating and Weight Disorders*, 22(3), 381-385. <https://doi.org/10.1007/s40519-017-0417-6>
- Bratman, S. ve Knight D. (2000). *Health food junkies: overcoming the obsession with healthful eating* (1. Basım). Broadway Books.
- Brown, A. J., Parman, K. M., Rudat, D. A. ve Craighead, L. W. (2012). Disordered eating, perfectionism, and food rules. *Eating Behaviors*, 13(4), 347-353. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2012.05.011>
- Brug, J. (2008). Determinants of healthy eating: motivation, abilities and environmental opportunities. *Family Practice*, 25(1), 50-55. <https://doi.org/10.1093/fampra/cmno63>
- Brytek-Matera, A. (2012). Orthorexia nervosa—an eating disorder, obsessive-compulsive disorder or disturbed eating habit. *Archives of Psychiatry Psychotherapy*, 1, 55-60.
- Brytek-Matera, A., Rogoza, R., Gramaglia, C. ve Zeppegno, P. (2015). Predictors of orthorexic behaviours in patients with eating disorders: A Preliminary Study. *BMC Psychiatry*, 15(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0628-1>
- Brytek-Matera, A., Czepczor-Bernat, K., Jurzak, H., Kornacka, M. ve Kołodziejczyk, N. (2019). Strict health-oriented eating patterns (orthorexic eating behaviours) and their connection with a vegetarian and vegan diet. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24, 441-452. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0563-5>
- Brytek-Matera A, Staniszewska A. ve Hallit S. (2020). Identifying the profile of orthorexic behavior and “normal” eating behavior with cluster analysis: A cross-sectional study among polish adults. *Nutrients*, 12, 3490. <https://doi.org/10.3390/nu12113490>
- Brytek-Matera, A., Pardini, S., Modrzejewska, J., Modrzejewska, A., Szymańska, P. ve Czepczor-Bernat (2022). Orthorexia nervosa and its association with obsessive-compulsive disorder symptoms: initial cross-cultural comparison between Polish and Italian university students. *Eating and Weight Disorders*, 27, 913-927. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01228-y>
- Bundros, J., Clifford, D., Silliman, K. ve Morris, M. N. (2016). Prevalence of Orthorexia nervosa among college students based on Bratman's test and associated tendencies. *Appetite*, 101, 86-94. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.02.144>
- Button, E. J., Sonuga-Barke, E. J. S., Davies, J. ve Thompson, M. (1996). A prospective study of self-esteem in the prediction of eating problems in adolescent schoolgirls: Questionnaire findings.

- British Journal of Clinical Psychology*, 35(2), 193-203. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1996.tb01176.x>
- Cena, H., Barthels, F., Cuzzolaro, M., Bratman, S., Brytek-Matera, A., Dunn, T., Varga, M., Missbach, B. ve Donini, L. M. (2019). Definition and diagnostic criteria for orthorexia Nervosa: A narrative review of the literature. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24(2), 209-246. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0606-y>
- Chaki, B., Pal, S. ve Bandyopadhyay, A. (2013). Exploring scientific legitimacy of orthorexia nervosa: a newly emerging eating disorder. *Journal of Human Sport and Exercise*, 8(4), 1045-1053. <https://doi.org/10.4100/jhse.2013.84.14>
- Chard, C. A., Hilzendegen, C., Barthels, F. ve Stroebele-Benschop, N. (2019). Psychometric evaluation of the English version of the Düsseldorf Orthorexia Scale (DOS) and the prevalence of orthorexia nervosa among a US student sample. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24(2), 275-281. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0570-6>
- Cheshire, A., Berry, M. ve Fixsen, A. (2020). What are the key features of orthorexia nervosa and influences on its development? A qualitative investigation. *Appetite*, 155, 104798. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104798>
- Costa, C. B., Hardan-Khalil, K. ve Gibbs, K. (2017). Orthorexia nervosa: a review of the literature. *Issues in Mental Health Nursing*, 38(12), 980-988. <https://doi.org/10.1080/01612840.2017.1371816>
- Crawford, R. (1980). Healthism and the medicalization of everyday life. *International Journal of Health Services*, 10(3), 365-388. <https://doi.org/10.2190/3h2h-3xjn-3kay-g9ny>
- Cuzzolaro, M. ve Donini, L. M. (2016). Orthorexia nervosa by proxy? *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 21(4), 549-551. <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0310-8>
- Çiçekoğlu, P. ve Tunçay, G. Y. (2018). A comparison of eating attitudes between vegans/vegetarians and nonvegans/nonvegetarians in terms of orthorexia nervosa. *Archives of Psychiatric Nursing*, 32(2), 200-205. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2017.11.002>
- Dell'Osso, L., Abelli, M., Carpita, B., Massimetti, G., Pini, S., Rivetti, L. ve Carmassi, C. (2016). Orthorexia nervosa in a sample of Italian university population. *Rivista Di Psichiatria*, 51(5), 190-196. <https://doi.org/10.1708/2476.25888>
- Dell'Osso, L., Carpita, B., Muti, D., Cremone, I. M., Massimetti, G., Diadema, E. ve Carmişsa, C. (2018). Prevalence and characteristics of orthorexia nervosa in a sample of university students in Italy. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 23(1), 55-65. <https://doi.org/10.1007/s40519-017-0460-3>
- Depa, J., Schweizer, J., Bekers, S. K., Hilzendegen, C. ve Stroebele-Benschop, N. (2017). Prevalence and predictors of orthorexia nervosa among German students using the 21-item-DOS. *Eating Weight Disorders*, 22(1), 193-199. <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0334-0>
- Depa, J., Barrada, J. R., ve Roncero, M. (2019). Are the motives for food choices different in orthorexia nervosa and healthy orthorexia? *Nutrients*, 11(3), 697. <https://doi.org/10.3390/nu11030697>
- DiBartolo, P. M. ve Rendón, M. J. (2012). A critical examination of the construct of perfectionism and its relationship to mental health in Asian and African Americans using a cross-cultural framework. *Clinical Psychology Review*, 32(3), 139-152. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.09.007>
- Domingues, R. B. ve Carmo, C. (2021). Orthorexia nervosa in yoga practitioners: relationship with personality, attitudes about appearance, and yoga engagement. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26(3), 789-795. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00911-w>

- Donini, L. M., Barrada, J. R., Barthels, F., Dunn, T. M., Camille, B., Brytek-Matera, A. ve Cena, H. (2022). A consensus document on definition and diagnostic criteria for orthorexia nervosa. *Eating and Weight Disorder*, 27(8), 3695–3711. <https://doi.org/10.1007/s40519-022-01512-5>
- Donini, L. M., Marsili, D., Graziani, M. P., Imbriale, M. ve Cannella, C. (2005). Orthorexia nervosa: Validation of a diagnosis questionnaire. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 10(2), 28-32. <https://doi.org/10.1007/BF03327537>
- Dunn, T. M. ve Bratman, S. (2016). On orthorexia nervosa: A review of the literature and proposed diagnostic criteria. *Eating Behaviors*, 21, 11-17. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.12.006>
- Dunn, T. M., Gibbs, J., Whitney, N. ve Starosta, A. (2017). Prevalence of orthorexia nervosa is less than 1%: Data from a US sample. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 22(1), 185-192. <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0258-8>
- Dünya Sağlık Örgütü (2019). *International statistical classification of diseases and related health problems (11. Basım; ICD-11)*. <https://icd.who.int/>
- Fidan, T., Ertekin, V., Işıkay, S. ve Kırpınar, I. (2010). Prevalence of orthorexia among medical students in Erzurum, Turkey. *Comprehensive Psychiatry*, 51(1), 49-54. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2009.03.001>
- Ghaderi, A. ve Scott, B. (2000). The big five and eating disorders: A prospective study in the general population. *European Journal of Personality*, 14(4), 311-323. [https://doi.org/10.1002/1099-0984\(200007/08\)14:4<311::AID-PER378>3.0.CO;2-8](https://doi.org/10.1002/1099-0984(200007/08)14:4<311::AID-PER378>3.0.CO;2-8)
- Gleaves, D. H., Graham, E. C. ve Ambwani, S. (2013). Measuring “orthorexia”: Development of the eating habits questionnaire. *The International Journal of Educational and Psychological Assessment*, 12(2), 1-18.
- Godefroy, V., Trinchera, L. ve Dorard, G. (2021). Optimizing the empirical assessment of orthorexia nervosa through EHQ and clarifying its relationship with BMI. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26(2), 649-659. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00909-4>
- Gramaglia, C., Gambaro, E., Delicato, Marchetti, M., Sarchiapone, M., Ferrante, D., Roncero, M., Perpiñá, C., Brytek-Matera, A., Wojtyna, E. ve Zeppego, P. (2019). Orthorexia nervosa, eating patterns and personality traits: a cross-cultural comparison of Italian, Polish and Spanish university students. *BMC Psychiatry*, 19(1), 235 <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2208-2>
- Grammatikopoulou, M. G., Gkiouras, K., Markaki, A., Theodoridis, X., Tsakiri, V., Mavridis, P. ve Chourdakis, M. (2018). Food addiction, orthorexia, and food-related stress among dietetics students. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 23(4), 459-467. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0514-1>
- Greville-Harris, M., Smithson, J. ve Karl, A. (2020). What are people’s experiences of orthorexia nervosa? A qualitative study of online blogs. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 25(6), 1693-1702. <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00809-2>
- Halim, Z. M., Dickinson, K. M., Kemps, E. ve Prichard, I. (2020). Orthorexia nervosa: Examining the Eating Habits Questionnaire’s reliability and validity, and its links to dietary adequacy among adult women. *Public Health Nutrition*, 23(10), 1684-1692. <https://doi.org/10.1017/S1368980019004282>
- Hanganu-Bresch, C. (2019). Orthorexia: eating right in the context of healthism. *Medical Humanities*, 46(3), 311-322. <https://doi.org/10.1136/medhum-2019-011681>
- Hayes, O., Wu, M. S., De Nadai, A. S. ve Storch, E. A. (2017). Orthorexia nervosa: an examination of the prevalence, correlates, and associated impairment in a university sample. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 31(2), 124-135. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.31.2.124>

- Heiss, S., Coffino, J. A. ve Hormes, J. M. (2019). What does the ORTO-15 measure? Assessing the construct validity of a common orthorexia nervosa questionnaire in a meat avoiding sample. *Appetite*, 135, 93-99. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.12.042>
- Herranz Valera, J., Acuña Ruiz, P., Romero Valdespino, B. ve Visioli, F. (2014). Prevalence of orthorexia nervosa among ashtanga yoga practitioners: A pilot study. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 19(4), 469-472. <https://doi.org/10.1007/s40519-014-0131-6>
- Hessler-Kaufmann J.B, Meule A, Holzapfel C, Brandl B, Greetfeld M. ve Skurk, T. (2021) Orthorexic tendencies moderate the relationship between semi-vegetarianism and depressive symptoms. *Eating Weight Disorders*, 26(2), 623-628. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00901-y>
- Kadish, Y. A. (2012). The role of culture in eating disorders. *British Journal of Psychotherapy*, 28(4), 435-453. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1752-0118.2012.01311.x>
- Kaya, S., Uzdil, Z., ve Çakıroğlu, F. P. (2022). Validation of the Turkish version of the Orthorexia Nervosa Inventory (ONI) in an adult population: Its association with psychometric properties. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 27(2), 729-735. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01199-0>
- Kaya, S., Asil, E., Çakıroğlu, F. P., Sertdemir, S., Can, Y. ve Muradoğlu, E. (2024). Psychometric properties of the ORTO-R in an adult population: the Turkish version, reliability, and validity study. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 29(1), 73. <https://doi.org/10.1007/s40519-024-01705-0>
- Kinzl, J. F., Hauer, K., Traweger, C. ve Kiefer, I. (2006). Orthorexia nervosa in dieticians. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 75(6), 395. <https://doi.org/10.1159/000095447>
- Kiss-Leizer, M. ve Rigó, A. (2019). People behind unhealthy obsession to healthy food: the personality profile of tendency to orthorexia nervosa. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24(1), 29-35. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0527-9>
- Koven, N. ve Abry, A. (2015). The clinical basis of orthorexia nervosa: emerging perspectives. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 2015(11), 385-394. <https://doi.org/10.2147/NDT.S61665>
- Koven, N. S. ve Senbonmatsu, R. (2013). A neuropsychological evaluation of orthorexia nervosa. *Open Journal of Psychiatry*, 3(2), 214-222. <https://doi.org/10.4236/ojpsych.2013.32019>
- Kreipe, R. E. ve Palomaki, A. (2012). Beyond picky eating: Avoidant/restrictive food intake disorder. *Current Psychiatry Reports*, 14(4), 421-431. <https://doi.org/10.1007/s11920-012-0293-8>
- Levin, R. L., Mills, J. S., McComb, S. E., ve Rawana, J. S. (2023). Examining orthorexia nervosa: Using latent profile analysis to explore potential diagnostic classification and subtypes in a non-clinical sample. *Appetite*, 181, 106398. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.106398>
- Levine, M. P. ve Piran, N. (2004). The role of body image in the prevention of eating disorders. *Body image*, 1(1), 57-70. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00006-8](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00006-8)
- Łucka, I., Janikowska-Hołoweńko, D., Domarecki, P., Plenikowska-Ślusarz, T., Domarecka, M. (2019). Orthorexia nervosa—A separate clinical entity, a part of eating disorder spectrum or another manifestation of obsessive-compulsive disorder? *Psychiatria Polska*, 53(2), 371-382. <https://doi.org/10.12740/PP/OnlineFirst/85729>
- Mac Evilly, C. (2001). The price of perfection. *Nutrition Bulletin*, 26(4). [https://doi.org/10.1046/j.1467-3010.2001.00182.x?urlappend=%3Futm\\_source%3Dresearchgate.net%26utm\\_medium%3Darticle](https://doi.org/10.1046/j.1467-3010.2001.00182.x?urlappend=%3Futm_source%3Dresearchgate.net%26utm_medium%3Darticle)
- Mammel, K. A. ve Ornstein, R. M. (2017). Avoidant/restrictive food intake disorder: A new eating disorder diagnosis in the diagnostic and statistical manual 5. *Current Opinion in Pediatrics*, 29(4), 407-413. <https://doi.org/10.1097/MOP.0000000000000507>

- Mathieu, J. (2005). What is orthorexia? *Journal of the American Dietetic Association*, 105(10), 1510–1512.
- McComb, S. E. ve Mills, J. S. (2019). Orthorexia nervosa: A review of psychosocial risk factors. *Appetite*, 140, 50-75. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.05.005>
- McGregor, R. (2017). *Orthorexia. When healthy eating goes bad* (1. Basım). Watkins Media Ltd.
- Missbach, B., Dunn, T. M. ve König, J. S. (2017). We need new tools to assess orthorexia nervosa. A commentary on “prevalence of orthorexia nervosa among college students based on Bratman’s test and associated tendencies”. *Appetite*, 108(1), 521-524. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.07.010>
- Moroze, R. M., Dunn, T. M., Holland, J. C., Yager, J. ve Weintraub, P. (2015). Microthinking about micronutrients: A case of transition from obsessions about healthy eating to near-fatal “Orthorexia Nervosa” and proposed diagnostic criteria. *Psychosomatics*, 56(4), 397-403. <https://doi.org/10.1016/j.psych.2014.03.003>
- Musolino, C., Warin, M., Wade, T. ve Gilchrist, P. (2015). ‘Healthy anorexia’: The complexity of care in disordered eating. *Social Science and Medicine*, 139, 18-25. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.06.030>
- Nicolosi, G. (2006). Biotechnologies, alimentary fears and the orthorexic society. *Tailoring Biotechnologies*, 2(3), 37-56.
- Oberle, C. D., Samaghabadi, R. O. ve Hughes, E. M. (2017). Orthorexia nervosa: Assessment and correlates with gender, BMI, and personality. *Appetite*, 108, 303-310. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.10.021>
- Oberle, C. D., Watkins, R. S. ve Burkot, A. J. (2018). Orthorexic eating behaviors related to exercise addiction and internal motivations in a sample of university students. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 23(1), 67-74. <https://doi.org/10.1007/s40519-017-0470-1>
- Oberle, C. D., De Nadai, A. S. ve Madrid, A. L. (2021). Orthorexia Nervosa Inventory (ONI): development and validation of a new measure of orthorexic symptomatology. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26(2), 609-622. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00896-6>
- Opitz, M. C., Newman, E., Mellado, A. S. A. V., Robertson, M. D. ve Sharpe, H. (2020). The psychometric properties of orthorexia nervosa assessment scales: A systematic review and reliability generalization. *Appetite*, 155, 104797. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104797>
- Özenoğlu, A. ve Ünal, G. (2016). The effect of self-esteem and incidence of orthorexia nervosa among university students of health education. *Journal of International Research in Medical and Pharmaceutical Sciences*, 6(4), 173-182.
- Park, S. W., Kim, J. Y., Go, G. J., Jeon, E. S., Pyo, H. J. ve Kwon, Y. J. (2011). Orthorexia nervosa with hyponatremia, subcutaneous emphysema, pneumomediastinum, pneumothorax, and pancytopenia. *Electrolytes and Blood Pressure: E & BP*, 9(1), 32-37. <https://doi.org/10.5049/EBP.2011.9.1.32>
- Parra-Fernández, M. L., Rodríguez-Cano, T., Onieva-Zafra, M. D., Perez-Haro, M. J., Casero-Alonso, V., Fernández-Martínez, E. ve Notario-Pacheco, B. (2018). Prevalence of orthorexia nervosa in university students and its relationship with psychopathological aspects of eating behaviour disorders. *BMC Psychiatry*, 18(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1943-0>
- Plichta, M. ve Jezewska-Zychowicz, M. (2019). Eating behaviors, attitudes toward health and eating, and symptoms of orthorexia nervosa among students. *Appetite*, 137, 114-123. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.02.022>

- Pontillo, M., Zanna, V., Demaria, F., Averna, R., Di Vincenzo, C., De Biase, M. and Vicari, S. (2022). Orthorexia nervosa, eating disorders, and obsessive-compulsive disorder: A selective review of the last seven years. *Journal of Clinical Medicine*, 11(20), 6134. <https://doi.org/10.3390/jcm11206134>
- Poyraz, C., Tüfekçioğlu, E., Özdemir, A., Baş, A., Kani, A., Erginöz, E. ve Duran, A. (2015). Relationship between orthorexia and obsessive-compulsive symptoms in patients with generalised anxiety disorder, panic disorder and obsessive-compulsive disorder Yaygın anksiyete bozukluğu, panik bozukluk ve obsesif kompulsif bozukluk hastalarında ortoreksi ile obsesif kompulsif semptomlar arasındaki ilişkinin araştırılması. *Yeni Symposium*, 53(4), 22-26. <https://doi.org/10.5455/NYS.20160324065040>
- Pratt, V. B., Hill, A. P. ve Madigan, D. J. (2024). Multidimensional perfectionism and orthorexia: A systematic review and meta-analysis. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 29(1), 67. <https://doi.org/10.1007/s40519-024-01695-z>
- Rogowska, A. M., Kwaśnicka, A. ve Ochnik, D. (2021). Validation and Polish adaptation of the Authorized Bratman Orthorexia Self-Test (ABOST): Comparison of dichotomous and continuous likert-type response scales. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 921-931. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S308356>
- Rogoza, R. ve Donini, L. M. (2021). Introducing ORTO-R: a revision of ORTO-15: Based on the re-assessment of original data. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26(3), 887-895. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00924-5>
- Ryman, F. V., Cesuroglu, T., Bood, Z. M. ve Syurina, E. V. (2019). Orthorexia nervosa: Disorder or not? Opinions of Dutch health professionals. *Frontiers in Psychology*, 10, 555. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00555>
- Scheiber, R., Diehl, S. ve Karmasin, M. (2023). Socio-cultural power of social media on orthorexia nervosa: An empirical investigation on the mediating role of thin-ideal and muscular internalization, appearance comparison, and body dissatisfaction. *Appetite*, 185, 106522. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106522>
- Segura-García, C., Papaiani, M. C., Caglioti, F., Procopio, L., Nisticò, C. G., Bombardiere, L. ve Capranica, L. (2012). Orthorexia nervosa: A frequent eating disordered behavior in athletes. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 17(4), 226-233. <https://doi.org/10.3275/8272>
- Silverstone, P. H. (1992). Is chronic low self-esteem the cause of eating disorders? *Medical Hypotheses*, 39(4), 311-315. [https://doi.org/10.1016/0306-9877\(92\)90054-g](https://doi.org/10.1016/0306-9877(92)90054-g)
- Socarrás, V. S. ve Martínez, A. A. (2014). Food habits and health-related behaviors in a university population. *Nutricion Hospitalaria*, 31(1), 449-457. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.1.7412>
- Spettigue, W. ve Henderson, K. A. (2004). Eating disorders and the role of the media. *The Canadian Child and Adolescent Psychiatry Review*, 13(1), 16-19.
- Stoeber, J., Noland, A. B., Mawenu, T. W., Henderson, T. M. ve Kent, D. N. (2017). Perfectionism, social disconnection, and interpersonal hostility: Not all perfectionists don't play nicely with others. *Personality and Individual Differences*, 119, 112-117. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.07.008>
- Strahler, J., Hermann, A., Walter, B. ve Stark, R. (2018). Orthorexia nervosa: A behavioral complex or a psychological condition? *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 1143-1156. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.129>
- Strahler, J. ve Stark, R. (2020). Perspective: Classifying orthorexia nervosa as a new mental illness—Much discussion, little evidence. *Advances in Nutrition*, 11(4), 784-789. <https://doi.org/10.1093/advances/nmaa012>

- Surała, O., Malczewska-Lenczowska, J., Sadowska, D., Grabowska, I. ve Bialecka-Dębek, A. (2020). Traits of orthorexia nervosa and the determinants of these behaviors in elite athletes. *Nutrients*, *12*(9), 2683. <https://doi.org/10.3390/nu12092683>
- Syurina, E. V., Bood, Z. M., Ryman, F. V. ve Muftugil-Yalcin, S. (2018). Cultural phenomena believed to be associated with orthorexia nervosa—opinion study in Dutch Health Professionals. *Frontiers in psychology*, *9*, 1419. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01419>
- Tarsitano, M. G., Pujia, R., Ferro, Y., Mocini, E., Proni, G., Lenzi, F. R. ve Giannetta, E. (2022). Symptoms of orthorexia nervosa are associated with time spent on social media: A web-based survey in an Italian population sample. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*, *26*(24), 9327-9335. [https://doi.org/10.26355/eurrev\\_202212\\_30683](https://doi.org/10.26355/eurrev_202212_30683)
- Telles-Correia, D., Saraiva, S. ve Gonçalves, J. (2018). Mental disorder—the need for an accurate definition. *Frontiers in Psychiatry*, *9*, 64. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00064>
- Tremelling, K., Sandon, L., Vega, G. L. ve McAdams, C. J. (2017). Orthorexia nervosa and eating disorder symptoms in registered dietitian nutritionists in the United States. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, *117*(10), 1612-1617. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2017.05.001>
- Turner, P. G. ve Lefevre, C. E. (2017). Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eating and Weight Disorders—Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, *22*(2), 277-284. <https://doi.org/10.1007/s40519-017-0364-2>
- Valente M, Syurina E.V. ve Donini L.M. (2019). Shedding light upon various tools to assess orthorexia nervosa: A critical literature review with a systematic search. *Eating Weight Disorders*, *24*(4), 671-682. <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00735-3>
- Valente, M., Brenner, R., Cesuroglu, T., Bunders-Aelen, J. ve Syurina, E. V. (2020a). “And it snowballed from there”: the development of orthorexia nervosa from the perspective of people who self-diagnose. *Appetite*, *155*, 104840. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104840>
- Valente, M., Syurina, E. V., Muftugil-Yalcin, S. ve Cesuroglu, T. (2020b). “Keep yourself alive”: From healthy eating to progression to orthorexia nervosa A mixed methods study among young women in The Netherlands. *Ecology of Food and Nutrition*, *59*(6), 578-597. <https://doi.org/10.1080/03670244.2020.1755279>
- Vandereycken, W. (2011). Media hype, diagnostic fad or genuine disorder? Professionals' opinions about night eating syndrome, orthorexia, muscle dysmorphia, and emetophobia. *Eating Disorders*, *19*(2), 145-155. <https://doi.org/10.1080/10640266.2011.551634>
- Varga, M., Dukay-Szabó, S., Túry, F. ve van Furth Eric, F. (2013). Evidence and gaps in the literature on orthorexia nervosa. *Eating and Weight Disorders—Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, *18*(2), 103-111. <https://doi.org/10.1007/s40519-013-0026-y>
- Varga, M., Thege, B. K., Dukay-Szabó, S., Túry, F. ve van Furth, E. F. (2014). When eating healthy is not healthy: Orthorexia Nervosa and its measurement with the ORTO-15 in Hungary. *BMC Psychiatry*, *14*(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-14-59>
- Vuillier, L., Robertson, S. ve Greville-Harris, M. (2020). Orthorexic tendencies are linked with difficulties with emotion identification and regulation. *Journal of Eating Disorders*, *8*(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s40337-020-00291-7>
- Yılmaz, H., Karakuş, G., Tamam, L., Demirkol, M. E., Namlı, Z. ve Yeşiloğlu, C. (2020). Association of orthorexic tendencies with obsessive-compulsive symptoms, eating attitudes and exercise. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, *16*, 3035-3044. <https://doi.org/10.2147/NDT.S280047>
- Yılmaz, M. N. ve Dundar, C. (2022). The relationship between orthorexia nervosa, anxiety, and self-esteem: A cross-sectional study in Turkish faculty members. *BMC Psychology*, *10*(1), 82. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00796-7>

- Walker-Swanton, F. E., Hay, P. ve Conti, J. E. (2020). Perceived need for treatment associated with orthorexia nervosa symptoms. *Eating Behaviors*, 38, 101415. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2020.101415>
- Zagaria, A., Vacca, M., Cerolini, S., Ballesio, A. ve Lombardo, C. (2022). Associations between orthorexia, disordered eating, and obsessive–compulsive symptoms: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 55(3), 295-312. <https://doi.org/10.1002/eat.23654>
- Zickgraf, H. F., Ellis, J. M. ve Essayli, J. H. (2019). Disentangling orthorexia nervosa from healthy eating and other eating disorder symptoms: Relationships with clinical impairment, comorbidity, and self-reported food choices. *Appetite*, 134, 40-49. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.12.006>

## **From Healthy Eating to Psychopathology: Orthorexia Nervosa**

### **Summary**

ON was first described by Steven Bratman (1997). He defined ON as an excessive obsession with healthy eating. It is derived from the Greek words ‘ortho’ means ‘right’ or ‘correct,’ and ‘orexi’ means appetite (Bratman, 1997). Individuals with ON exhibit strict dietary rules. They often avoid whole food groups and are preoccupied with the source, preparation, and nutritional content of their meals (Koven & Abry, 2015). Orthorexic eating has a two-dimensional structure, with one dimension being healthy orthorexia and the other being ON (Barrada & Roncero, 2018; Strahler & Stark, 2020). Healthy orthorexia is defined as a functional interest in healthy eating that is inversely related to psychopathology. On the other hand, ON is a pathological and rigid preoccupation with a healthy diet, leading to impaired psychological and social functioning (Barrada & Roncero, 2018). ON has not yet been included as a diagnosis in the DSM and the ICD. There is no agreed-upon definition or diagnostic criteria for ON. However, a number of measurement tools have been developed to assess ON. Since there are no valid diagnostic criteria for ON yet, prevalence estimates are evaluated with various measurement tools.

ON shares diagnostic similarities with eating disorders, including anorexia nervosa (AN) and avoidant food intake disorder (ANFID), and with obsessive-compulsive disorder (Dunn & Bartman, 2016; Koven & Abry, 2015). Although AN and ON share features such as preoccupation with food, rigid and restrictive eating habits, individuals with AN are mostly preoccupied with body image, restriction of calories, and loss of weight (Gleaves et al., 2013; Koven & Senbonmatsu, 2013). In contrast to AN, individuals with ON focus on the quality of food, not quantity (Koven & Abry, 2015). ON has similar features to OCD as well as AN. An important difference between ON and OCD is the nature of the obsessions. While obsessions are ego-dystonic in OCD, they are ego-syntonic in ON (Koven & Abry, 2015). As a result, ON is seen to share similarities with disorders such as AN and OCD, but also differences not seen in these disorders.

On the other hand, many factors associated with ON have been identified in the literature. These factors include self-esteem, body image, personality, and veganism/vegetarianism. Many studies have investigated the relationship between these factors and ON. It is seen that the results of studies on the relationship between self-esteem and ON are not consistent. Regarding the relationship between ON and veganism/vegetarianism, it has been stated that people generally prefer veganism and vegetarianism for ethical reasons, so it is not related to the obsession with healthy eating (Çiçekoğlu & Tunçay, 2018; Turner & Lefevre, 2017). The relationship between ON and body

mass index (BMI) has also been analysed. Some studies have emphasised that there is a relationship between ON and body mass index, while some studies have found no relationship (Almeida et al., 2018). Perfectionism has been found to increase the tendency to ON (McComb & Mills, 2019), similar to AN and BN psychopathology. It is also emphasised that cultural factors such as social media, diet and, exercise culture may also be effective in the development of ON. Recent studies (Abak Göze et al., 2024; Tarsitano et al., 2022) show a positive correlation between ON symptoms and social media use.

In summary, since it is considered important to have a comprehensive understanding of ON, which is not yet included in a current mental and behavioural disorder classification, different aspects of ON are discussed in this study. These include how ON has developed, proposed diagnostic criteria, how it relates to other mental disorders, measurement tools, and risk factors. The role of cultural factors in the development of ON was also discussed. Furthermore, there is a growing recognition that ON is not a behavioral phenomenon or a lifestyle choice, but should be considered as a clinical condition. Although studies in the literature suggest that ON is associated with OCD, recent studies indicate that it is closer to the spectrum of eating disorders. However, to better understand the relationship between ON and other mental disorders, studies are needed that examine the development and symptoms of ON. Finally, valid and reliable measurement tools are needed to accurately identify ON and guide appropriate treatment strategies.

## Kuramsal Derleme

## Sanal Gerçeklikle Doğa Terapilerinin Kaygı Belirtileri Üzerindeki Etkisi: Sistemik Derleme Çalışması

Malik ZÜBEYİR KAYA<sup>1\*</sup> , Özden YALÇINKAYA ALKAR<sup>1</sup> <sup>1</sup>Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye

## Makale Bilgisi

## Öz

## Anahtar kelimeler:

*sanal gerçeklik (VR) teknolojisi, doğa terapisi, kaygı belirtileri, psikolojik iyi oluş*

Bu derleme, sanal gerçeklik (Virtual Reality [VR]) doğa terapilerinin kaygı belirtileri ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Bu kapsamda ScienceDirect, PubMed, Web of Science ve Wiley Online Library veri tabanlarında "Kaygı" (Anxiety OR Anxious Symptoms), "Doğa Temelli Terapi" (Nature Based Therapy OR Ecotherapy), "Sanal Gerçeklik" (Virtual Reality OR VR OR Simulation) anahtar kelimeleriyle 1985 ve 2025 arasında yayımlanan Türkçe ve İngilizce makaleler taranmış, 262 makaleye ulaşılmıştır. İncelenen makaleler alaka düzeyi, öncül amacı ve müdahale yöntemi, kaygı değişkenlerinin varlığı ve bulguların kalitesi kriterlerine göre değerlendirilerek çalışmaya 13'ü dahil edilmiştir. Derleme; 12'si deneysel, 1'i gözlemsel olan bu çalışmalarda farklı yaş grupları ve sağlık koşulları altında VR doğa terapilerinin etkinliğini araştırmaktadır. Bulgular; VR doğa terapilerinin kaygı belirtilerini azaltmada etkili olduğunu, ayrıca ağrı, stres ve depresyon gibi diğer psikolojik belirtileri azalttığını göstermektedir. VR doğa terapilerinin geleneksel tedavi yöntemlerine kıyasla daha az maliyetli ve daha erişilebilir bir alternatif olabileceği vurgulanmaktadır. Ayrıca klinik uygulamalarda tamamlayıcı veya destekleyici bir seçenek olarak kullanılabilmesi öne sürülmektedir. İncelenen çalışmaların bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. VR doğa terapilerinin uzun vadeli etkileri hakkında daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Mevcut araştırmalar küçük örneklemelere sahip olup spesifik gruplar üzerine yoğunlaşmaktadır. Sonuç olarak bu derleme, VR doğa terapilerinin kaygı belirtileri ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkilerini vurgulamaktadır. Ancak daha fazla araştırmaya ve farklı metodolojik yöntemlere dayalı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Gelecekteki araştırmalar, farklı VR doğa terapisi programlarının etkililiğini ve uzun vadeli etkilerini klinik ve genel örneklemeler üzerinde incelemelidir.

## Abstract

## Keywords:

*virtual reality (VR) technology, nature therapy, anxiety symptoms, psychological well-being*

This systematic review examines the effects of virtual reality (VR) nature therapies on anxiety management and psychological well-being. A literature search was conducted in the ScienceDirect, PubMed, Web of Science, and Wiley Online Library databases using the keywords "Anxiety" (Anxiety OR Anxious Symptoms), "Nature-Based Therapy" (Nature-Based Therapy OR Ecotherapy), and "Virtual Reality" (Virtual Reality OR VR OR Simulation) for studies published between 1985 and 2025 in Turkish and English. Initially, 262 articles were identified. After evaluating them based on relevance, primary aim, intervention method, anxiety-related variables, and the quality of the findings, 13 articles were included: 12 experimental and one observational. These studies assessed VR nature therapies across different age groups and health conditions. The findings suggest that VR nature therapies effectively reduce anxiety symptoms and alleviate other psychological issues, such as pain, stress, and depression. Many studies highlight VR-based nature therapies as a cost-effective and accessible alternative to traditional treatments, supporting their use as complementary clinical options. However, limitations exist, particularly regarding long-term effects. Current studies often involve small samples and focus on specific populations. In conclusion, while VR nature therapies show promise for anxiety management and psychological well-being, further research using diverse methodological approaches is needed. Future studies should explore the long-term efficacy of different VR nature therapy programs in both clinical and general populations.

\* Sorumlu Yazar, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Esenboğa Kampüsü, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü 224-226, Esenboğa/Ankara, Türkiye.

e-posta: malikzubeyir@gmail.com

DOI: 10.31682/ayna.1714362

Gönderim Tarihi (Received): 04.06.2025; Kabul Tarihi (Accepted): 16.11.2025

ISSN: 2148-4376

## **Giriş**

Kaygı, çeşitli demografik gruplardan bireylerin psikolojik iyi oluşu ve gündelik işlevselliğini etkileyen önemli klinik bir durumu temsil eder. Yalnızca bir bozukluk olarak değil, yaygın bir deneyim olarak baş gösterip bireyin duygusal durumunu ve bilişsel süreçlerini etkileyebilir (Bandelow ve Michaelis, 2015). Kaygı, Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı 5. edisyonunda (DSM-5; American Psychiatric Association, 2013) gelecek bir tehlikenin beklentisi olarak tanımlanmıştır. Korku olarak nitelendirilen ve gerçek ya da algılanan bir tehdit karşısında verilen duygusal yanıtın bu bağlamda ayrılmaktadır. DSM-5'te Endişe (worry) terimine yapılan vurgu kaygılı bilişsel beklentileri temsil etmek açısından korku ile arasındaki ince çizgiyi belirlemektedir (Crocq, 2015).

Kaygı bozukluklarını daha iyi anlayabilmek için öncelikle normal kaygı tepkisinin doğasını kavramak gerekmektedir. Bu durum, kaygının evrimsel işlevini ve altında yatan mekanizmaları dikkate almayı gerektirir (Bateson ve diğerleri, 2011). Kaygının uyumsal bir psikolojik tepki olarak ele alındığı kuramsal yaklaşımlar hem ortak hem de farklı yönleriyle çeşitli açıklamalar sunmaktadır. Evrimsel çerçevede kaygı, fiziksel tehditler, hastalık riskleri ve sosyal zorluklar gibi tarihsel olarak tekrarlanan durumlara yanıt vermek üzere şekillenmiş mekanizmaların işlevsel bütünü olarak tanımlanır (Maner, 2009). So ve diğerleri (2016), bilişsel değerlendirme ve işlevsel duygu kuramları çerçevesinde korku ve kaygı arasında ayırım yaparak algılanan yatınlığın kaygıyı, algılanan şiddetin (deneyimlenecek zarara ait) ise korkuyu yordadığını ve her ikisinin de uyumsal koruyucu tepkiler olduğunu öne sürmüşlerdir. Davranışsal sinirbilim ise kaygı bozukluklarının tedavisinde kullanılan ilaç ve psikolojik müdahalelerin benzer psikolojik ve nörobiyokimyasal mekanizmalar üzerindeki etkisinden yola çıkarak biyolojik ve psikolojik yaklaşımlar arasında bağ kurar (Gauthier, 1999). Bu bağlamda kaygı belirtilerinin nedeni, dağılımı ve kontrolünü oluşturan örüntüler, kaygı üzerine yapılan çeşitli araştırmalarda ve terapötik müdahalelerin geliştirilmesinde önemli bir rehber olabilir.

Modern insan, yaşam tarzındaki değişimlerden dolayı çeşitli problemler ve hastalıklara maruz kalmaktadır. Neo-liberal kapitalizm ve küresel ısınma konularının yükselişte olduğu bu zamanda COVID-19 gibi sosyolojik ve ekolojik krizlerle yüzleşmek çok olasıdır. Bu durumların kaygı üzerindeki olumsuz etkisi çeşitli çalışmalarda raporlanmıştır (Yaribeygi ve diğerleri, 2017). Örneğin COVID-19 döneminde yürütülen bir araştırma düşük doğa ile temasın yüksek depresyon ve kaygı skorlarıyla ilgili olduğunu raporlamıştır (Young ve diğerleri, 2022). Öte yandan doğa ile temasta bulunan bireyler bu durumla daha iyi mücadele etmiştir. Alanyazında doğanın olumlu etkileri belirli dönemlerin ötesinde ve çeşitli grupları hedef alacak biçimde birçok araştırmanın konusu olmuştur. Callaghan ve diğerlerinin (2020) yürüttüğü kapsamlı bir derlemede çoğunluğu kesitsel olan 25 çalışmanın

23'ü, yeşil alanlar ile psikolojik sağlık arasında olumlu yönde ilişki bildirmiştir. Deneysel çalışmalar da doğal çevrelerin psikolojik sağlık çıktıları ve bilişsel işlevler üzerinde koruyucu etkisi olduğunu desteklemiştir; gözlemsel çalışmalar ise beyin aktiviteleri, kan basıncı, uyku kalitesi ve fiziksel aktivite üzerindeki gelişmeleri vurgulamıştır (Jimenez ve diğerleri, 2021). Son olarak yeşil alanlara olan yakınlığın düşük stres düzeyleri, depresyon ve kaygı belirtileri ile ilişkili olduğu belirtilmiş, daha yeşil kentsel alanlara taşınan bireylerin ise bu psikolojik sağlık gelişmelerini sürdürülebilir olarak deneyimlediği raporlanmıştır (Pearson ve Craig, 2014).

Bahsi geçen örneklerden yola çıkıldığında doğanın insan üzerindeki pozitif etkisini Edward O. Wilson'un biyofili hipotezi (1984) ile bağdaştırmak mümkündür. Biyofili hipotezine (Wilson, 1984) göre insanlar, doğa ile derin ve doğuştan gelen bir bağa sahiptir. "The Biophilia Hypothesis" kitabında Kellert ve Wilson (1993) insanların sağlıklı ve uzun ömürlü olabilmeleri için gündelik olarak doğayla temas kurmaya ihtiyacı olduğunu öne sürmüştür. Wilson'un hipotezi, insanların doğayla evrimleştiği ve doğanın bir parçası olduğu iddiasında bulunmuş; biyofiliyi "İnsanların diğer canlı organizmalara duyduğu içsel duygusal bir bağlılıktır. İçsel, kalıtsal anlamına gelir dolayısıyla nihai insan doğasının bir parçasıdır" şeklinde ifade etmiştir (Wilson, 1984). Biyopsikososyal disiplinler arası yaklaşıma sahip doğa temelli terapilerin temel aldığı Destekleyici Çevre Kuramı (Supportive Environment Theory; Grahn ve diğerleri, 2017) da biyofili hipotezini tamamlayıcı niteliktedir. Destekleyici Çevre Kuramı'nın arkasındaki temel fikir, insanların asırlar boyunca idare edilebilir, anlaşılabilir ve anlamlı bir doğal, kültürel ve sosyal çevre bağlamında evrimleştiğidir (Grahn ve diğerleri, 2017). Kuram, insanların fiziksel ve psikolojik olarak gelişebilmek için destekleyici çevrelere ihtiyaç duyduğunu öne sürmektedir. Destekleyici çevre, sağlığın kaynağı olan salutogenezin - bireylerin nasıl sağlıklı kalabildiğini ve zorluklara rağmen iyi oluşlarını nasıl sürdürebildiklerine odaklanan bir yaklaşım- önemli bir parçası olarak kabul edilir (von Lindern ve diğerleri, 2022). Kuram, insanların sağlıklarını korumak için destekleyici bir çevreye ihtiyaç duyduklarını savunur (Grahn ve Stigsdotter, 2010). Buna dayanarak doğa temelli terapiler psikosomatik belirtilerin giderilmesinde etkilidir.

Doğa temelli terapiler, doğal ortamlarda gerçekleştirilen iyileştirici uygulamalardan evrilerek günümüzde doğayı aktif bir terapötik unsur olarak içeren klinik yaklaşımlardır. Güncel araştırmalar, bu terapileri uygulayan uzmanların doğayı yalnızca bir arka plan değil, danışanla etkileşim kuran ve sürece anlam katan etkin bir unsur olarak değerlendirdiğini belirtmiştir (Naor ve Mayseless, 2020). Güncel doğa temelli terapi uygulamaları, dört temel terapötik bileşenle tanımlanmaktadır: doğal çevrenin sağlık ve gelişimi destekleyen bir ortam olarak işlevi, bireyin benlik algısını genişletmesine olanak tanıyan meydan okuma unsurları, doğanın terapi sürecini doğrudan etkileme kabiliyeti ve bireyin doğa aracılığıyla deneyimlediği genişleme ve bütünlük hissi (Naor ve Mayseless, 2021). Doğa temelli

terapilerde çevre büyük önem arz etmektedir, bu terapilerin birçoğu açık havada yer alır ve gerçekleştirilir. Mekânın düzeni, katılımcılar ve terapi çıktıları üzerinde çok büyük etkiye sahiptir (Joschko ve diğerleri, 2023). Özellikle yaşlılar açısından doğal çevrenin erişilebilirliği, özgürlük hissi sağlamak ve değişimin yolunu açmak açısından oldukça önemlidir (Ulu, 2024). Strese bağlı bozukluklar ya da problemlerle mücadele eden bireyler için ise altına sığınabilecekleri huzurlu mekânlar tedavi sürecinde etkilidir (Alegria ve diğerleri, 2018). Bu olumlu etkinin iç huzur hissiyle ilişkili olduğu düşünülmektedir, bununla birlikte günlük endişelerden ve rutin işlerin stresinden uzaklaşmanın getirdiği gerçeklikten kaçış, doğa temelli aktivitelere kapılıp bireyin dikkatinin gündelik stresörlerden uzaklaştırılarak yönünün değiştirilmesini içermektedir (Christie ve Cole, 2017)

Bu bağlamda, doğa ile temasın kaygı üzerindeki olumlu etkilerini incelemek, doğa tabanlı terapötik yaklaşımların etkinliğini değerlendirmek için önemli bir adım olabilir. Ancak günümüzde, hızla değişen yaşam tarzları ve çevresel faktörlerin etkisiyle doğal alanlara erişimdeki kısıtlamalar artmaktadır. İşte bu noktada, sanal gerçeklik (VR) teknolojisinin doğa tabanlı terapiye entegrasyonu, bireylere doğal ortamların terapötik faydalarını deneyimleme imkânı sunabilir. Doğa tabanlı VR terapinin kaygı üzerindeki etkinliğinin değerlendirilmesi, bu yenilikçi yaklaşımın klinik uygulamalarda ve kaygı belirtilerini azaltmada, potansiyelini belirlemede önemli bir rol oynayabilir.

1990'lerden bu yana VR cihazlarının psikolojik bozuklukların önlenmesi ve tedavisindeki potansiyel kullanımı, birçok araştırmacının ilgisini çekmiştir. Genel olarak VR teknolojisinin sağlık alanında kullanılması kolay ve güvenli bir yöntem olarak nitelendirilmiş ve katılımcı tatmini ile sonuçlanmıştır (Dascal ve diğerleri, 2017). VR, özellikle nörobilimsel araştırmalarda ve terapide getirdiği yeniliklerle öne çıkmayı başarmıştır. VR'nin girişimsel olmayan nörogörüntüleme teknolojileriyle ve kayıt teknikleriyle uyumlu olması, özellikle beyin aktivitelerinin çalışılmasında onu çok değerli yapmaktadır. Benzer bir şekilde terapide Maruz Bırakma Tekniği gibi birçok tekniği, girişimsel olmayan (non-invasive) bir biçimde gerçekleştirebilme açısından büyük kolaylık sağlayan bir araç olarak ortaya çıkmaktadır (Bohil ve diğerleri, 2011).

Daha önce de bahsedildiği üzere, doğaya direkt erişimin olmadığı durumlarda uygulamacılar VR sürükleyiciliğine başvurmaktadır (Wen ve diğerleri, 2024). VR ile doğaya maruz bırakmanın en basit formu, katılımcılara sürükleyici doğa videoları sunmayı kapsar (Anderson ve diğerleri, 2016). VR teknolojisi ile yapılan çalışmalar, özellikle yaşlı katılımcıların sanal doğal ortamı sürükleyici bir şekilde deneyimleyerek streslerini azalttığını, gevşeme sağladığını ve duygusal iyilik halini artırdığını göstermektedir (Chaze ve diğerleri, 2022). Doğa temelli sanal gerçeklik terapileri, farklı terapi ortamlarda ve çeşitli katılımcı gruplarında gevşeme tekniklerini etkili biçimde bütünleştirmektedir. Bu müdahaleler, ormanlar, sahiller, dağlar ve göller gibi doğal ortamların sürükleyici görsel temsillerini

kullanarak stresin azaltılması ve gevşemenin sağlanmasını hedeflemektedir (Riches ve diğerleri, 2023; Wen ve diğerleri, 2024). VR tabanlı gevşeme uygulamaları, elektroensefalografik geri bildirim, solunum düzenleme, galvanik deri tepkisi ve farkındalık temelli yaklaşımlar gibi çeşitli biyolojik geri bildirim yöntemlerini içerebilmekte; psikolojik yükü, kortizol düzeylerini ve yorgunluğu azaltmada etkili olduğunu göstermektedir (Mazgelyté ve diğerleri, 2021).

Bu sistematik derleme çalışması, VR doğa terapilerinin kaygı belirtileri üzerindeki etkisini açık ve kapsamlı bir şekilde sunmayı amaçlamaktadır. Mevcut alanyazında VR doğa terapisinin kaygı belirtileri ve psikolojik sağlık iyileştirmesi için potansiyel faydalarını inceleyen bir sistemik incelemeye rastlanmamıştır. Bu çalışma, söz konusu boşluğunu gidermeyi hedeflemektedir. Psikolojik sağlık hizmetlerinde VR teknolojisine artan ilgi ve uygulama göz önüne alındığında mevcut bulguları sentezlemek, araştırma boşluklarını belirlemek ve gelecekteki çalışmalar ve klinik uygulama için kanıta dayalı bilgiler sağlamak için kapsamlı bir inceleme gereklidir. Bu açıdan mevcut derlemenin gelecek çalışmalara yön göstermede yardımcı olacağı düşünülmektedir.

### **Yöntem**

Çalışma boyunca PRISMA yönergeleri takip edilmiştir. PubMed, ScienceDirect, Wiley veri tabanları 21.01.2025 tarihinde taranmıştır. Kaygı, tanısal bir ifade olarak kullanılamamakla beraber arama sözcükleri Tıbbi Konu Başlıkları (Medical Subject Headings; MeSH) sözlüğü temel alınarak tercih edilmiştir. Aynı şekilde terapötik müdahale için tercih edilen araştırma terimleri de MeSH sözlüğünde rahatlama terapileri altında yer almaktadır ve buna bağlı olarak tercih edilmiştir. Sistematik derleme için herhangi bir tarih aralığı sınırı belirlenmemiştir, en eski tarihli makale 1985 ve en yeni makale 2025 yıllarına aittir. İngilizce ve Türkçe dışında yazılmış makaleler hariç tutulmuştur (Şekil 1).

#### **PubMed Araması**

((VR OR "Virtual Reality" OR Simulation) AND (Nature Based OR Eco OR "Nature Based Therapy" OR Ecotherapy) AND (Anxiety OR "Anxious Symptoms")) Başlık, Özet, Anahtar Kelimeler: (VR OR Virtual Reality AND Nature Based Therapy OR Ecotherapy AND Anxiety OR Anxious Symptoms). Filtreler: English, Turkish

#### **Science Direct Araması**

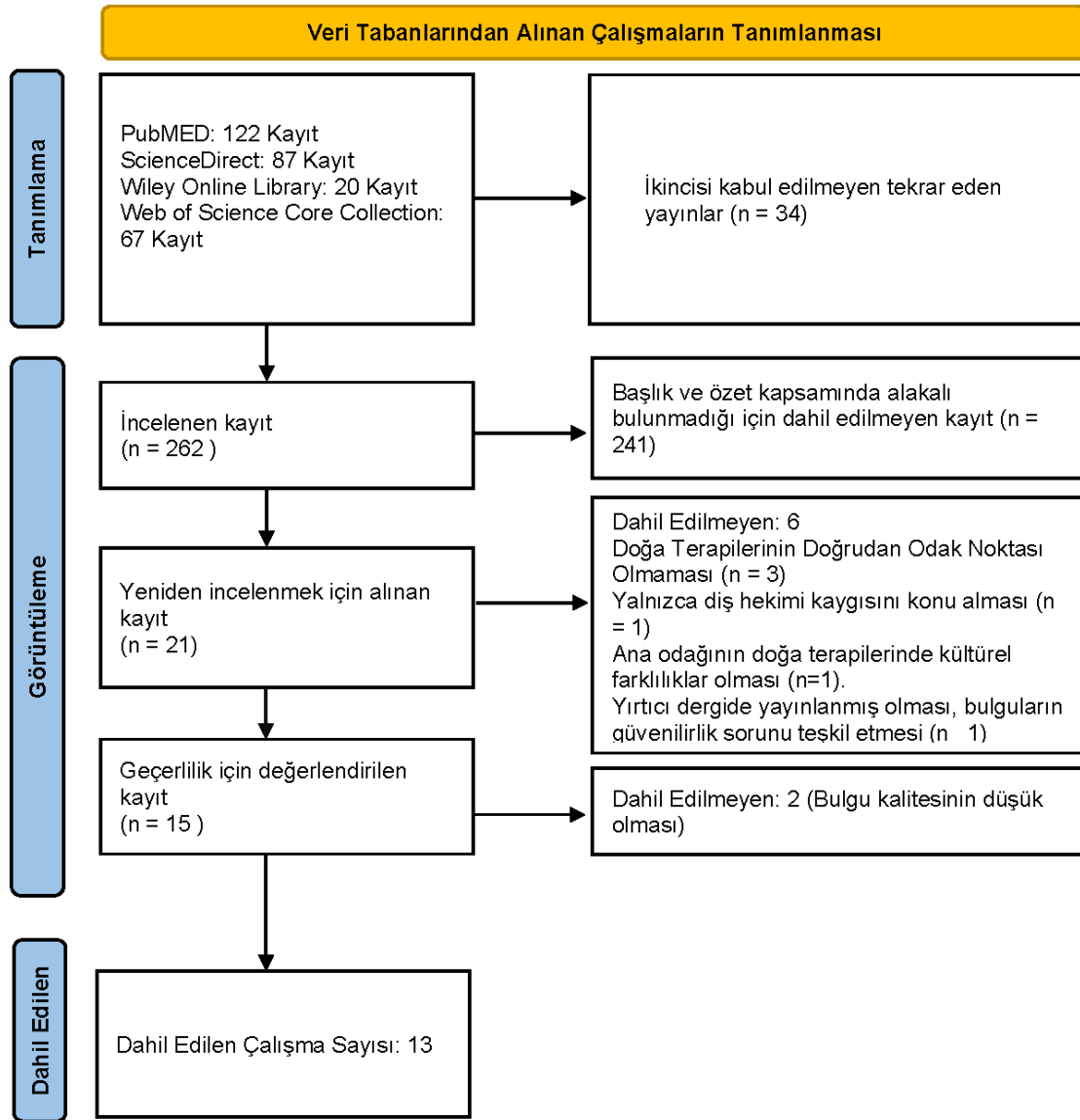
((VR OR "Virtual Reality" OR Simulation) AND (Nature Based OR Eco OR "Nature Based Therapy" OR Ecotherapy) AND (Anxiety OR "Anxious Symptoms")). Başlık, Özet, Anahtar Kelimeler: (VR OR Virtual Reality AND Nature Based Therapy OR Ecotherapy AND Anxiety OR Anxious Symptoms). Filtreler: Research Article, Psychology, English, Turkish.

### Wiley Online Library Araması

((VR OR "Virtual Reality" OR Simulation) AND (Nature Based OR Eco OR "Nature Based Therapy" OR Ecotherapy) AND (Anxiety OR "Anxious Symptoms")). Anahtar Kelimeler: (Virtual Reality OR VR OR Anxiety OR Nature Therapy OR Ecotherapy). Filtreler: Journals.

### Web of Science Core Collection Araması

((VR OR "Virtual Reality" OR Simulation) AND (Nature Based OR Eco OR "Nature Based Therapy" OR Ecotherapy) AND (Anxiety OR "Anxious Symptoms")), Özet: (VR OR Virtual Reality AND Nature Based Therapy OR Ecotherapy AND Anxiety OR Anxious Symptoms).



Şekil 1.

Alanyazın Tarama ve Makale Seçiminin PRISMA Akış Şeması

Arama sonuçlarından elde edilen makaleler, ZOTERO uygulaması yardımıyla organize edildi ve tekrarlanan makaleler çıkarıldı. Makaleler detaylıca incelendikten sonra ilişkili makaleler, sonraki aşama için seçilirken diğerleri hariç tutuldu. Seçilen makaleler, Guyatt ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilen Tavsiye Değerlendirme, Geliştirme ve Ölçme Derecelendirmesi (Grading of Recommendations Assessment, Development, and Evaluation [GRADE]) sistemi ile değerlendirildi.

GRADE sistemi araştırmacılara bulguların kalitesinin değerlendirilebilmesi için şeffaf ve yapılandırılmış bir yönerge sunmaktadır. GRADE sisteminde bir çalışma çok düşükten yüksek kaliteye kadar dört farklı şekilde değerlendirilebilir. Bu değerlendirme sisteminde kanıt düzeyini düşürme imkânı taşıyan beş temel yöntemsel ölçüt üzerinden bulgu kalitesi analiz edilmektedir: yöntemsel yanlılık riski, bulgular arasındaki tutarsızlık, kanıtın dolaylılığı, etki tahminlerinin belirsizliği ve yayın yanlılığı (Guyatt ve diğerleri, 2011; Vist ve diğerleri, 2013).

### **Bulgular**

PubMed, ScienceDirect, Wiley ve Web of Science aramaları; sırasıyla 122, 87, 20 ve 67 makaleye ulaşım sağladı. Dört veri tabanından toplamda 296 kayıt elde edildi. Bu kayıtlardan 34 tanesi iki kez yer alan makalelerdi ve tekrar eden makaleler çalışmaya dahil edilmedi. Kalan 262 kayıt konuyla ilişkili olma durumuna göre incelendi ve 241 kayıt çalışmaya dâhil edilmedi. Kalan 21 kayıt; detaylı olarak incelendi, 6 makale daha sonra bulgular ve araştırma yöntemlerine göre tekrar değerlendirildi ve makalelerin odak noktalarının bu derlemenin amacıyla uyumsuzluğundan ötürü dâhil edilmesinin uygun olmadığına karar verildi. 15 makale derlemede kullanılmak için uygun bulundu ancak 2 makale kesitsel araştırma yöntemi tercih ettiği için yöntemsel yanlılık riski yüksek bulundu, örneklemin küçüklüğü ve etki boyutu sınırlamalarından ötürü bulgu kalitesi düşük olarak değerlendirilerek çalışmaya dahil edilmedi. Kalan 13 makale, bulgu kalitesine göre orta dereceli olarak değerlendirilmiştir (Tablo 1).

Tablo 1.

## Seçilen Çalışmalara Ait Temel Bilgileri İçeren Tablo.

Yazar ve Yıl	Katılımcı Sayısı	Modeli	Ölçüm Araçları	Amacı	Öncül Bulgular	Bulgu Kalitesi
1. Appel ve diğerleri, 2020	66	Deneysel Çalışma	Mini Mental Durum Testi, Montreal Bilişsel Değerlendirme, Bilişsel Performans Ölçeği, Durum-Sürekli Kaygı Envanteri, modifiye edilmiş Demans İçin Müzik Değerlendirme Ölçeği	VR müdahalesinin kaygı, bilişsel durum, duygusal deneyim ve genel iyi oluş üzerindeki etkilerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır.	VR rahatlama ve keyif sağlamaktadır, kaygıyı azaltma potansiyeline sahiptir.	Orta
2. Gautama ve diğerleri, 2024	99	Rastgele Kontrollü Deney	Kısaltılmış Genel Konfor Anketi, Kanseri Belirtilerini Yönetme Öz-Yeterlilik Ölçeği, Görsel Analog Kaygı Ölçeği, Sayısal Derecelendirme Ölçeği, otomatik dijital tansiyon aleti.	VR terapinin kemoterapi gören kanser hastalarında rahatlama ve kaygıyı azaltma üzerindeki etkilerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır.	Akıllı telefon tabanlı S-VR tekniği, kemoterapi gören kanser hastalarının konforunu artırmada etkili bulunmuş ve kaygı, ağrı ve yaşamsal belirtiler üzerinde olumlu etkiler göstermiştir.	Orta
3. Girishan Prabhu ve diğerleri, 2023	30	Rastgele Kontrollü Deney	Görsel Analog Ölçeği, Elektrokardiyogram.	Doğa temelli VR ve kalp atış hızı değişkenliği biyogeribildirimini diz protezi ameliyatı geçiren hastalarda cerrahi ağrı ve kaygıyı azaltmadaki etkinliğini gözlemlemek ve karşılaştırmak amacıyla yapılmıştır.	Doğa temelli VR ve 2D video ile kalp atış hızı değişkenliği biyogeribildirimi cerrahi ağrı ve kaygıyı azaltmada etkili bulunmuş, ancak VR'nin ağrıyı azaltmada 2D videoya kıyasla daha etkili olduğu gösterilmiştir.	Orta
4. Ilioudi ve diğerleri, 2023	60	Yarı Rastgele Deney	Montgomery-Åsberg Depresyon Derecelendirme Ölçeği-Öz Değerlendirme, Beck Kaygı Envanteri, Klinik Genel İzlenim Ölçeği, Görsel Analog Ölçeği, Kan Basıncı, Kalp Hızı.	Psikiyatri kliniğinde yatan hastalar arasında VR ve fiziksel sakin odaların öz-bildirimle değerlendirilen iyi oluş ve fizyolojik uyarılma üzerindeki etkilerini karşılaştırmayı amaçlamaktadır.	Çalışmanın temel bulgusu, VR ve fiziksel sakin odaların iyi oluş ve fizyolojik uyarılma üzerinde benzer etkiler gösterdiğini ve VR sakin odanın fiziksel sakin odanın bulunmadığı durumlar için uygulanabilir bir alternatif olabileceğini göstermektedir.	Orta
5. Sharifpour ve diğerleri, 2021	30	Klinik Deney	Ağrı Kaygısı Ölçeği; Ağrı Felaketleştirme Ölçeği	Kanserli adolesanlarda kemoterapi aşamasındaki ağrı değişkenleri üzerinde sanal gerçeklik terapisinin etkisini araştırmak.	Ağrı kaygısı ve diğer ağrı değişkenlerinde azalma	Orta
6. Kucher ve diğerleri, 2020	6	Klinik Deney	Wong-Baker FACES Ölçeği, BARF (Baxter Animated Retching Faces) Ölçeği, Doğa Temelli Kaygı Ölçeği.	Bu çalışma, 3D Doğa Temelli Terapi gözlüklerinin, Total Pankreatektomi ve Adacık Ototransplantasyonu geçiren çocuk ve ergenlerde ağrı, mide bulantısı ve kaygıyı azaltmadaki etkisini değerlendirmeyi amaçlamaktadır.	VR tabanlı Doğa Temelli Terapinin (NBT) pediatrik yoğun bakım hastalarında ağrı, mide bulantısı ve kaygıyı azaltmada genel olarak iyileşme sağladığını	Orta

Tablo 1. (Devam)

Yazar ve Yıl	Katılımcı Sayısı	Modeli	Ölçüm Araçları	Amacı	Öncül Bulgular	Bulgu Kalitesi
7. Kumpulainen ve diğerleri, 2024	42	Rastgele Kontrol Deney	Yaygın Kaygı Bozukluğu-7, Algılanan Restoratiflik Ölçeği, Zihinsel Yorgunluk Ölçeği, Warwick-Edinburgh Zihinsel İyi Oluş Ölçeği, Beden Takdir Ölçeği, İlişki Değerlendirme Ölçeği ve İlişki Standartları Anketi.	VR müdahalesinin kaygı, bilişsel durum, duygusal deneyim ve genel iyi oluş üzerindeki etkilerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır.	VR rahatlama ve keyif sağlamaktadır, kaygıyı azaltma potansiyeline sahiptir.	Orta
8. Pardini ve diğerleri, 2024	72	Rastgele Kontrollü Klinik Deney	Durum Sürekli Kaygı Ölçeği; Depresyon Kaygı ve Stres Ölçeği-21; Başa Çıkma Tutumları Ölçeği, Görsel İmgelemin Canlılığı Ölçeği; ITC-SOPI; VRSQ	Kişiselleştirilmiş sanal gerçeklik senaryolarının, progresif kas gevşemesi tekniği ile bütünleştirildiğinde psikolojik iyilik hali ve gevşeme görüntülerinin hatırlanmasını artırmak üzerindeki etkisini değerlendirmek.	VR grubunda imgeleme grubuna kıyasla daha fazla kaygı düşüşü etkili bulunmuş ve kaygı, ağrı ve yaşamsal belirtiler üzerinde olumlu etkiler göstermiştir.	Orta
9. Lepilkina ve diğerleri, 2023	60	Açık Etiketli Deney	Spielberger Durumluk Kaygı Envanteri, Günlük Yorgunluk Etki Ölçeği, Refah, Aktivite ve Ruh Hali Anketi Depresyon, Kaygı ve Stres Ölçeği, Klinik Genel İzlenim Şiddet ve Klinik Genel İzlenim İyileşme Ölçekleri.	Sanal gerçeklik uygulaması Flow'un hastanede yatan hastalarda kaygı ve asteni belirtileri üzerindeki etkinliğini değerlendirmek.	Sanal gerçeklik ile yapılan gevşeme seansları, hastaların duygudurum belirtilerini anlamlı şekilde azaltmış ve özellikle yüksek tansiyonu olan bireylerde kan basıncını düşürmüştür.	Orta
10. Lehto ve diğerleri, 2024	15	Ön-test, Son-test Deney	PROMIS-29 Yaşam Kalitesi Ölçeği, VR'ye Bağlı Belirti Kontrol Listesi, Kabul Edilebilirlik ve Uygulanabilirlik Anketleri	Doğa temelli VR müdahalesinin darülaceze aile bakıcılarının kaygı ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır.	Darülaceze aile bakıcılarında yüksek kabul edilebilirlik ve uygulanabilirlik göstermiş, kaygı düzeylerini anlamlı şekilde azaltmış ve genel yaşam kalitesinde iyileşme sağlamıştır.	Orta
11. Miegel ve diğerleri, 2025	42	Tek Kollu Ön-Araştırma	Beck Depresyon Envanteri-II, Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri, Simülasyon Hastalığı Ölçeği	Doğa temelli sanal gerçeklik terapisi FlowVR'nin depresyon belirtilerini iyileştirme ve grup ortamında güvenli kullanımını değerlendirmeyi amaçlamaktadır.	FlowVR, depresyon belirtilerini, kaygıyı ve negatif duygu durumunu azaltırken öz-yeterlik ve motivasyonu artırmış, herhangi bir olumsuz etkiye yol açmadığı gözlemlenmiştir.	Orta
12. Zhou ve diğerleri, 2024	103	Gözlemsel Kohort	Hamilton Kaygı Derecelendirme Ölçeği, Uykusuzluk Şiddet İndeksi	Kaygı bozukluğu olan hastalarda VR tabanlı gevşeme ve farkındalık egzersizlerinin ilaç tedavisine eklenmesinin kaygı ve uykusuzluk üzerindeki etkilerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır.	VR tabanlı gevşeme ve farkındalık egzersizleri, ilaç tedavisine ek olarak uygulandığında kaygı ve uykusuzluk belirtilerini azaltmada potansiyel faydalar sağlamıştır.	Orta
13. Yin ve diğerleri, 2020	100	Denekler Arası Deneysel	Kalp Atış Değişkeni ve Cilt İletkenlik Seviyesi (Movisens EdaMove3), Kan Basıncı (Omron EVOLV), Durum Sürekli Kaygı Ölçeği	Biyofilik tasarım unsurlarının stresin ve kaygının azaltılmasındaki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır.	Araştırma, biyofilik iç mekân tasarımlarının stres ve kaygıyı azaltmada etkili olduğunu göstermiştir.	Orta

Çalışma 1 (Appel ve diğerleri, 2020), bakım ve rehabilitasyon tesislerinde yaşayan yaşlı yetişkinler için VR terapisinin uygulanabilirliğini, tolere edilebilirliğini ve potansiyel psikolojik faydalarını değerlendirmeyi amaçlamıştır. Kanada’da yürütülen çalışmaya dahil edilen 66 katılımcı, çeşitli düzeylerde fiziksel ve bilişsel sınırlılıklara sahip yaşlı bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların bilişsel durumları Mini Mental Durum Değerlendirme Testi, Montreal Bilişsel Değerlendirme Testi ve Bilişsel Performans Ölçeği gibi standart araçlarla değerlendirilmiş; Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri ile kaygı düzeyleri ölçülmüş elde edilen skorlar doğrultusunda normalden şiddetliye uzanan bir yelpazede sınıflandırılmıştır. Katılımcılar 5 farklı doğa sahnesinden oluşan 6 dakikalık 360° kamera ile çekilmiş videoyu Samsung Gear VR HMD ve Sennheiser HD 221 kulaklıklarla aracılığıyla deneyimlemiştir. Çalışma sonuçları; VR terapisinin katılımcılar tarafından büyük ölçüde tolere edildiğini, yan etkiye yol açmadığını göstermiştir. Ayrıca kaygıyı azaltma, rahatlama sağlama ve olumlu duygusal deneyimleri teşvik etme potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir. Katılımcı geri bildirimlerinde “Sanki oradaydım, suya ayaklarımı uzatmak istedim.” gibi olumlu ifadeler yer almıştır. Bu bulgular, VR’nin yaşlı yetişkinler için güvenli, erişilebilir ve potansiyel olarak etkili bir terapi yöntemi olabileceğini öne sürmekte ve gelecekte daha geniş kapsamlı araştırmaların gerekliliğine işaret etmektedir.

Çalışma 2 (Gautama ve diğerleri, 2024), kemoterapi gören kanser hastalarının konforunu artırmak ve kaygı, stres, ağrı belirtilerini azaltmayı kolaylaştırmak için akıllı telefon tabanlı sanal gerçeklik (S-VR) yönteminin etkililiğini değerlendirmektedir. Endonezya’da bir hastanede yürütülen bu rastgele kontrollü çalışmaya 99 katılımcı dahil edilmiştir. Müdahale grubuna Shinecon 6.0 VR Box cihazı ve Android/iOS akıllı telefonlar kullanılarak 10 dakikalık 360° doğa manzaraları (Bali, Yogyakarta, Taipei) ve rahatlatıcı müzik içeren VR deneyimi sunulurken, kontrol grubuna rehberli imgeleme broşürleri verilmiştir. Değerlendirme yöntemleri kapsamında konfor Kısaltılmış Genel Konfor Anketi, anksiyete Görsel Analog Anksiyete Ölçeği, ağrı Sayısal Derecelendirme Ölçeği ile dört zaman noktasında ölçülmüştür. İstatistiksel analizler S-VR grubunun kontrol grubuna kıyasla anlamlı derecede daha yüksek konfor, düşük kaygı ve azalmış ağrı bildirdiğini göstermiştir. Katılımcı geri bildirimleri ve güvenlik verileri, katılımcıların çoğunluğunun sersemlik belirtisi bildirmediğini, hafif baş dönmesi ve uyku hali gibi yan etkilerin nadir görüldüğünü ortaya koymuştur.

Çalışma 3 (Girishan Prabhu ve diğerleri, 2023), total diz artroplastisi geçiren hastalarda cerrahi ağrı ve kaygıyı azaltmak için doğa temelli VR ve 2D video ile kalp atış hızı değişkenliği biyogeribildirimini (heart rate variability biofeedback; HRVBF) kullanımının etkililiğini araştıran randomize kontrollü bir çalışmadır. Çalışmaya Amerika Birleşik Devletleri’nden 30 hasta katılmış ve rastgele olarak kontrol, 2D video + HRVBF ve VR + HRVBF gruplarına atanmıştır. Ağrı ve kaygı düzeyleri, Görsel Analog Skalası ve Durumluk-

Sürekli Kaygı Envanteri ile değerlendirilmiştir. Elektrokardiyogram (EKG) kullanılarak kalp atış hızı değişkenliği ve solunum hızı ölçülmüştür. Sonuçlar, her iki müdahale grubunun da kontrol grubuna kıyasla anlamlı düzeyde ağrı ve kaygı azalması sağladığını göstermiştir. Özellikle VR grubunda ağrı skorlarında daha belirgin bir düşüş gözlemlenmiş ve parasempatik aktivite artışı ile bu durum desteklenmiştir. Katılımcıların öz-bildirimlerine dayalı nitel geri bildirimler, VR ortamının daha yüksek bir mekânsal varlık ve dâhiliyet hissi sağladığını, bu sayede dikkatin ağrıdan uzaklaştırılmasında daha etkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca katılımcıların tamamı, müdahalelerin kaygı ve ağrıyı azaltmada faydalı bulunduğunu belirtmiş ve sistemin diğer hastalara tavsiye edilebileceğini ifade etmiştir.

Çalışma 4, Ilioudi ve diğerleri (2023) tarafından gerçekleştirilen bu yarı seçkisizleştirilmiş deneysel çalışma, psikiyatri servisinde yatan hastalar için sakin oda ve VR tabanlı sakin odanın karşılaştırmasını yapmaktadır. Çalışma İsveç'teki bipolar bozukluk alanında uzmanlaşmış psikiyatri servislerinde 60 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Başlangıçta katılımcılardan sakin oda kullanmak isteği, depresyon, kaygı, kan basıncı ve kalp atışı hızına dair ölçümler alınmıştır. Katılımcıların 40'ı VR sakin odayı, 20'si ise fiziksel sakin odayı kullanmıştır. VR sakin oda uygulaması olarak kullanıcıların doğal ortamlarda (orman, göl kenarı gibi) zaman ve hava durumu özelleştirmesi yapabildiği, nefes egzersizleri ve bilinçli farkındalık programları içeren "Calm Place" uygulaması kullanılmıştır. Fiziksel sakin oda ise duyuşsal uyaranlar (ışık projektörü, aromaterapi, yumuşak zemin, müzik vb.) ile donatılmış bir oda olarak tasarlanmıştır. Katılımcıların müdahale öncesi ve sonrası iyi oluş düzeyleri Görsel Analog Skala ve Beck Anksiyete Ölçeği ile ölçülmüş; ayrıca kan basıncı ve kalp atım hızı gibi fizyolojik göstergeler kaydedilmiştir. Bulgular, müdahale sonrasında iyi olma düzeyinin arttığını ancak iki grup arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir. Alt gruplar arasında bildirilen iyi olma halindeki genel farka rağmen, etkiler başlangıçtaki depresyon düzeyleri tarafından düzenlenmemiştir. Bu çalışma, fiziksel sakin oda kullanımının mümkün olmadığı durumlarda sanal gerçeklik sakin odasının bir alternatif olabileceğine işaret etmektedir. Katılımcı geri bildirimlerine göre VR ortamının kişiselleştirilebilir doğası ve etkileşimli özellikleri, kullanıcılar üzerinde olumlu bir etki yaratmış ve fiziksel sakin odaya kıyasla benzer bir rahatlama sağlamıştır.

Çalışma 5, Sharifpour ve diğerleri (2021) tarafından gerçekleştirilen bu yarı deneysel çalışmanın amacı, kanser hastalarının hastalık doğası, geçirdikleri kemoterapi aşamaları ve bunun yan etkileri nedeniyle şiddetli ağrılar çeken bireylerde VR terapinin etkisini ölçmektir. İran'da gerçekleştirilen çalışma, kanser tedavisi gören 30 ergen katılımcı üzerinde VR terapinin ağrı değişkenleri üzerindeki etkisini araştırmaktadır. Çalışma, takip eden yarı deneysel ön test-son test tasarımı kullanmıştır. Deney grubu 2 ay boyunca haftada bir kez VR terapi seansına katılmıştır. Kontrol grubu ise bir bekleme listesine alınmıştır. VR müdahalesi kapsamında uzman görüşleriyle geliştirilen ve doğa temelli bir içeriğe sahip olan "sahilde

yürüyüş” ve “okyanus derinliklerine yolculuk” temalı bir video kullanılmıştır. Video, Samsung Gear VR başlığı ile hastalara izletilmiş ve seanslar kemoterapi sırasında gerçekleştirilmiştir. Çalışmada McGill Ağrı Anketi, Ağrı Kaygısı Belirtileri Ölçeği, Ağrı Felaketleştirme Ölçeği ve Ağrı Öz-Yeterlilik Ölçeği kullanılarak veriler toplanmıştır. Bulgular, deney grubunda tüm ağrı değişkenlerinde anlamlı iyileşme olduğunu göstermiştir. Katılımcıların öz-bildirimleri, VR ortamının dikkatlerini ağrıdan uzaklaştırarak kaygıyı azalttığını ve kemoterapi sürecini daha katlanılır hale getirdiğini ortaya koymuştur.

Çalışma 6 (Kucher ve diğerleri, 2020), Total Pankreatektomi Adacık Oto-Transplantasyonu geçiren pediatrik hastalarda VR kullanılarak uygulanan 3 boyutlu doğa temelli terapinin uygulanabilirliğini ve etkinliğini araştırmıştır. Çalışmaya Amerika Birleşik Devletleri’nden 8–18 yaş aralığında altı hasta dahil edilmiş, bunlardan dördünde belirti azaltılması için VR kullanmıştır. Doğa temelli içerikler ticari öge içermeyen, müziksiz, sessiz ve farklı süre seçenekleri sunan programlardan seçilmiştir. Cihazı kullanan hastalar Wong-Baker Yüz Ağrısı Değerlendirme Ölçeği, Baxter Bunaltı Yüz İfadeleri Ölçeği, Doğa Temelli Kaygı Ölçeği ile birden fazla oturumda değerlendirilmiştir. Ağrı, mide bulantısı ve kaygı skorlarında azalma gözlemlenmiştir. Müdahale sonrası anketlerde kullanıcıların tamamı VR’yi "keyifli" ve "faydalı" olarak nitelendirmiş, tekrar kullanmaya istekli olduklarını ve başkalarına tavsiye edebileceklerini belirtmişlerdir. Katılımcıların öz-bildirimlerine göre doğal manzaraların sakinleştirici etkisi ve sanal ortamda "doğada vakit geçirme" hissi, kaygıyı azaltmada önemli bir rol oynamıştır. Çalışma, VR tabanlı doğa temelli terapilerin potansiyel faydalarını ortaya koysa da küçük örneklem büyüklüğü, iki katılımcının mide bulantısı ve kişisel tercihler nedeniyle VR’yi kullanmamış olması göze çarpan sınırlılıklar arasındadır. Bulgular, pediatrik post-operatif bakımda VR kullanımının desteklenmesi gerektiğini göstermekte olup klinik uygulamaları üzerine daha fazla araştırma yapılmasını teşvik etmektedir.

Çalışma 7 (Kumpulainen ve diğerleri, 2024), biyofili hipotezini temel alarak sanal gerçeklikle yaratılan doğa ortamının psikofizyolojik etkilerini gerçek yaşam grup ortamında değerlendirmektedir. Çalışmaya Finlandiya’dan 57 katılımcı dahil olmuş ve katılımcılar, seçkisiz akut çaprazlama deseniyle sanal gerçeklik doğa ortamı ya da referans odası koşulunda 10 dakika geçirmişlerdir. VR koşulunda yüksek çözünürlüklü bir orman ve dere manzarası videosu, katılımcıların etrafındaki duvarlara yansıtılarak üç boyutlu, çok duyulu bir ortam yaratılmış; referans odasında ise beyaz duvarlı sessiz bir toplantı odası atmosferi korunmuştur. Ölçümler 7-10 kişilik gruplar halinde yapılmıştır. Fizyolojik ölçümler için Polar H10 kalp atışı sensörü kullanılarak kalp atışı değişkenliği kaydedilmiş; psikolojik değerlendirmeler için Warr’ın Duygusal İyi Oluş Ölçeği ve görsel analog ölçekler aracılığıyla kaygı, depresyon, coşku, rahatlık, yaratıcılık ve aidiyet duyguları ölçülmüştür. Sonuçlar, VR aracılığıyla doğal ortama maruz kalmannın daha yüksek kalp atışı çeşitliliği ve daha düşük

kalp atışıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, VR grubundaki katılımcılar rahatlık, coşku, yaratıcılık ve aidiyet duygularında anlamlı artış, kaygı ve depresif duygularda ise azalma bildirmişlerdir.

Çalışma 8, Pardini ve diğerleri (2024) tarafından yürütülen bu pilot randomize kontrollü çalışma, VR senaryolarının gevşeme tekniklerinin etkilerini artırabileceğini, insanların duygusal koşulları daha canlı ortamlarda deneyimleyerek kaygıyı azaltabileceğini gösteren deneysel kanıtların olduğunu belirtmektedir. Araştırmanın amacı, kişiselleştirilmiş bir senaryo ile VR'de uygulanan progresif kas gevşetme tekniğinin (PKGT), PKGT ve yönlendirilmiş imgelemenin (Yİ) entegrasyonunu içeren standart tamamlayıcı müdahaleden daha fazla psikolojik iyi oluş ve rahatlatıcı görüntülerin hatırlanmasını teşvik edip etmediğini araştırmaktır. Çalışmada kullanılan VR senaryoları, doğa temelli görsel ve işitsel unsurlar (örneğin; orman, akarsu, kuş sesleri) içerecek şekilde tasarlanmış ve katılımcıların tercihlerine göre kişiselleştirilmiştir. İtalya'da yürütülen çalışmada, 72 üniversite öğrencisi, standart tamamlayıcı prosedür (PKGT ve Yİ maruziyeti) veya Meta Quest 2 başlık seti aracılığıyla deneysel prosedür (PKGT ve kişiselleştirilmiş VR maruziyeti) olmak üzere iki deney koşuluna rastgele maruz bırakılmıştır. Katılımcılar, Durumluk Sürekli Kaygı ve Depresyon Anksiyete ve Stres-21 ölçekleri ve kalp atış hızı ölçümleriyle değerlendirilmiştir. Sonuçlar, PKGT seansından sonra iki grup arasındaki değişikliklerin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermiştir. VR grubu, rahatlama seansından sonra Yİ grubuna göre özellikle daha düşük kaygı düzeylerine sahip olduğunu göstermiştir. Üstelik çalışma VR deneyiminin kaygı belirtileri üzerindeki etkilerinin kalıcı olduğunu vurgulamıştır. Katılımcılardan sonraki seanslarda aynı senaryoyu görsel imgeleme yolu ile hatırlamaları istendiğinde VR deneyiminin daha kalıcı bir görsel hafıza bıraktığı tespit edilmiştir.

Çalışma 9 (Lepilkina ve diğerleri, 2023), kaygı ve asteni (genel fiziksel güçsüzlük) belirtilerine sahip kişilerde yeni bir VR uygulaması olan Flow'un etkilerini araştıran açık etiketli pilot seçkisiz çalışmadır. Rusya'da yürütülen çalışmaya dahil edilen 60 katılımcının 40'ı deney, 20'si kontrol grubuna seçkisiz olarak atanmıştır. Deney koşulu, sanal gerçeklikle günde beş gevşeme seansından oluşan bir kursu içermektedir. Flow uygulaması, katılımcıların güvenlik ve rahatlık hissini artırmak üzere tasarlanmış iki farklı doğa senaryosu (tropik plaj ve dağ manzarası) sunmuştur. Her seans öncesi ve sonrasında katılımcıların tansiyon ve nabız ölçümleri alınmış; ayrıca Durumluk Kaygı Ölçeği, Depresyon Anksiyete ve Stres-21 ve Yorgunluk Belirti Derecelendirme Ölçeği gibi araçlarla değerlendirme yapılmıştır. Deney grubunda hem tek seans sonrası hem de tüm seansın tamamlanmasında birkaç gün sonraya kadar devam eden anlamlı bir fark görülmüştür. Bu gruptaki katılımcıların kan basınçları seanslardan sonra önemli ölçüde düşmüş ve bu durum en çok başlangıçta yüksek kan basıncına sahip olan kişilerde belirgin olmuştur. Bulgular ışığında, sanal gerçeklik uygulaması olan Flow'daki gevşeme programı kurslarının

kullanımının, kaygı, depresif ruh hali, ilgisizlik ve hipertansiyon belirtileri gösteren psikiyatrik olmayan yatan hastalar için umut verici bir uygulama olduğu görülmüştür.

Çalışma 10 (Lehto ve diğerleri, 2024), Beş günlük doğa temelli VR müdahalesini değerlendirmektedir, darülaceze aile bakıcıları arasında yüksek uygulanabilirlik ve kabul edilebilirlik göstermiş ve minimal olumsuz etkiler bildirilmiştir. Amerika Birleşik Devletleri'nde yürütülen çalışmaya 15 bakıcı, VR başlıkları aracılığıyla günlük 10 dakikalık kendi seçtikleri doğa deneyimlerine (örneğin tropik plaj, orman, çayır) katılmıştır. PROMIS-29 Yaşam Kalitesi Ölçeği kullanılarak yapılan ön test-son test karşılaştırmalarında genel yaşam kalitesi skorlarında anlamlı iyileşmeler gözlemlenmiş, kaygı düzeylerinde önemli bir azalma ve diğer boyutlarda olumlu eğilimler tespit edilmiştir. Özellikle katılımcıların öz-bildirimlerine dayalı olarak VR doğa deneyimlerinin “gerçekçi kaçış hissi” yaratarak günlük bakım yükünün neden olduğu psikolojik yorgunluğu hafiflettiği tespit edilmiştir. Bu bulgular, evde bakım sağlayan darülaceze bakıcılarının duygusal iyi oluşunu ve yaşam kalitesini artırmak için doğa temelli VR deneyimlerinin umut verici bir farmakolojik olmayan müdahale olabileceğini ve daha büyük, daha çeşitli örneklerle ileri araştırmaların gerekli olduğunu göstermektedir.

Çalışma 11 (Miegel ve diğerleri, 2025), depresyon ve yanı sıra kaygı düzeyleri için doğa temelli VR grup terapisi olan FlowVR'yi değerlendiren bir ön araştırmadır. Almanya'da yürütülen çalışmaya dört hafta boyunca, haftada iki kez VR oturumlarına katılan toplam 42 yatarak ve ayakta tedavi gören depresyon tanısı olan birey dahil edilmiştir. FlowVR, katılımcıların sanal bir doğa ortamında uçarak tomurcukları çiçeklendirdiği, kaynak odaklı ve akış (flow) deneyimini teşvik eden bir oyun temelli protokol olarak tasarlanmıştır. Beck Depresyon Envanteri-II ve ilgili psikolojik ölçümler kullanılarak yapılan ön-son değerlendirmeler, depresif belirtilerde, negatif duygulanımda, kaygıda, öz-yeterlikte ve motivasyonda anlamlı iyileşmeler göstermiştir. Özellikle kaygı düzeyleri, Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri ile değerlendirilmiş; VR müdahalesi sonrasında her iki boyutta da istatistiksel olarak anlamlı azalma gözlemlenmiştir. Doğrusal karma etki modelleri, oturumlar boyunca olumlu eğilimleri doğrularken belirti kötüleşmesine dair bir bulguya rastlanmamıştır. Depresyon azaltımına yönelik potansiyel belirleyiciler tanımlanmış olsa da bu bulgular sonraki analizlerde doğrulanmamıştır. Katılımcıların öznel değerlendirmeleri, müdahalenin teknik olarak kullanımının kolay olduğunu göstermekle birlikte akış ve sürükleyicilik hissinin artırılması gerektiğine işaret etmiştir. Genel olarak FlowVR klinik popülasyonlar için grup ortamında güvenli ve umut vadeden bir müdahale olarak değerlendirilmiş ancak tedavi sonuçlarını belirleyen faktörlerin daha ayrıntılı araştırılması gerektiği vurgulanmıştır.

Çalışma 12 (Zhou ve diğerleri, 2024), kaygı bozukluğu ve insomnia (uykusuzluk) belirtileri gösteren kişilerde VR temelli gevşeme ve farkındalık egzersizlerinin kısa süreli

etkilerini araştıran geriye dönük bir analizdir. Araştırma Çin’de yürütülmüş ve araştırmacıların bağlı olduğu üniversite hastanesinin psikiyatri bölümüne başvuran danışanlar taranmış ve uygun olan 103 katılımcı çalışmaya dahil edilmiştir. Yalnızca ilaç tedavisi alan 35 katılımcı geleneksel grup, VR ile birleştirilmiş Bilişsel Davranışçı Terapi ile ilaç tedavisi alan 68 katılımcı ise VR grubu olarak belirlenmiştir. VR müdahalesi, Med-Vision Sanal Gerçeklik Psikolojik Sağlık Eğitim Sistemi kullanılarak uygulanmış; çayır, orman, dağ manzarası gibi 14 farklı doğal senaryoda, günde iki kez otuzar dakikalık (gevşeme ve bilinçli farkındalık olmak üzere) seanslar şeklinde gerçekleştirilmiştir. Hamilton Kaygı Ölçeği ve Uykusuzluk Şiddet İndeksi kullanılarak yapılan öncesi-sonrası değerlendirmeler, VR grubunda hem kaygı hem de uykusuzluk semptomlarında geleneksel gruba kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha fazla iyileşme olduğunu göstermiştir. İki haftalık müdahale uygulandıktan sonra gruplar karşılaştırılmıştır. VR ile entegre rahatlama ve farkındalık egzersizlerinin kaygı ve uykusuzluk belirtilerini hafifletmede akut dönemde faydalı olduğu görülmüştür.

Çalışma 13 (Yin ve diğerleri, 2020) biyofilik iç mekân tasarımlarının stres ve kaygı üzerindeki etkilerini inceleyen deneysel bir çalışmadır. VR kullanılarak gerçekleştirilen bir stres azaltma sürecini değerlendirmiştir. Amerika Birleşik Devletleri’nde yürütülen araştırmada 100 katılımcı rastgele dört farklı sanal ofis ortamına atanmış ve fizyolojik stres göstergeleri (kalp atış değişkenliği, kalp atış hızı, cilt iletkenliği ve kan basıncı) ile kısa form Durumluk Süreklilik Kaygı Envanteri ile kaygı düzeyleri ölçülmüştür. Katılımcıların öz-bildirim verileri, biyofilik ortamlarda kaygıda daha belirgin düşüş olduğunu desteklemiştir. Sonuçlar, biyofilik unsurlar içeren mekânlarda bulunan katılımcıların stres ve kaygı seviyelerinde daha hızlı ve belirgin bir azalma yaşadığını göstermiştir. Özellikle ilk dört dakikada fizyolojik rahatlama etkilerinin en güçlü şekilde ortaya çıktığı belirlenmiş ayrıca farklı biyofilik tasarım türlerinin stres azaltma üzerinde değişen etkiler sunduğu gözlemlenmiştir. Örneğin “iç mekân yeşili” koşulunun fizyolojik toparlanmada, “dış manzara” koşulunun ise kaygı azaltmada daha etkili olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, biyofilik tasarımın psikolojik iyi oluşa katkı sağladığını göstermektedir. İç mekânların psikolojik sağlığı destekleyecek şekilde biyofilik tasarım ile tasarlanmasının önemini vurgulamaktadır.

## **Tartışma**

Bu derleme VR doğa terapilerinin ve müdahalelerinin psikolojik etkilerini araştıran çalışmaların kaygı ile ilgili bulgularını bir araya getirmeyi amaçlamıştır. Doğa temelli terapilerin olumlu etkilerine dair bulgular gün geçtikçe artmaktadır. Bununla birlikte VR’nin doğa temelli terapileri simüle etmedeki başarısı da VR’nin birçok araştırmacı tarafından tercih edilen bir yöntem olmasını sağlamıştır. VR doğa deneyimlerinin olumsuz duygulanımı,

stresi azalttığı ve pozitif duygu durumunu iyileştirdiği gözlemlenmiştir (Chan ve diğerleri, 2021). Bu faydalar bireyin doğayla iyi bir ilişkisi olmasına ve doğanın psikolojik uyarılmayı azaltmasına atfedilmiştir (Brown ve diğerleri,2013). Bu derleme sanal gerçeklik aracılığıyla simüle edilmiş doğa temelli müdahale ve terapilerin kaygı üzerine olan etkisine eğilerek alanyazındaki bulguları toplamak, araştırmacılar ve klinisyenler için anlaşılabilir bir şekilde sunmayı amaçlamıştır.

Dahil edilen makalelerde müdahale programlarınca tercih edilen ortalama zaman aralığı 15-20 dakika olarak belirlenmiştir. Derlemenin bulguları VR temelli doğa terapilerinin ve müdahale yöntemlerinin, kaygı üzerinde olumlu etkilere sahip olabilecek yenilikçi bir terapötik yaklaşım olarak öne çıktığına dikkat çekmektedir. Bulgular; doğal çevrenin sanal ortamlarda simüle edilmesinin, kaygı belirtilerinin azalmasında etkili olabileceğini göstermektedir. Çalışmaların birçoğunda VR, ameliyat öncesi kaygı, kemoterapiye ilişkin stres, ameliyat sonrası ağrı ve kaygı gibi faktörleri düzenlemedeki rolü bakımından incelenmiştir. Çalışmalar genel olarak psikiyatrik ve genel hastane ortamı içerisinde yer almıştır. Uzmanlar çalışma esnasında katılımcıların terapötik tercihlerine göre VR uyarılarını özelleştirmek, müdahalenin uygunluğunu ve potansiyel riskleri değerlendirmek, teknolojik uygulamaları ve ölçüm araçlarını yönetmek ve katılımcının güvenliğini sağlamak gibi çeşitli roller üstlenmiştir.

Bulgular; doğa temelli VR deneyimlerinin, sürükleyici gevşeme tekniklerinin ve VR ile bütünleştirilmiş bilişsel davranışçı terapinin durum kaygısını, duygusal stresi ve psikolojik uyarılmayı anlamlı bir şekilde azalttığını göstermiştir. Müdahalelerin kaygı ve diğer çıktı değişkenleri üzerindeki etkileri sıklıkla parasempatik sistemin faaliyetlerine atfedilmiş; Ulrich'in Stres Azaltma Kuramı (Stress Reduction Theory) ve Kaplan'ın Dikkat Restorasyonu Kuramı (Attention Restoration Theory) bu etkileri açıklamak için kullanılmıştır. Ulrich (1983) stres yaratıcı yaşam olaylarının ardından doğal alanlara maruz bırakılmanın bireyde olumlu duygulanım oluşturarak terapötik etki uyandırdığını öne sürmüştür. Kaplan (1995) ise bu kuramdan etkilenecek modern kent hayatının bireyin bilişsel kaynakları üzerindeki olumsuz etkisine vurgu yapmıştır. Doğal alanların dinlendirici etkisinin bilişsel kaynakları yenilemesiyle bu iyileştirici etkiyi açıklamıştır. Ek olarak VR'nin yaşlı nüfusta, pediyatrik hastalarda, darülaceze bakıcılarında ve yoğun kaygı belirtileri olan bireylerde faydalı, farmakolojik olmayan, erişilebilir ve ilgi çekici yaklaşım olması; geleneksel yöntemlere bir alternatif olarak öne çıkmasını sağlamaktadır. VR'nin bilinçli farkındalığı iyileştirme, rahatlama sağlama ve duygusal iyi oluşu destekleme gibi becerileri, klinik ve klinik olmayan popülasyonlar için VR'yi umut verici bir araç haline getirmektedir. Ancak uzun vadeli etkililiğinin anlaşılması, en iyi verimliliğin sağlanabileceği stratejilerin bulunabilmesi ve potansiyel kısıtlamaların anlaşılabilmesi için daha çok çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Derlemenin bulguları stres, kaygı belirtilerini azaltma ve VR müdahaleleri üzerine var olan kuramsal çerçeveler ile örtüşmektedir. Xu ve diğerleri (2024) tarafından oluşturulan güncel bir derlemede doğa temelli VR müdahalelerinin stres ve kaygı belirtilerini düzenlemede etkililiği benzer bir şekilde vurgulanmıştır. Derleme biyofili hipotezinden (Kellert ve Wilson, 1993) kuvvet alarak- doğaya maruz kalmanın, dijital formlarda olsa dahi psikolojik iyi oluşu iyileştirdiğini öne sürmektedir- VR'nin doğal ortamları nasıl simüle edebileceğine odaklanmaktadır. Kalp atış hızı değişkenliği, kan basıncı, öz-bildirim yolu ile raporlanmış iyi oluş gibi değişkenler VR'nin etkililiğinde anahtar göstergeler olarak yer almaktadır. Dahası çalışmalardaki örneklem boyutlarının küçüklüğü, takip çalışmalarının olmaması ve örneklemin özelliklerinin yeterince çeşitli olmayışı da benzer olarak öne çıkan kısıtlamalar arasında bulunmaktadır.

Derlemede yer alan çalışmaların metodolojik olarak güçlü ve zayıf kaldığı noktalar yer almaktadır. Çalışmaların yaşlılar, kanser hastaları, ameliyata girecek hastalar, psikiyatri hastaları, bakıcılar ve genç yetişkinler gibi çeşitli örneklem üzerinde yürütülmesi, derlemenin popülasyon çeşitliliği bağlamında zengin olduğunu işaret edebilir. Bununla birlikte dahil edilen birçok çalışma öz-bildirim anketlerinin yanı sıra fizyolojik ölçümler yaparak bulguların geçerliliğini kuvvetlendirecek psikolojik ölçüm araçları kullanmıştır. Birçok çalışmanın randomize kontrollü deney olması VR'nin kullanımının diğer müdahalelerle kıyaslanmasını kolaylaştırmıştır. Öte yandan çalışmaları takip eden çalışmaların olmaması ve örneklemlerinin küçük olması, zayıf yanlarına örnek verilebilir. Her ne kadar farklı gruplar çalışmaya dahil edilmiş olsa da çalışmaların açık bir şekilde klinik örneklemere eğildiği gözlemlenmektedir. Bu nedenle klinik olmayan örneklem üzerinde yürütülen daha çok çalışmaya ihtiyaç vardır.

Derlemenin bulgularına dayanarak VR doğa terapilerinin kaygı belirtileri olan bireyler için önemli bir destekleyici veya tamamlayıcı tedavi seçeneği olabileceği öne sürülmektedir. Bu terapiler, tedaviye erişimdeki zorlukları azaltabilir ve kişinin terapiye uyumunu artırabilir. Ayrıca bireylere gerçek dünya deneyimlerine benzer terapötik fırsatlar sunarak terapi sürecini zenginleştirebilirler. Öz-yardım ve dijital psikolojik sağlık müdahaleleri bağlamında VR'nin entegrasyonu bireyin evde kendi başına psikolojik sağlığını iyileştirmesi, rahatlama sağlanması, bilinçli farkındalık kazanması adına önemli rol oynayabilir. Yüksek stresli iş gruplarında VR'nin erişilebilirliği iş yerinde stresten uzaklaşma ve rahatlama aracı olarak öne çıkmaktadır.

Gelecekteki çalışmalar VR'nin uzun vadeli etkilerini araştırmaya odaklanmalıdır. Boylamsal çalışmaların gerçekleştirilmesi bu açıdan önemlidir. Gelecek çalışmalarda VR tabanlı müdahalelerin etkin biçimde uygulanabilmesi için klinisyenlerin yeterli eğitimi alması ve teknolojiye aşinalık kazanması büyük önem taşımaktadır. Klinik bağlamda VR uygulamalarının hangi durumlarda uygun olduğu, terapötik etkililiği, güvenlik riskleri ve

danışan katılımını teşvik edici unsurlar kritik öneme sahiptir. Ayrıca VR'nin hangi sıklıklarda kullanımının uzun vadede en iyi sonuçları verdiği de araştırma konularına dahil edilebilir. Derlemede ele alınan çalışmalar, müdahalelerin ardından katılımcıların olumsuz yan etkiler belirtmediğini öne sürmüş olsa da gelecek çalışmalar, katılımcı görüşlerinin detaylıca raporlanmasına ve yan etkilerin titizlikle incelenmesine odaklanabilir. Nitekim sanal gerçeklikle yapılan farklı çalışmaların siber hastalık (cyber sickness) -uzun süreli dijital ekrana maruz kalmanın ardından meydana gelen taşıt tutmasına benzer hareket hastalığı-gibi belirgin yan etkileri belirlemede başarısız olmuştur (Lundin ve diğerleri, 2023). Mevcut çalışmaların metotları göz önüne alındığında VR müdahalelerinin birçok çeşitlilik gösterdiği göze çarpmaktadır. Halihazırda sayısı çok az olan standardize VR programlarının tanımlanması ya da özellikle kaygı için yeni standardize VR programlarının geliştirilmesi, gelecek araştırmalar için büyük oranda kolaylık sağlayabilir. Son olarak gelecek çalışmaların VR'nin klinik ve klinik olmayan örneklerde etkililiğini kıyaslaması farklı popülasyonlarda VR'nin etkisinin anlaşılması açısından önemlidir.

Bu derlemenin farklı alanlarda kısıtlamaları bulunmaktadır. Bunlardan ilki derlemenin kapsamının öncelikli olarak VR doğa temelli müdahalelerin kaygı indirgemesine odaklanmasıdır. Diğer bir deyişle bu bulgular diğer psikolojik belirtiler ve bozukluklar için genellenemeyebilir. Dahil edilen çalışmaların metotlarının birbirine kıyasla farklılıklar göstermesi çalışmaların kendileri arasında karşılaştırılmasını güç hale getirmektedir. Dahil edilen bazı çalışmalarda rastgele kontrollü deney tasarımının kullanılmaması, çalışmaların bulgularında nedensellikten bahsetmeyi güç kılmaktadır. Dahası birçok çalışma küçük örneklem boyutuna sahiptir bu da bulguların genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Daha önce de bahsedildiği gibi çalışmalardaki gruplar çok spesifik kalmakta ve bulguların genel popülasyona uygulanabilirliğini bir muammaya dönüştürmektedir. Son olarak bu derlemeye çeşitli imkansızlıklardan ötürü kısıtlı miktarda veri tabanı dahil edilmiştir; bazı kapsamlı veri tabanlarının (ör., Scopus, Embase, PsycINFO) ücretli olması ve her akademik kurumun bu kaynaklara erişim sağlayamaması, alanyazın taramasının kapsamını sınırlayan temel etkenlerden biri olmuştur. Bu durum diğer kaynaklarda yer alan bazı çalışmaların gölgede kalmasına neden olabilir.

### **Sonuç**

Bu derleme, VR doğa terapilerinin kaygı belirtileri üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamaktadır. Simüle edilmiş doğa ortamlarının kaygı belirtilerini azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Ancak daha fazla araştırmaya ve VR doğa terapilerinin kaygı belirtilerini nasıl etkilediğini açıklayabilecek karmaşık araştırma desenlerini edinen çalışmalara ihtiyaç vardır. Bu çalışmalar, VR doğa terapilerinin klinik uygulamalarda daha yaygın bir şekilde kullanılmasını, kaygı temelli belirtiler ve kaygı bozukluğu olan bireyler için potansiyel bir

müdahale seçeneği sunmasını sağlayabilir. Son olarak doğa terapileri uygulamalarının sanal gerçeklikle daha ulaşılabilir olması, klinik uygulamalarda yaygın bir şekilde kullanılmasını sağlayabilir, kaygı belirtilerinin azaltılmasında etkili bir yöntem olarak gelecek için umut vadeden bir seçenek olabileceği söylenebilir.

---

**Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:**

Araştırmacılar çalışmaya eşit katkıda bulunmuştur.

**Çıkar Çatışması Beyanı:**

Araştırmacılar arasında çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Finansal Destek Beyanı:**

Bu çalışma herhangi bir finansal destek almamıştır.

**Etik Kurul Onayı:**

Çalışma sistematik derleme olması sebebiyle etik onay gerekmemektedir.

---

### Kaynakça

- Alegría, M., NeMoyer, A., Falgàs Bagué, I., Wang, Y. ve Alvarez, K. (2018). Social determinants of mental health: Where we are and where we need to go. *Current Psychiatry Reports*, 20(11), 95. <https://doi.org/10.1007/s11920-018-09>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5. Basım).
- Anderson, P. L., Edwards, S. M. ve Goodnight, J. R. (2016). Virtual reality and exposure group therapy for social anxiety disorder: Results from a 4–6 year follow-up. *Cognitive Therapy and Research*, 41(2), 230–236. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9820-y>
- Appel, L., Appel, E., Bogler, O., Wiseman, M., Cohen, L., Ein, N., Abrams, H. B. ve Campos, J. L. (2020). Older adults with cognitive and/or physical impairments can benefit from immersive virtual reality experiences: A feasibility study. *Frontiers in Medicine*, 6(15), 329. <https://doi.org/10.3389/fmed.2019.00329>
- Bandelow, B. ve Michaelis, S. (2015). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(3), 327–335. <https://doi.org/10.31887/dcns.2015.17.3/bbandelow>
- Bateson, M., Brilot, B. ve Nettle, D. (2011). Anxiety: An evolutionary approach. *Canadian Journal of Psychiatry*, 56(12), 707–715. <https://doi.org/10.1177/070674371105601202>
- Bohil, C. J., Alicea, B. ve Biocca, F. A. (2011). Virtual reality in neuroscience research and therapy. *Nature Reviews Neuroscience*, 12(12), 752–762. <https://doi.org/10.1038/nrn3122>
- Brown, D. K., Barton, J. L. ve Gladwell, V. F. (2013). Viewing nature scenes positively affects recovery of autonomic function following acute-mental stress. *Environmental Science & Technology*, 47(11), 5562–5569. <https://doi.org/10.1021/es305019p>
- Callaghan, A., McCombe, G., Harrold, A., McMeel, C., Mills, G., Moore-Cherry, N., ve Cullen, W. (2020). The impact of green spaces on mental health in urban settings: A scoping review. *Journal Of Mental Health*, 30(2), 179–193. <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1755027>
- Chan, S. H. M., Qiu, L., Esposito, G., Mai, K. P., Tam, K. P. ve Cui, J. (2021). Nature in virtual reality improves mood and reduces stress: Evidence from young adults and senior citizens. *Virtual Reality*, 27(4), 3285–3300. <https://doi.org/10.1007/s10055-021-00604-4>
- Chaze, F., Hayden, L., Azevedo, A., Kamath, A., Bucko, D., Kashlan, Y., Dube, M., De Paula, J., Jackson, A., Reyna, C., Dupuis, K. ve Tsotsos, L. (2022). Virtual reality and well-being in older adults: Results from a pilot implementation of virtual reality in long-term care. *Journal of Rehabilitation and Assistive Technologies Engineering*, 9. <https://doi.org/10.1177/20556683211072384>
- Christie, M. A. ve Cole, F. (2017). The impact of green exercise on volunteers' mental health and well being: Findings from a community project in a woodland setting. *Journal of Therapeutic Horticulture*, 27(1), 16–33.
- Crocq, M. A. (2015). A history of anxiety: From Hippocrates to DSM. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(3), 319–325. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2015.17.3/macrocq>
- Dascal, J., Reid, M., Ishak, W. W., Spiegel, B., Recacho, J., Rosen, B. ve Danovitch, I. (2017). Virtual reality and medical inpatients: A systematic review of randomized, controlled trials. *Innovations in Clinical Neuroscience*, 14(1-2), 14–21.
- Gautama, M. S. N., Haryani, H., Huang, T. W., Chen, J. H., ve Chuang, Y. H. (2024). Effectiveness of smartphone-based virtual reality relaxation (SVR) for enhancing comfort in cancer patients undergoing chemotherapy: A randomized controlled trial. *Supportive Care in Cancer: Official Journal Of The Multinational Association Of Supportive Care in Cancer*, 32(12), 824. <https://doi.org/10.1007/s00520-024-09036-7>
- Gauthier, J. G. (1999). Bridging the gap between biological and psychological perspectives in the treatment of anxiety disorders. *Canadian Psychology / Psychologie Canadienne*, 40(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/h0086822>

- Girishan Prabhu, V., Stanley, L., Morgan, R. ve Shirley, B. (2023). Designing and developing a nature-based virtual reality with heart rate variability biofeedback for surgical anxiety and pain management: Evidence from total knee arthroplasty patients. *Aging & Mental Health*, 28(5), 738–753. <https://doi.org/10.1080/13607863.2023.2270442>
- Vist, G. E., Sæterdal, I., Vandvik, P. O., ve Flottorp, S. A. (2013). Gradering av kvaliteten på dokumentasjonen. *Norsk Epidemiologi*, 23(2), 151-156. <https://doi.org/10.5324/nje.v23i2.1637>
- Grahn, P., Pálsdóttir, A. M., Ottosson, J. ve Jonsdóttir, I. H. (2017). Longer nature-based rehabilitation may contribute to a faster return to work in patients with reactions to severe stress and/or depression. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(11), 1310. <https://doi.org/10.3390/ijerph14111310>
- Grahn, P. ve Stigsdotter, U. K. (2010). The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration. *Landscape and Urban Planning*, 94(3–4), 264–275. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2009.10.012>
- Guyatt, G. H., Oxman, A. D., Schünemann, H. J., Tugwell, P. ve Knottnerus, A. (2011). GRADE guidelines: A new series of articles in the Journal of Clinical Epidemiology. *Journal of Clinical Epidemiology*, 64(4), 380–382. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2010.09.011>
- Ilioudi, M., Lindner, P., Ali, L., Wallström, S., Thunström, A. O., Ioannou, M., Anving, N., Johansson, V., Hamilton, W., Falk, Ö. ve Steingrímsson, S. (2023). Physical versus virtual reality-based calm rooms for psychiatric inpatients: Quasi-randomized trial. *Journal of Medical Internet Research*, 25(1), e42365. <https://doi.org/10.2196/42365>
- Jimenez, M. P., DeVille, N. V., Elliott, E. G., Schiff, J. E., Wilt, G. E., Hart, J. E., ve James, P. (2021). Associations between nature exposure and health: A review of the evidence. *International Journal of Environmental Research And Public Health*, 18(9), 4790. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094790>
- Joschko, L., Pálsdóttir, A. M., Grahn, P. ve Hinse, M. (2023). Nature-based therapy in individuals with mental health disorders, with a focus on mental well-being and connectedness to nature-a pilot study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2167. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032167>
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169–182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Kellert, S. R. ve Wilson, E.O. (1993). *The Biophilia Hypothesis* (1. Basım). Island Press,
- Kucher, N., Larson, J. M., Fischer, G., Mertaugh, M., Peterson, L. ve Gershan, L. A. (2020). 3-Dimensional nature-based therapeutics in pediatric patients with total pancreatectomy and islet auto-transplant. *Complementary Therapies in Medicine*, 48, 102249. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.102249>
- Kumpulainen, S., Esmaeilzadeh, S. ve Pesola, A. J. (2024). Assessing the well-being benefits of VR nature experiences on group: Heart rate variability insights from a cross-over study. *Journal of Environmental Psychology*, 97, 102366. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2024.102366>
- Lehto, R. H., Patano, A., Alanazi, M., Bente, G., Mason, A., Caldwell, G., Goldstein, D. ve Wyatt, G. (2024). Evaluation of a nature-based virtual reality intervention to support hospice caregivers: A pilot feasibility study. *BMJ Supportive & Palliative Care*, 15(2), 249–253. <https://doi.org/10.1136/spcare-2024-005087>
- Lepilkina, T. A., Beniashvili, A. G., Cheremin, R. A., Malyukova, N. G., Morozova, M. A., Bogdanov, M. A., Burminsky, D. S., Potanin, S. S., Rodkina, S. V., Rupchev, G. E. ve Eip, M. N. (2023). Efficacy of a relaxation scenario in virtual reality for the comorbid symptoms of anxiety and asthenia in a general hospital setting: A pilot comparative randomized open-label study. *Consortium Psychiatricum/Consortium Psychiatricum*, 4(1), 38–51. <https://doi.org/10.17816/cp221>

- Lundin, R. M., Yeap, Y., ve Menkes, D. B. (2023). Adverse effects of virtual and augmented reality interventions in psychiatry: Systematic review. *JMIR Mental Health*, 10, e43240. <https://doi.org/10.2196/43240>
- Maner, J. K. (2009). Anxiety: Proximate processes and ultimate functions. *Social and Personality Psychology Compass*, 3(5), 798–811. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00211.x>
- Mazgelytė, E., Rekiene, V., Dereškevičiūtė, E., Petrėnas, T., Songailienė, J., Utkus, A., Chomentauskas, G., ve Karčiauskaitė, D. (2021). Effects of virtual reality-based relaxation techniques on psychological, physiological, and biochemical stress indicators. *Healthcare*, 9(12), 1729. <https://doi.org/10.3390/healthcare9121729>
- Miegel, F., Lohse, L., Jelinek, L., Scheunemann, J., Gabbert, T., Schauenburg, G., Bittner, L., Mostajeran, F., Kühn, S., Gallinat, J. ve Yassari, A. (2025). Digital nature: Unveiling the impact and safety of FlowVR group intervention for depression in a feasibility trial. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 151(3), 304–316. <https://doi.org/10.1111/acps.13731>
- Naor, L., ve Mayselless, O. (2020). The art of working with nature in nature-based therapies. *Journal of Experiential Education*, 44(2), 184–202. <https://doi.org/10.1177/1053825920933639>
- Naor, L., ve Mayselless, O. (2021). Therapeutic factors in nature-based therapies: Unraveling the therapeutic benefits of integrating nature in psychotherapy. *Psychotherapy*, 58(4), 576–590. <https://doi.org/10.1037/pst0000396>
- Pardini, S., Gabrielli, S., Olivetto, S., Fusina, F., Dianti, M., Forti, S., Lancini, C. ve Novara, C. (2024). Personalized virtual reality compared with guided imagery for enhancing the impact of progressive muscle relaxation training: Pilot randomized controlled trial. *JMIR Mental Health*, 11(1), e48649. <https://doi.org/10.2196/48649>
- Pearson, D. G., ve Craig, T. (2014). The great outdoors? Exploring the mental health benefits of natural environments. *Frontiers in Psychology*, 5, 1178. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01178>
- Riches, S., Jeyarajaguru, P., Taylor, L., Fialho, C., Little, J., Ahmed, L., O'Brien, A., van Driel, C., Veling, W., ve Valmaggia, L. (2023). Virtual reality relaxation for people with mental health conditions: A systematic review. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 58(7), 989–1007. <https://doi.org/10.1007/s00127-022-02417-5>
- Sharifpour, S., Manshaee, G. R. ve Sajjadian, I. (2021). Effects of virtual reality therapy on perceived pain intensity, anxiety, catastrophising and self-efficacy among adolescents with cancer. *Counselling and Psychotherapy Research*, 21(1), 218–226. <https://doi.org/10.1002/capr.12311>
- So, J., Kuang, K., ve Cho, H. (2016). Reexamining fear appeal models from cognitive appraisal theory and functional emotion theory perspectives. *Communication Monographs*, 83(1), 120–144. <https://doi.org/10.1080/03637751.2015.1044257>
- Ulrich, R. S. (1983). Aesthetic and affective response to natural environment. *Human Behavior & Environment: Advances in Theory & Research*, 6, 85–125.
- Ulu, N. N. (2024). İklim değişikliği ve yaşlıların destinasyon tercihleri ilişkisi: Antalya/Konyaaltı ilçesi örneği. *Senex: Yaşlılık Çalışmaları Dergisi*, 7(2), 20–33. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12607979>
- von Lindern, E., Lymeus, F. ve Hartig, T. (2022). The restorative environment and salutogenesis: Complementary concepts revisited. İnde Mittelmark, M. B., Sagy, S., Eriksson, M., Bauer, G. F., Pelikan, J. M., Lindström, B., ve Espnes, G. A. (Ed.). *The Handbook of Salutogenesis*. (ss. 371–385). Springer.
- Wilson, E. O. (1984). *Biophilia* (1. Basım). Harvard University Press.
- Wen, Y., Shen, X. ve Shen, Y. (2024). Improving immersive experiences in virtual natural setting for public health and environmental design: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *PloS One*, 19(4), e0297986–e0297986. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0297986>

- Xu, J., Khanotia, A., Juni, S., Ku, J., Sami, H., Lin, V., Walterson, R., Payne, E., Jo, H. ve Rahimpoor-Marnani, P. (2024). Effectiveness of virtual reality-based well-being interventions for stress reduction in young adults: Systematic review. *JMIR Mental Health*, 11, e52186. <https://doi.org/10.2196/52186>
- Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T. P. ve Sahebkar, A. (2017). The impact of stress on body function: A review. *EXCLI Journal*, 16, 1057–1072. <https://doi.org/10.17179/excli2017-480>
- Yin, J., Yuan, J., Arfaei, N., Catalano, P. J., Allen, J. G. ve Spengler, J. D. (2020). Effects of biophilic indoor environment on stress and anxiety recovery: A between-subjects experiment in virtual reality. *Environment International*, 136, 105427. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2019.105427>
- Young, D. R., Hong, B. D., Lo, T., Inzhakova, G., Cohen, D. A., ve Sidell, M. A. (2022). The longitudinal associations of physical activity, time spent outdoors in nature and symptoms of depression and anxiety during COVID-19 quarantine and social distancing in the United States. *Preventive Medicine*, 154, 106863. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2021.106863>
- Zhou, H., Chen, C., Liu, J. ve Fan, C. (2024). Acute augmented effect of virtual reality (vr)–integrated relaxation and mindfulness exercising on anxiety and insomnia symptoms: A retrospective analysis of 103 anxiety disorder patients with prominent insomnia. *Brain and Behavior*, 14(10), e70060. <https://doi.org/10.1002/brb3.70060>

## **The Impact of Virtual Reality-Based Nature Therapy on Anxiety Symptoms: A Systematic Review**

### **Summary**

Anxiety disorders are among the most prevalent mental health conditions, impairing daily functioning, emotion regulation, and psychological well-being. According to the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition (DSM-5; American Psychiatric Association, 2013), anxiety is characterized by excessive worry, fear, and behavioral disturbances, often accompanied by physiological symptoms such as increased heart rate, muscle tension, and disrupted sleep. Although much research has focused on psychotherapy and pharmacotherapy for treating anxiety, recent studies have shifted attention toward non-pharmacological approaches to support anxiety management.

Nature-based therapy (NBT) is one such approach based on the idea that exposure to natural environments can provide psychological restoration. The Biophilia Hypothesis suggests humans have an innate tendency to seek connections with nature. Complementary to this, the Supportive Environment Theory posits that people require coherent, manageable, and meaningful surroundings for healthy development—conditions that are often met in natural settings.

However, rapid urbanization, climate change, and global crises have made regular access to natural environments increasingly challenging for many people. As a consequence, alternative methods for simulating nature exposure have gained attention. Among these, virtual reality (VR) stands out for its potential to deliver immersive, interactive, and customizable experiences. Developments in VR technology have been particularly useful in healthcare, rehabilitation, and psychological interventions. The main goal of this systematic review was to evaluate the effectiveness and therapeutic potential of nature-based VR interventions in reducing anxiety-related symptoms across clinical and non-clinical populations.

The current systematic review adhered to the PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) guidelines. Four major academic databases—PubMed, ScienceDirect, Wiley Online Library, and Web of Science—were searched on January 21, 2025. Search terms included: "Anxiety" OR "Anxious Symptoms," "Nature-Based Therapy" OR "Ecotherapy," and "Virtual Reality" OR "VR" OR "Simulation." The search covered studies published between 1985 and 2025 in English and Turkish.

From 296 research records, 34 duplicates were removed. After screening, 13 studies met the inclusion criteria. These studies were then assessed using the Grading of Recommendations Assessment, Development, and Evaluation (GRADE) framework to determine the quality of evidence. Most studies were rated as moderate in quality, and all

provided empirical data on the effects of VR-NBT on anxiety-related variables. Twelve of the studies used experimental designs, including randomized controlled trials, quasi-experimental models, and pilot studies.

Across the reviewed studies, VR-NBT interventions demonstrated a consistent ability to reduce anxiety symptoms, often alongside secondary benefits such as pain reduction, emotional relaxation, and improved mood. Participants reported high comfort levels and a willingness to engage in future VR sessions, with interventions well tolerated. The immersive nature of VR enhanced user compliance and acceptability, particularly among individuals with mobility limitations or severe psychological distress. Furthermore, several studies combined VR with complementary therapeutic techniques such as progressive muscle relaxation, guided imagery, mindfulness-based exercises, and biofeedback. These hybrid approaches yielded improved outcomes, suggesting that VR immersion synergizes effectively with cognitive-emotional regulation strategies.

The findings from this review support the efficacy of VR-NBT as a therapeutic tool for anxiety management. The consistent reduction in anxiety symptoms across diverse populations, settings, and intervention types suggests that VR-simulated nature exposure has transdiagnostic potential. It appears to activate restorative processes similar to those observed with real nature exposure, including reductions in sympathetic nervous system activity and improvements in emotional regulation. This finding aligns with a growing body of research emphasizing the role of biophilic design, environmental psychology, and digital interventions in mental health care.

VR-NBT offers a flexible solution to the growing demand for mental health services, particularly in underserved or resource-limited settings. Its non-invasive nature and relatively low cost, combined with high acceptability and ease of use, make it an attractive option. Moreover, the immersive quality of VR may enhance treatment adherence by providing emotionally engaging experiences that traditional therapy settings may lack. The ability to personalize VR environments based on individual preferences enhances the effectiveness of the interventions by fostering a sense of agency and comfort.

Despite its promise, VR-NBT research is still in its early stages of development. The lack of longitudinal data limits our understanding of the durability of therapeutic gains. Additionally, the heterogeneity in outcome measures and VR content requires standardization for better cross-study comparisons. Ethical considerations such as user safety, data privacy, and accessibility must also be addressed, particularly when implementing VR interventions in clinical settings.

## Kuramsal Derleme

## Sınırların Kalktığı Bir Dünyada Özne: Kültürel Değişim ve Psikanalizde Yeni Ruhsal Yapılanmalar

Eylül Ceren DEMİR\*<sup>1</sup> <sup>1</sup>Adıyaman Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Adıyaman, Türkiye

## Makale Bilgisi

## Öz

## Anahtar Kelimeler:

yeni ruhsal yapılanmalar, kapitalist söylem, Charles Melman, yeni ruhsal yapılanmaların ekonomi kuramı

Bu çalışma, Freud ve Lacan'ın teorik mirası üzerinden kültürel dönüşümün bireysel ve toplumsal ruhsallık üzerindeki etkilerini psikanalitik bir perspektifle incelemektedir. Toplumsal söylemdeki değişimler, özellikle kapitalist söylemin belirleyici etkisiyle, doğrudan öznenin ruhsal yapılanmasını dönüştürmektedir. Liberal ekonominin teşvik ettiği zevk odaklı kültür, özneyi sürekli bir tatmin arayışına sürüklerken, "normal" olanı düzenleyen sınır ve yasakların işlevini yitirmesine yol açmaktadır. Zevk fazlasının (jouissance) teşvik edildiği bu düzende Baba-nın-Adı ve simgesel yasaklara ilişkin referanslar ortadan kalkmakta, her şeyin mümkün olduğu bir dünya vaadi öne çıkmaktadır. Melman'ın Yeni Ruhsal Yapılanmaların Ekonomi Kuramı çerçevesinde modern toplumun özgürleşme ve sınırsızlık söylemi, teknolojinin de etkisiyle, öznenin Büyük Başka ile kurduğu bağı zayıflatmıştır. Bilgisine değer verilen bir Büyük Başka'nın yokluğu, özneyi kılavuzsuz bırakmış, toplumsal ve bireysel düzeyde "atopik öznelere" in ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır. Bu bozulma, öznenin sınırı farklı düzlemlerde – özellikle beden üzerinden deneyimlenen semptomlar ya da "banal perversiyon" olarak adlandırılan ara yapılar – aracılığıyla kurmasına yol açmıştır. Bu yapılanmalar, bireylerin geçmişi, kültürel referanslara ve Büyük Başka'ya karşı borç hissini ortadan kalkmasıyla ilişkilidir ve eksiklik kabulünü zorlaştırarak kronik bir tatminsizliği beslemektedir. Sonuç olarak çalışma, modern ruhsallıkta yaşanan dönüşümlerin yalnızca bireysel değil, aynı zamanda toplumsal ve kültürel dinamiklerle iç içe olduğunu vurgulamakta; psikanalizin bu değişimleri anlamada güncelliğini koruyan bir kuramsal ve klinik çerçeve sunduğunu ileri sürmektedir.

## Abstract

## Keywords:

new psychic economies, capitalist discourse, Charles Melman, the theory of new psychic economies

This study examines the impact of cultural transformation on individual and collective psychic life through the theoretical legacy of Freud and Lacan. Shifts in social discourse—particularly under the influence of capitalist discourse—directly reshape the psychic structure of the subject. The pleasure-centered culture promoted by liberal economy drives the subject into a perpetual search for satisfaction while simultaneously devaluing limits and prohibitions that once defined the "normal." In a society where surplus jouissance is encouraged, references to the Name-of-the-Father and symbolic law gradually dissolve, giving rise to a world structured around the illusion that "everything is possible." Within Melman's framework of the New Psychic Economies, the promise of emancipation and boundlessness—further amplified by technological developments—weakens the subject's relation to the Big Other. The absence of a Big Other whose knowledge is recognized leaves the subject without guidance, fostering the emergence of "atopic subjects" at both individual and collective levels. This disruption compels the subject to inscribe limits elsewhere, most visibly through bodily symptoms or through the structural configuration termed "banal perversion." Such formations reflect the loss of symbolic debt toward tradition and the Big Other, undermining the acceptance of lack and fueling a state of chronic dissatisfaction. In conclusion, the study argues that transformations in modern subjectivity cannot be understood apart from their cultural and social contexts. Psychoanalysis, attentive to lack, desire, and symbolic mediation, remains a crucial framework for interpreting these new psychic configurations and their clinical manifestations.

\* Sorumlu Yazar, Adıyaman Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Adıyaman, Türkiye

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

DOI: 10.31682/ayna.1775238

Gönderim Tarihi (Received): 01.09.2025; Kabul Tarihi (Accepted): 24.11.2025

ISSN: 2148-4376

## Giriş

Bilinçdışının keşfinin üzerinden yüz yılı aşkın bir süre geçmiş; bu süre zarfında psikanalizin doğduğu kültürel bağlam ile günümüzün kültürü, teknolojisi, inanç sistemleri ve gündelik yaşam pratikleri arasında köklü dönüşümler yaşanmıştır (Dimitriadis, 2024). Bu dönüşümün en somut göstergelerinden biri, Freud'un klinik pratiğinde sıkça karşılaşılan semptom örüntülerinin günümüzde giderek seyrekleşmesidir. Nitekim Freud'un hipnoz çalışmaları kapsamında Charcot'yu ziyaret etmesine de zemin hazırlayan ve Charcot'nun ün kazanmasında önemli rol oynayan konversiyon vakalarına günümüzde nadiren rastlanmaktadır. Geçmişte yaygın biçimde gözlemlenen; kol ya da bacak felçleri, görme kayıpları gibi organik bir temele dayanmayan konversif semptomlar geri çekilmiş; buna karşılık, tarihsel olarak daha önce bu biçimde tanımlanmamış yeni semptom örüntüleri ve ruhsal hastalık görünümleri ortaya çıkmıştır (Melman, 2002). Bu durum, kültürel dönüşümlerin ruhsallık ve semptom üretimi üzerindeki etkilerinin nasıl kavramsallaştırılabileceği sorusunu güncel ve merkezi bir problem hâline getirmektedir. Kültürle birlikte öznenin arzuya, hazza ve sınıra ilişkin örgütlenmesinin de dönüşüme uğradığını söylemek mümkündür. Psikanaliz ise bu dönüşümü, semptomu yalnızca bireysel bir patoloji olarak değil, tarihsel ve kültürel bağlam içinde şekillenen bir oluşum olarak ele alan özgül bir kuramsal çerçeve sunarak anlamlandırma olanağı sağlamaktadır.

Güncel kültürel yapı, öznenin kuruluşunu mümkün kılan yasa, eksik ve kastrasyon düzenekleriyle giderek daha belirgin bir gerilim içindedir. Freud ve Lacan, öznenin ruhsal yapılanmasının sınır koyucu ve yasa koyucu bir baba işlevine dayandığını vurgulamışlardır (Evans, 1996). Bu vurgu, yalnızca yasaya değil, aynı zamanda eksiğin kabulüne ve jouissance'tan (zevk fazlası) feragat edilmesinin zorunluluğuna işaret etmektedir (Lacan, 1962–1963/2016). Diğer bir deyişle, kastrasyon öznenin kurulumu açısından merkezi bir işleve sahiptir. Ancak kültürel koşulların dönüşümüyle birlikte, ruhsallığın bu temel yapıdan uzaklaştığı ve farklı bir düzlemde yeniden örgütlenmeye başladığı görülmektedir. Modern dünyada, anne ile olan bütünlüğün imkânsızlığına işaret eden eksikliğin yerini, bu imkânsızlığı ortadan kaldırmayı vaat eden ve gerçeğin sınırlarını zorlayan teknolojik olanaklar almıştır (Melman, 2010). Günümüzde sınırların yerini sınırsızlık, imkânsızlığın yerini ise olanaklılık almıştır (Dufour, 2011). Bu kültürel dönüşüm, yeni ruhsal yapılanmaları ve bunlara eşlik eden patolojik görünümleri beraberinde getirmektedir. Sınırların silikleşmesi, öznenin ruhsallığını derinden etkileyerek sınırlarla ilişkili yeni semptom biçimlerinin ortaya çıkmasına yol açmıştır (Lebrun, 2007). Günümüzde kliniklere başvuran bireylerde jouissance ve bedenle ilişkili bağımlılıklar, yeme bozuklukları, dikkat sorunları ve depresyon gibi görünümler giderek daha sık gözlemlenmektedir (Dimitriadis, 2024). Bunun yanı sıra, sanal gerçekliğin gerçek olana tercih edilmesi, şiddetin sıradanlaşması ve otorite figürlerinin meşruiyetini yitirmesi gibi

toplumsal ve bireysel düzeydeki olgular da dikkat çekmektedir (Melman, 2010). Bu bağlamda, bu çalışma, kültürel dönüşümün yarattığı yeni ruhsal yapılanmaları, güncel klinik pratikte gözlemlenen semptomatik değişimleri ve psikanalizin bu değişimlere sunduğu kavramsal ve klinik yanıtları tartışmayı amaçlamaktadır.

### **Klinik Yapıların Kurulumu**

Freud, psikanalizin keşfine zemin hazırlayan semptomları bastırma<sup>1</sup> kavramı üzerinden ele almış; bastırmanın kültürel dinamikler tarafından şekillendiğini ve nevrozun da bu bağlamda ortaya çıktığını ileri sürerek psikanalitik kuramın temellerini inşa etmiştir. Lacan ise bu yaklaşımı daha ileri taşıyarak, ruhsal yapılanmanın yalnızca özneye içkin bir süreç olarak değil, simgesel düzenle ilişkili bir çerçevede düşünülmesi gerektiğini vurgulamıştır. Kültür ile bastırma arasındaki bağı yeniden yorumlayan Lacan, psikanalitik çalışmanın merkezine bireyin simgesel düzen ve yasayla kurduğu ilişkiyi yerleştirmiştir. Bu doğrultuda Lacan'ın kuramında, Freud'dan farklı olarak Büyük Başka ve Baba-nın-Adı gibi kavramlar merkezi bir önem kazanmıştır.

Lacan, klinik yapıları öznenin Baba-nın-Adı ile kurduğu ilişki üzerinden kavramsallaştırır. Bu ilişki, öznenin yasakları ve sınırları temsil eden Büyük Başka ve Baba-nın-Adı ile simgesel düzeyde kurduğu bağa karşılık gelmektedir (Fink, 1997). Büyük Başka, öznenin toplumsal ve simgesel düzenle olan ilişkisinin temelini oluştururken, Baba-nın-Adı bu düzene girişin kritik bir aracı olarak işlev görür. Öznenin, Baba-nın-Adı karşısında geliştirdiği savunma mekanizması, onun klinik yapısını belirleyen bir göstergedir (Fink, 2007). Nevrozda, Baba-nın-Adı annenin arzusunun gösterenine denk düşer ve bastırma mekanizması kullanılır. Bastırma, nevrozun temel işleyiş biçimidir; özne bu süreçte arzusunu yasayla sınırlandırır. Bu sınırlama çocuğun kendi arzusunu üretebileceği bir alan açar ve simgesel düzenle bağ kurmasını sağlar (Lacan, 1962-1963/2016). Perversiyonda, Baba-nın-Adı'nın annenin arzusuna denk düştüğü durum inkâr edilir. Pervert yapıdaki özne, yasayı bilir ancak aynı zamanda bu yasayı ihlal etmekten de haz alır. Bu nedenle perversiyon, yasanın hem varlığını hem de inkârını içeren bir gerilim üzerine kuruludur (Fink, 1997). Psikozda ise Baba-nın-Adı bütünüyle devreden çıkmıştır. Lacan bu duruma Baba-nın-Adı'nın hesaptan düşmesi adını vermektedir. Baba-nın-Adı'nın eksikliği, öznenin simgesel düzenle bağ kuramamasına neden olur ve bu durum, genellikle gerçeklik algısında kırılmalara yol açar (Fink, 2007). Diğer bir deyişle, Baba-nın-Adı olarak adlandırılan metafor, medeniyetin kurulumunu sağlayan ilk bastırmayı mümkün kılan temel öğedir. Baba-nın-Adı, bir gösteren olarak, tıpkı Totem ve

<sup>1</sup> Bastırma, Freud'a göre bilinçdışı süreçlerin temel savunma mekanizmasıdır; kabul edilemez dürtü, düşünce ya da anıların bilince erişmesini engelleyerek bilinçdışında tutulmasıdır. Bastırma, semptomların ve nevrotik çatışmaların oluşumunda merkezi rol oynamaktadır (Freud, 1920/2016).

Tabu'daki ilkel baba<sup>2</sup> gibi, fiziksel olarak var olmasa da adı ve temsil ettiği yasaklarla varlığını sürdürür. Bu metafor, öznenin kurulum sürecine müdahale ederek onun simgesel düzende bir yer edinmesini sağlamaktadır (Fink, 1997; Özkan, 2020). Bu anlamda Baba-nın-Adı etrafında örgütlenen klinik yapılar, öznenin simgesel düzende bir yer edinmesini mümkün kılarken, aynı zamanda onun jouissance ile kurduğu ilişkinin de hangi sınırlar içinde düzenleneceğini belirlemektedir.

### **Özne Kurulumunda Kastrasyon ve Jouissance Kavramları**

Simgesel düzen hem öznenin kurulumu hem de toplumsal sürekliliğin sağlanması açısından merkezi bir öneme sahiptir (Özkan, 2020). Arzunun ortaya çıkabilmesi için öznenin yasaya tabi olması gerekmektedir; Lacan'a göre bu süreç, jouissance'tan feragatle birlikte başlamaktadır. Jouissance, çocuğun ensest yaşağını henüz bilmeden anneye simbiyotik bir ilişki içinde olduğunu varsaydığı dönemde deneyimlediği zevke işaret eder ve öznenin bireyleşmesi, bu sınırsız zevkten vazgeçmesiyle mümkün hâle gelir. Çocuğun birey haline gelebilmesi hem kendi eksikliğini hem de annenin eksikliğini fark etmesiyle mümkün olmaktadır. Çocuk, annenin yalnızca kendisiyle ilgilenmediğini ve kendi dışında başka şeyler de arzuladığını gördüğünde, annenin eksikliğini kavrar. Bu eksiklik üzerine düşünürken, kendi eksikliğiyle de ilişki kurarak, "Annem (Büyük Başka) benden ne istiyor?" sorusunu sorar (Lacan, 1962-1963/2016). Bu soru, özne kurulumunda belirleyici bir role sahiptir, çünkü annenin arzusunu anlamaya çalışırken çocuk, imgesel düzeyde bir fallus konumuna yerleşmeye çalışmaktadır (Ergün ve diğerleri, 2022). Klinik pratikte sıkça karşılaşılan "Annem benden ne istiyor?" veya "Ben annem için ne yapabilirim; annem için ne olabilirim?" gibi sorular da bu imgesel fallus konumuyla ilişkilidir. Bu durumun günlük hayattaki örnekleri, küçük çocukların annelerine duyduğu bağlılıkta ve onların isteklerini yerine getirme arzusunda da gözlemlenebilir. Bu yüzden başta olduğu var sayılan bütünlüğe dönme isteği ile birlikte "Annem benden ne istiyor?" sorusu özne kurulumunda çok büyük bir öneme sahiptir. Nitekim bu soru oldukça kaygı vericidir de çünkü çocuk, bu soruya yanıt ararken yutulma tehdidi ile karşı karşıya kalmaktadır (Hekimoğlu ve Bilik, 2020). Çocuğu bu tehditten kurtaracak şey ise sorunun cevabında gizlidir: Annenin arzusu simgeselleştirilmesi. Bu şekilde, çocuk için bu kaygı verici durum hafifler ve çocuğun kendi arzularını oluşturabileceği bir

<sup>2</sup> İkel baba, Freud'un Totem ve Tabu'da (1913/2010) geliştirdiği mitsel anlatıdır. Hikâyeye göre, bütün kadınları tekeline alan "ikel baba", oğullarını hem kadınlardan hem de güçten mahrum bırakmaktadır. Akabinde oğullar birleşerek babayı öldürür ve onu yerler. Nitekim bu "baba cinayeti", paradoksal biçimde babanın otoritesini ortadan kaldırmaz; tam tersine, onun gücünü ve yaşağını daha da pekiştirir. Çünkü baba öldükten sonra adıyla ve koyduğu yasaklarla geri döner. Böylece hem ensest yaşağı hem de kültürel düzenin temeli atılır. Lacan, bu miti "Baba-nın-Adı" metaforunu açıklamak için yeniden okur: Lacan'ın okumasına göre baba biyolojik ya da fiziksel bir kişi olmak zorunda değildir; esas işlevi, arzuyu düzenleyen yasa ve dilin temsilcisi olmaktır. Dolayısıyla "ikel baba", simgesel düzenin kuruluşunu sağlayan ilk bastırmayı mümkün kılan kurucu figürdür (Freud, 1913/2010; Lacan, 1955-1956/1988; Baltacı ve Bilik, 2023).

simgesel boşluk açılır. Bu boşluk, Baba-nın-Adı'nın çocuğa attığı "kesik" ile bağlantılıdır. Annenin arzusu Baba-nın-Adı ile simgeselleştirilir. Bu sayede, anne ve çocuk arasındaki simbiyotik ilişkinin imkânsızlığını gösterir ve nesne a dediğimiz, bu imkânsızlığı temsil eden boşluğu açığa çıkarır. Çocuğun jouissance'tan feragat etmesi de bu kesikle birlikte gerçekleşir (Lacan, 1962-1963/2016; Hekimoğlu ve Bilik, 2020). Bu feragat özne için gereklidir. Kastrasyon öncesi kısıtlanmamış olan jouissance, beraberinde yutulma riskini de getirdiğinden özne için dayanılması mümkün olmayan bir "zevke" tekabül etmektedir (Lacan, 1962-1963/2016). Kastrasyon sayesinde bu dayanılması güç zevk imgeselden simgesele geçerek tahammül edilebilir bir seviyede deneyimlenmektedir. Ancak ensest yasasının devre dışı kaldığı durumlarda, tıpkı Oedipus mitinde<sup>3</sup> olduğu gibi, tahammül edilemeyen duygular kendini gerçeklik düzleminde ifade eder. Eşinin annesi olduğunu bilmeden, annesiyle evlenip çocuk sahibi olduğunu öğrenen Kral Oedipus'un kendi gözlerini oyması, bu sürecin dramatik bir örneğidir. Bu nedenle Lacan, kastrasyon öncesi dönemdeki anneyi "das Ding" olarak tanımlar ve öznenin bilinçdışı bir arayışla ömür boyu onu yeniden bulma umuduyla hareket edeceğini söyler (Baltacı ve Bilik, 2023). Diğer bir deyişle, özne, yeniden birleşme, anne ile simbiyotik ilişkiye dönme, tam olma zevkine kastrasyon sayesinde karşı koyabilmektedir.

### **Liberal Ekonomi, Kapitalist Söylem ve Özne Üzerine**

Psikanalizin çalışma prensibi ile tamamen ters yönde ilerleyen kültürdeki ve söylemdeki değişiklikler 70'lerden beri tartışılmaktadır (Dimitriadis, 2024). Filozoflar, düşünürler ve psikanalistler bu gelişmeleri yakından takip etmiş ve tehlikeye işaret etmişlerdir. Bu bağlamda, Jean-Pierre Lebrun (1997) yayımladığı "Sınırların olmadığı bir dünya" (A World Without Limits) adlı kitabında kültürdeki ve toplumsal alandaki değişiklikler hakkında şöyle demiştir:

Günümüzde analizin yeniliği, gücü ve geçerliliği bizim için daha da açık bir hale geldi. Artık mesele toplumdaki basit değişiklikleri ve bunların her bireyin özneliliği üzerindeki etkisini ortaya çıkarmak değildir. Mesele zaten hali hazırda özne üzerinde çok büyük etkileri bulunan, eşi görülmemiş bir mutasyonu incelemek haline gelmiştir. Bu etkiler hem toplumu hem de bireyi bir bütün olarak etkilemektedir. Dizginsiz bir liberal ekonomiyle önceki jenerasyonlara borcu olmadığını, onlardan bağımsız

<sup>3</sup> Sophokles'in Kral Oedipus (MÖ 429) tragedyasından esinlenen Freud, Oedipus mitini psikanalizin kurucu kavramlarından biri haline getirmiştir. Mitolojide Oedipus, bilmeden babasını öldürür ve annesiyle evlenir; bu olay, ensest yasağının ihlali ve baba cinayetinin birleştiği dramatik bir anlatı haline gelir. Freud, bu öyküyü her çocuğun gelişiminde yaşadığı bilinçdışı arzu ve çatışmaların sembolü olarak yorumlamıştır. Lacan ise miti, öznenin simgesel düzene giriş süreciyle ilişkilendirmiş; "Baba-nın-Adı"nın devreye girmesiyle arzunun sınırlandırıldığını ve ensest yasağının öznenin yapılaşmasında kurucu rol oynadığını ileri sürmüştür (Freud, 1913/2010; Lacan, 1955–1956/1988).

olduğunu düşünen bir öznellik türü ortaya çıkmıştır. Günümüz kültürü, geçmişini silip atabileceğine inanan bir özne oluşturmaktadır (Lebrun, 1997).

Lebrun'un (1997) modern özneye ilişkin sözlerindeki "borç" ifadesi bilhassa önemlidir. Kendinden önceki jenerasyonla borcu olmadığını düşünen bir özne, öznenin kurulumunda var olan eksik kavramı ile temel bir uyumsuzluk içerisindedir. Özne, eksik diğer bir deyişle borç üzerinden yapılanmaktadır. Geçmişini silip atabileceğine inanan bir özne bu doğrultuda oldukça tehlikelidir. Burada geçmişten kasıt nedir? Aktarım, afilyasyon<sup>4</sup>, köklerle olan ilişki? Tüm bunlar öznenin simgesel ile olan bağlarını sağlayan temel öğelerle ilişkili kavramlardır. Öyleyse, özne aktarımı ve afilyasyonu reddederek, bir referans noktası olmadan hareket etmeye çalışmakta ve bunu "liberasyon -özgürleşme-" olarak tanımlamaktadır.

Marcel Gauchet (1998) ise Lebrun'un düşüncelerine destek vererek "Demokraside Din" (La Religion dans la Democratie) adıyla yayımladığı kitabında kültürdeki ve söylemdeki değişikliği liberal ekonomi ile ilişkilendirmiştir. Liberal ekonominin özne ile olan ilişkisini "Yeni algılamaya başladığımız sayısız antropolojik yansımaları olan bir piyasa modelinin içselleştirmesi" üzerinden tanımlamıştır. Bu tanım, kültür üzerinde etkin olan ekonomik anlayışın öznenin ruhsallığı üzerinde nasıl doğrudan etkileri olabileceğine dair bir kabul içermektedir. Tomsic (2016), liberal ekonominin özne üzerindeki etkisini süperego'nun taleplerinin şekil değiştirmesiyle ilişkilendirmektedir. Öznenin zihinsel yaşamındaki kültürel taleplerle ilişkili olan süperego<sup>5</sup>, liberalizm ve beraberinde getirdiği kapitalist söylem ile kültürel bir norm olarak keyif almanın zorunluluğuna işaret etmektedir. Cinsel özgürleşme ile birlikte liberalizmde özne "birine zarar vermediği sürece" zevk almakta özgürdür ve zevk almalıdır (Butler, 2004). Bu zevk alma zorunluluğu, aynı zamanda zevk fazlası olarak tanımlanan jouissance'tan feragat edilmemesi anlamına gelmektedir. Bu bağlamda Lacan (1956-1957/2020), kapitalizmin özne üzerindeki etkisini şu sözlerle anlatmaktadır: "*Kapitalist söylemin en önemli ayırıcı özelliği "Verwerfung" yani simgeselin tüm alanlarını reddetmektir. Bu reddetme, kastrasyonun reddedilmesine denk gelmektedir.*" (Lacan, 1956-1957/2020).

Kastrasyonun reddedildiği bir dünyada sınırlar çözülmekte ve her şey olanaklı hâle gelmektedir. Postmodern düşüncenin önemli isimlerinden Jean-François Lyotard, 1979

<sup>4</sup> Afilyasyon, öznenin kendini belirli bir tarihsel, kültürel ya da kuşaksal bağlama yerleştirmesi, yani kökleriyle ve öncülleriyle ilişki kurmasıdır. Bu kavram, sosyolojik literatürde de (Bourdieu, 1980/1990) aidiyet, kuşaklar arası bağ ve kimliklenme süreci anlamında kullanılır. Psikanalitik bağlamda ise öznenin "kökleriyle olan bağı"nı ve kendinden önce gelenlerin bıraktığı izlerle kurduğu ilişkiyi ifade eder. Özne, kökleriyle olan bu ilişkiyi reddettiğinde ya da borçtan azade olduğunu düşündüğünde, simgesel düzenle uyumsuzluk yaşar (Lacan, 1964/1998).

<sup>5</sup> Freud'a göre süperego, öznenin zihinsel yaşamında ebeveynlerin ve kültürel otoritelerin içselleştirilmiş temsilidir. Vicdanın, döneminin ahlaki taleplerin ve yasaklarının kaynağıdır; bu şekilde öznenin bilinçdışı suçluluk duygularını ve cezalandırıcı yönlerini organize etmektedir (Freud, 1923/1961). Lacan ise süperego kavramını ters yüz ederek, yalnızca yasa koyan değil aynı zamanda keyif alma emrini dayatan bir yapı olarak tanımlamıştır. Bu bağlamda süperego, kültürel ve ideolojik söylemler aracılığıyla özneye "keyif al" buyruğunu yöneltir; böylece günümüzde yasaklayıcı olduğu kadar zorlayıcı ve talepkâr bir işlev görmektedir (Lacan, 1959-1960/1992).

Yılında yayımladığı “Post-modern Durum: Bilgi Üzerine Bir Rapor” (La condition postmoderne: Rapport sur le savoir) adlı eserinde bu dönüşümü, politiko-dini büyük anlatıların sona ermesiyle ilişkilendirmektedir. Lyotard’a göre bu anlatılar, en temelde öznenin dünyayı anlamlandırma biçimini, inanç sistemlerini ve ideolojik yönelimlerini belirleyen temel referans çerçevelerini oluşturmaktadır. Antik dönemin tek tanrılı anlatılarından modern dönemin Marksizm gibi özgürleşme vaat eden ideolojik metinlerine kadar uzanan bu anlatıların geçerliliğini yitirmesi, öznenin kendisini konumlandırabileceği ortak bir referans noktasının ortadan kalkmasına yol açmıştır (Dimitriadis, 2024). Bu anlatıların ilkel baba mitiyle kurduğu yapısal bağ göz önünde bulundurulduğunda, modern öznenin referanssızlığı, sınır ve yasa ile kurulan ilişkinin çözülmesiyle doğrudan bağlantılı görünmektedir. Onların modasının geçtiği bir dünyada modern özne kendisine referans olarak neyi alacaktır?

Lacan’dan ilham aldığı söylenen Fransız düşünür Dany-Robert Dufour da (2011) Lyotard’ın (1979) “Post Modern Durum”da yazdığı modern zamana ilişkin değişikliklere karşı karışık duygular içerisinde olduğunu belirtmektedir. Dufour’a göre, Lyotard’ın vurguladığı geleneksel değerlerin çözülmesi, egoizm ve barbar bir kapitalizm tarafından beslenen bir bireyciliğin ortaya çıkmasına yol açmıştır. Ancak Dufour (2011), bu bireyciliğin özellikle karıştırılmaması gerektiğini özellikle vurgulamaktadır. Dufour’a göre (2011) liberalizmin “her birey özgürdür ve kendisinden sorumludur” vurgusu, vaat ettiği aksine, özgürlükten ve öznellikten uzak bir bireycilik biçimi üretmiştir. Dufour (2011), bu durumu toplumun geçmişte çılgınlık olarak adlandırıp hoş görmediği davranışların bugün pazarlama stratejileriyle normalleştirilmesi üzerinden açıklamakta ve bunu "pleonexie ideali" olarak adlandırmaktadır. “Hep daha fazlası için açlık” anlamına gelen pleonexie, çağdaş kültürde sürekli daha fazlasını talep etmeye yönlendiren bir arzu düzenine işaret etmektedir: "Daha fazlasını iste!"<sup>6</sup>. Dufour’a (2011) göre piyasanın verdiği bu tarz mesajlar sadece piyasa ekonomisini değil, politikayı, simgeseli ve en önemlisi de ruhsal ekonomiyi etkilemektedir. Dufour (2011), liberal ekonominin sunduğu "sınırlar olmadan zevk al" mesajlı kampanyaların kapitalist söylemle doğrudan ilişkili olduğunu belirtmektedir. Kapitalist söylem<sup>7</sup>, özneyi sürekli olarak daha fazlasını istemeye yönlendirerek eksikliğin doldurulabileceği yanılsamasını üretir (Melman,

<sup>6</sup> Bu slogan, ülkemizde ilk olarak 1999 yılında Kenan Doğulu ve Şebnem Ferah’ın Pepsi reklam kampanyası için seslendirdiği, dönemin gençleri arasında popüler bir cümleyle karşımıza çıkmıştır. Bu reklam, tüketicilere daha fazlasını istemeleri gerektiğini salık vermekteydi.

<sup>7</sup> Kapitalist söylem, Lacan’ın “dört söylem” matrisinin (Efendi, Üniversite, Histerik, Analist) bir türevi olarak ortaya koyduğu beşinci söylemdir. Klasik söylemler, özneyi yapısal eksiklikle (manque-à-être) karşı karşıya bırakan döngüler kurarken, kapitalist söylem eksikliği dolaşımdan çıkarmaya çalışmaktadır. Kapitalist söylemde gösterenler zinciri kısa devre yapar: özne (\$) ile nesne küçük a (objet petit a) arasındaki mesafe ortadan kalkmış gibi görünür. Bu yapı, arzunun işleyişini dönüştürmektedir. Eksikten doğan arzu yerine, sürekli dolaşımda olan nesnelere tüketimi üzerinden sahte bir tatmin imgesi sunulmaktadır (Žižek, 1999). Kapitalist söylem, özneye yapısal eksikliğin kapatılabileceğini, “tamamlanmış” bir varoluşun mümkün olduğunu vaat eder; fakat bu vaat, her yeni tüketimle yeniden ertelenir. Bu nedenle kapitalist söylem, özneyi nesne küçük a’nın sonsuz devinimi içinde hapseder. Lacan’ın ifadesiyle, kapitalist söylem “iyi çalışır” çünkü dolaşım engellenmez; fakat tam da bu nedenle özneyi tükenmişlik, doyumsuzluk ve sürekli eksiklik deneyimiyle baş başa bırakmaktadır (Miller, 2005).

2010). Oysa psikanalitik bakış açısına göre ruhsal ekonomide arzunun tam anlamıyla tatmini mümkün değildir; eksik, öznenin yapısal çekirdeğini oluşturmaktadır (Evans, 1996). Eksikğin tıkandığı/kapanacağına dair yanılsamalar, özneyi rahatlatmak yerine, sınırsız özgürlük ve doyum vaadiyle daha yoğun bir kaygı üretmektedir (Hekimoğlu ve Bilik, 2020). Bu bağlamda Dufour (2011) simgesel düzlemde ölümün özne için bir sınır anlamına geldiğini, ancak çağdaş insanın bu sınırı çeşitli yollarla ortadan kaldırmaya çalıştığını söylemektedir. Simgesel düzenin yeterince işlemediği koşullarda özne, sınırı gerçek düzlemde üretmeye yönelmekte; beden, risk ve ölümle kurulan ilişkiler bu arayışın sahnesi hâline gelmektedir (Demir Hekimoğlu, 2023). Ekstrem sporlar, yeme bozuklukları ya da yoğun madde kullanımı gibi pratikler, modern öznenin bu anlamda ölüme meydan okuma biçimleri olarak değerlendirilebilir (Lebrun, 2007). Bu davranışları sınırları yeniden tesis etme ya da kaygıyla baş etme girişimleri olarak yorumlamak mümkündür.

### **Kültürel Dönüşümler ve Yeni Ruhsal Yapıların Ekonomisi**

19. ve 20. yüzyıllar insanın yapabileceklerinin sınırlarının keşfedildiği, 21. yüzyıl ise sınırların kaldırıldığı bir dönem olarak tanımlanmaktadır. Melman'a (1997) göre, ideolojiler ve insanlık tarihinin dayandığı büyük kurucu metinler değerini yitirmiş, liberal ekonominin gelişimiyle birlikte "eğlen, zevk al!" dayatması bir emir haline gelmiştir. Teknolojik gelişmelerle birlikte postmodern düşüncenin etkisi, sınır ve yasa işlevlerinin daha da muğlaklaşmasına yol açmıştır (Žižek, 1999). Melman'a (2010) göre bu muğlaklaşma hem okullarda hem de toplumsal yaşamın genelinde şiddetin giderek daha görünür ve belirleyici hâle geldiği bir dünya üretmektedir. İnsanlık tarihinin başlangıcından beri var olan savaşlar ve soykırımlar gibi "meşru" şiddet biçimlerine ek olarak, şiddet artık gündelik yaşamda da aşırı bir biçimde kendini göstermektedir (Bauman, 2000). Bunun çarpıcı örneklerinden biri, sosyal medyada paylaşılan bir Twitter gönderisinde görülebilmektedir. Paylaşımında, 1990'lı yıllarda Türkiye'deki okullarda bulunan ve kuzma, kürek, balta gibi aletleri içeren yangın köşelerinin günümüzde de var olması hâlinde, gündelik yaşamda şiddetin hangi boyutlara ulaşabileceği sorulmaktadır. Bu sorgulama, son yıllarda Mattia Ahmet Minguzzi ve Atlas Çağlayan vakalarında görüldüğü üzere, ergenler arasında gerçekleşen ölümcül şiddet olaylarının kamuoyunda artan görünürlüğüyle birlikte okunmalıdır. Söz konusu örnekler, şiddetin evrimi ve gündelik hayatta olağanlaşması açısından düşündürücü göstergeler sunmaktadır. Dufour'un (2011) işaret ettiği üzere, ölüme yönelik tutumun değişmesi, şiddetin giderek daha olağan bir davranış biçimi olarak ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Ölümün kutsallığını kaybederek sıradanlaşması, onun sınır ve son olma niteliğini zayıflatmıştır (Ariès, 1981/2008). Bu süreç, yaşamın sınırlarını zorlayan eylemlerin artmasına ve yaşama atfedilen kutsal

anlamın aşınmasına yol açmaktadır. Melman'a (2002) göre şiddet davranışlarındaki artış, tam da bu dönüşümle yakından ilişkilidir.

Lebrun'a (1997) göre günümüz insanı, karar verme süreçlerinde ve kendi durumunu değerlendirmede başvurabileceği "kılavuzlardan" giderek daha fazla yoksun kalmaktadır. Artık sınırları belirleyen bir çerçeve olarak gerçek düzlem, başka bir deyişle biyoloji dahi bu işlevi yerine getirememektedir. Gerçek düzlem üzerinden sınırın belirlenemediği bu koşullar, pratik düzeyde karmaşık sonuçlar doğurmaktadır. Örneğin, çocuk haklarıyla ilgili meselelerde sınırları belirlemek giderek daha zor hale gelmiştir. Angelina Jolie, Megan Fox ve Charlize Theron gibi ünlülerin küçük yaştaki çocuklarının biyolojik cinsiyetlerinden farklı kıyafet ve görünümle kamuyuna yansması ve iki yaşındaki bir çocuğun toplumsal cinsiyetini "kendi başına" belirleyebileceği yönündeki görüşlerin yaygınlaşması bu tartışmaları ve belirsizliği beslemektedir. Psikanalitik bakış açısına göre çocuk, ayrışma sürecini tamamlayana kadar Başka'nın arzusunun tahakkümü altındadır ve ebeveynlerinin bilinçdışı arzularından derinden etkilenmektedir (Dimitriadis, 2024; Lacan, 1956–1957/2020). Bu bağlamda Melman (2010), çocuklar söz konusu olduğunda cinsiyet değişimine ilişkin meselelerin ve bu süreçlerin yönetimine dair belirsizliklerin büyük bir titizlikle ele alınması gerektiğini vurgulamaktadır. Benzer biçimde, evcil hayvanların ya da bebeklerin vegan beslenmeye zorlanması gibi pratikler, özgürleşme söyleminin gerçeğe ait sınırları inkâr eden yönlerine işaret etmektedir. Liberal ekonominin özgürlük vurgusu, bu anlamda özneyi giderek Başka'nın nesnesi konumuna itmektedir (Tomsic, 2016). Bu bağlamda kültürel değişimler, gerçeğin sınırlarının test edildiği yeni patolojileri de beraberinde getirmiştir. Örneğin anoreksiya antik dönemlerden beri bilinen bir olgu olsa da tarihsel olarak daha çok kadınlarda görülmüştür. Günümüzde ise anoreksiya ve diğer yeme bozuklukları hem kadınlarda hem de erkeklerde oldukça yaygın hale gelmiştir (Demir Hekimoğlu ve diğerleri, 2023). Benzer biçimde, 20 yıl önce adı bile anılmayan dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu günümüzde en sık karşılaşılan klinik tablolar arasındadır. Kanun koruyucuların kanunlarla oynadığı ve bunları ihlal ettiği örnekler de çoğalmıştır. Melman'a göre modern hukuk da benzer bir dönüşümden geçmekte; toplumun taleplerine yanıt veren bir araç hâline gelirken, simgesel olanı aşındıran bir biçimde genişlemektedir. Bu genişleme, geçmişte pervert olarak adlandırılan kimi edimlerin bugün yasal koruma altına alınmasına kadar varmıştır (Dimitriadis, 2024). Tüm bu gelişmeler, kültürel dönüşümler karşısında bireysel ve toplumsal düzeyde nasıl bir tutum alınacağına dair derin bir belirsizliğe işaret etmektedir.

Lebrun (1997), içinde yaşadığımız çağı değerlendirirken artık bu çağda asıl "mesele"nin bilgi üretmek olmadığını vurgulamaktadır. Ona göre, bir dönem her ne pahasına olursa olsun bilgi üretmek hem bir ihtiyaç hem de bir değer olarak görülürken, bu anlayış günümüzde geride kalmıştır. Çağdaş özne, bilgi eksikliğini artık bir patoloji gibi değerlendirmekte ve bu

eksikliği reddetme eğilimindedir. İlk bakışta çelişkili gibi görünen bu durum aslında iki farklı tavrı işaret eder: Her ne pahasına olursa olsun bilgi üretmeye çalışan özne, kendi eksikliğini kabul etmekte; bilgi eksikliğini bir sorun olarak gören özne ise, eksikliğin varlığını tümünden inkâr etmektedir (Foucault, 1975/2003; Miller, 2011). Bu noktada kapitalist söylemle iç içe geçmiş bilimin rolü öne çıkar. Bilim, her şeye çözüm bulabileceğini vaat ederek öznenin eksikliğe tahammülünü ortadan kaldırır. Tekno-bilimsel söylem, tıpkı kapitalist söylemin reklam panolarında “daha fazlasını iste” ya da “just do it” gibi şiarlarla yaptığı gibi, özneye bilgi eksikliğinin yapısal değil yalnızca geçici olduğunu söyler. Bilim söylemine göre bilgi yokluğu bir “henüz” meselesidir: “X hastalığının çaresi henüz bulunamadı” ifadesi bu mantığın tipik bir örneğidir. Mesaj, imkânsızlığın reddi üzerine kuruludur: Eksik yalnızca şimdilik vardır; yeterli zaman ve teknolojiyle her şey çözülebilir (Zupancic, 2000). Oysa Lacanyen perspektiften bakıldığında bu yaklaşım, gerçeğin imkânsızlığına (l'impossible du réel) ilişkin temel ilkeyi doğrudan ihlal etmektedir. Bilim söylemi, imkânsızlığı yapısal bir sınır olarak kabul etmek yerine onu zamana ertelenmiş bir sorun olarak ele alır; her şeyin er ya da geç çözülebileceği varsayımı üzerine kurulur. Bu varsayım, kapitalist söylem ve liberal ekonominin 21. yüzyılda vaat ettiği, sınırların askıya alındığı ve eksikğin inkâr edildiği ruhsal düzenin tipik bir ifadesi olarak değerlendirilebilir (Lebrun, 1997; Melman, 2002).

Melman (2002), bilimsel ilerlemelerin ve gelişmelerin modern insana önemli bir farkındalık getirdiğini savunur: Cennetin aslında boş olduğu gerçeği. Modern dünyada, cennette vaat edilen her türden zevki yaşamak mümkündür. Bu durum hem toplumsal düzeyde hem de bireysel anlamda öznenin, kendi kaderini tayin etmek durumunda kalmasına neden olmuştur. Ancak Melman'a göre (2002) bu kendi kaderini tayin etme hali bir özgürlük ya da öznellik yaratmamış, aksine bir başıboşluk şeklinde vuku bulmuştur. Lebrun'un (1997) belirttiği gibi, Melman'a (2002) göre de modern özne kılavuzsuz kalmıştır. Başboş kalmak ya da kılavuzsuz kalmak, temelde öznenin Büyük Başka'dan gelen simgesel mesajı kabul etmemesi ya da tanımaması anlamına gelmektedir. Diğer bir ifadeyle, Büyük Başka'nın hesaptan düşmesi, bireylerin onları yönlendirecek veya rehberlik edecek mesajı reddetmesiyle ilişkilidir (Lacan, 1958/2006; Miller, 2011). Melman'a (2010) göre Baba-nın-Adı'nın gerilemesine yol açan bu durumun birkaç temel nedeni vardır. İlk olarak, son yüzyılda biyoloji biliminde yaşanan hızlı ve köklü gelişmelerden söz edilebilir. Melman'a göre en belirgin etken, hatta “cennetin boş olduğu” düşüncesinin en güçlü kaynağı doğurganlığa müdahale edilmesidir. Antik çağlardan bu yana doğurganlık ve üretkenlik, doğrudan Tanrı'ya yakarıyla ilişkilendirilen, O'ndan alınan bir ödül veya ceza olarak görülen bir mesele olmuştur (Eliade, 1957/1981). Oysa günümüzde doğurganlığı tüp bebek, sperm bankası ve benzeri tıbbi müdahaleler aracılığıyla kontrol edebilmekte; doğum öncesi kontrollerle eskiden yalnızca doğum sonrasında anlaşılacak anomalilerin önüne geçebilmekte; hatta bebeğin cinsiyetini

belirleyebilmek mümkündür (Franklin, 1997). Melman'a göre tüm bu gelişmeler, özneye yaşamın oluşturulması üzerindeki kudretin artık yalnızca Tanrı'ya ait olmadığı mesajını vermektedir. Bu, öznenin kader üzerindeki kontrol algısını dönüştürmüştür; bir zamanlar kutsal ve mutlak kabul edilen alanları insan müdahalesine açık hale getirmiştir. Dolayısıyla, modern bireyin kılavuzsuzluğu, bir anlamda, mutlak otoritenin kaybıyla doğrudan ilişkilidir (Lebrun, 1997; Melman, 2010).

Melman (2002), Baba'nın-Adı'nın gerilemesinin ikinci nedeni olarak komünist ideolojinin çöküşünü ve liberal ekonominin zaferini gösterir. Daha önce de belirtildiği gibi, liberal ekonominin getirdiği kapitalist söylem öznenin ruhsallığını doğrudan etkilemektedir. Liberal ekonomiyle birlikte öznenin nesnelere olan ilişkisi abartılmış ve bu nesnelere aracılığıyla eksiğin kapanacağına dair illüzyonlar üretilmiştir. Pleonexie, yani doymadan sınırsızca her şeyi isteme hali, antik çağda bir kibir ve aşırılık özelliği olarak görülürken (Aristoteles, 2004), günümüzde sıradan ve kabul edilebilir bir olgu haline gelmiştir (Žižek, 2008). Bunun en belirgin örnekleri, tüketim ürünlerinde markaların logolarının abartılı bir şekilde sergilenmesinde ve her şeyin değerinin yalnızca fiyatı üzerinden ölçülmesinde görülebilir (Baudrillard, 1970/1998).

Melman'a göre bir diğer sebep ise küreselleşmedir. Küreselleşme, insanların birbirleriyle olan iletişiminde kültürel farklılıkların giderek önemini yitirdiği ve herkesin aynı dili konuşup aynı kültüre sahip olduğu bir dünya yaratmıştır. İlk bakışta iletişim açısından olumlu gibi görünen bu durum, öznenin içine doğmuş olduğu kültürle kurduğu ilişkiyi derinden etkilemektedir. Öznenin kültüre bağlılığı, yalnızca kimliğini değil, aynı zamanda simgeselle olan ilişkisini, yani anlam dünyasını ve yasalarla olan bağını da belirler (Assoun, 2002). Kültür, aynı zamanda bir aktarım sürecini ve geçmişle olan kökleri temsil etmektedir. Küreselleşme, bu aktarımı zayıflatarak öznenin köklerinden kopmasına ve simgesel düzene olan bağının gevşemesine neden olmaktadır (Lebrun, 1997). Melman'a (2002) göre bu sebeplerden dolayı modern insanın Büyük Başka'ya herhangi bir çağrısı kalmamıştır; cennetin boş olması, küreselleşme ve eksiğin reddine ilişkin durumlar nedeniyle artık ödenmesi gereken bir borç yoktur. Küreselleşme ve kapitalist söylem, özneye her şeyin onun doğal hakkı olduğunu söylemekte, dolayısıyla eksikliğin kabul edilmesini zorlaştırmaktadır. Bu durum, özneyi kastre olmak yerine, sürekli bir frustrasyon haline sürüklemektedir. Yani modern özne, sınırların ve yasaların yokluğunda, eksikliğini kabul etmeyi reddederek, sürekli bir tatminsizlik içinde yaşamaktadır. Bu tatminsizlik hem bireysel hem de toplumsal düzeyde derin bir ruhsal gerilime yol açmaktadır (Melman, 2010; Zupančič, 2000).

Dil aracılığıyla düzenlenen temel kurucu metinlerin önemini yitirmesi, teknolojinin imkânsızlığı ortadan kaldıran “yeni bir din” haline gelmesi ve benzerlerimizle olan ilişkimizi düzenleyen Büyük Başka'dan gelen sözün değerini kaybetmesi, yasanın yerini sözleşmelere

bırakmasına yol açmaktadır. Sözleşme, doğası gereği iki taraf arasında yapılan karşılıklı bir mutabakata dayanır. Oysa yasa, tarafların ötesine geçen ve her zaman üçüncü bir referansa dayanan kültürel bir düzenleme biçimidir; bu yönüyle ikili ilişkilerle sınırlı değildir (Lacan, 1958/2006; Lebrun, 1997). Bu dönüşümün etkilerini en açık biçimde bireylerin birliktelik biçimlerinin düzenlenmesine ilişkin tartışmalarda ve bireyin kendi bedeni üzerindeki hak taleplerinde belirgin biçimde ortaya çıkmaktadır (Dimitriadis, 2024). Romanek'in (2010) *Never Let Me Go* filminde, bireylerin yalnızca bedenlerinin kullanımı üzerinden tanımlandığı distopik senaryo, aslında modern toplumsal ilişkilerin bazı boyutlarını düşündürücü biçimde yansıtır. Günümüzde benzer biçimde, bedeni ya da ilişkiyi yalnızca karşılıklı fayda veya rıza ekseninde ele alan pratikler giderek yaygınlaşmaktadır. Görünürde bu tür sözleşmeler tarafların serbest iradesine dayansa da referans noktaları simgesel yasa değil, gerçek düzlemdir (Žižek, 1999; Zupančič, 2000). Aynı doğrultuda, "free choice" başlığı altında bireylerin cinsiyet kimliklerini, adlarını ya da soyadlarını belirleme imkânına sahip olmaları da simgesel yasayla gerilim içinde gelişen yeni sözleşme biçimleri olarak değerlendirilebilir (Butler, 2004). Buradaki mesele, bu hakların meşruiyetini reddetmek değil; bu düzenlemelerin simgesel düzene nasıl eklemelendiğini ya da onun yerine nasıl ikame edildiğini psikanalitik bir çerçevede tartışmaktır.

Kurucu metinlerin bilginin temsilcisi olma işlevini yitirmesi, Büyük Başka'dan gelen ve toplumsal yaşamı düzenleyen yasal referansların da zayıflamasına yol açmıştır (Melman, 2002). Örneğin düğün, geçmişte iki kişinin birlikteliğini simgesel düzene tanıtma işlevi taşıırken, günümüzde giderek tüketim odaklı bir ritüele dönüşmüştür. Düğün, nikâh ve evlilik gibi kurumlar, daha önce Büyük Başka'dan gelen düzenleyici bir yasa işlevi üstlenirken, bugün çoğunlukla çiftler arasında yapılan sözleşmelere dayanmaktadır. Ancak Lacanyen perspektiften bakıldığında, yasayı içermeyen her sözleşme, özünde yasayı askıya alan bir yapı taşımaktadır. Açık ilişki gibi birliktelik biçimleri de bu sözleşmesel mantığın güncel örnekleri arasında yer almaktadır (Giddens, 1992). Modern çağda devlet başkanlarının, üniversite hocalarının ya da ebeveynlerin sözlerinin eskisi kadar bağlayıcı görülmemesi de Büyük Başka'nın otoritesinin zayıfladığını gösteren diğer bir olgudur. Günümüzde Büyük Başka, aktarım yoluyla işleyen kılavuz işlevini büyük ölçüde yitirmiş; bireylere nasıl yaşayacaklarını, düşüneceklerini ya da öleceklerini söyleyen bir merci olmaktan çıkmıştır. Bu nedenle Melman (2002), çağdaş dönemi, değerlerin içinin boşaltıldığı ve Büyük Başka'nın düzenleyici etkisini kaybettiği bir çağ olarak tanımlamaktadır.

Büyük Başka'nın kılavuz niteliği, aynı zamanda aktarım meselesiyle doğrudan ilişkilidir. Lebrun'un (1997) vurguladığı üzere, "borcu olmayan bir neslin" yetişmesi, aktarımın çözülmesiyle – yani mirasın reddiyle – bağlantılıdır. Melman'a (2002) göre bu çözülme yalnızca kişiler arası aktarım bağlamında değil, bilgi düzeyinde kolektif bir çözülüş olarak da

ortaya çıkmaktadır. Başka bir ifadeyle, artık referans alınabilecek herhangi bir prestijli bilgi ya da otorite figürü kalmamıştır. Melman (2010), Lyotard'ın (1979) postmodernitenin bilgiye ilişkin çözümlemesiyle paralel biçimde, medeniyetin her zaman belirli "önemli metinler" etrafında örgütlendiğini hatırlatır. Antik Yunan'da Homeros'un eserleri toplumsal yaşam için rol modeller sunmuş, Yunan felsefesi ise yargıyı ve davranışları şekillendirme işlevi görmüştür. Daha sonra bu rolü tek tanrılı dinlerin kutsal kitapları – Tevrat, İncil ve Kur'an-ı Kerim – üstlenmiş, bireylerin sosyal ve politik yaşamları bu metinlere göre düzenlenmiştir. Modern çağlarda ise Marksizm, benzer şekilde düzenleyici bir işlevle tarih sahnesinde belirleyici olmuştur (Melman, 2010). Dimitriadis'e (2024) göre bu metinleri bir araya getiren temel ortaklık, bilgiyi düzenleme işlevleri ve klinik bağlamda aktarım süreçleriyle kurdukları doğrudan ilişkidir. Bu metinlerin etkisi, yalnızca sundukları içerikten değil; aynı zamanda yazarlarına ve temsil ettikleri simgesel otoriteye yönelik duygusal yatırımlardan kaynaklanmaktadır. Yüzyıllar boyunca bu metinler, Büyük Başka'nın – dilin ve simgesel düzenin işlediği mekânın – bir temsili olarak işlev görmüştür. Ancak günümüzde, bu temel metinlere karşı genel bir kayıtsızlık içinde olunması çeşitli sorunları beraberinde getirmektedir. Özne kurulumuna dönecek olursak, özne Büyük Başka'nın kendisinden ne istediğini bilmez. Lacan'ın "Che vuoi?" (Benden ne istiyorsun?) sorusu, bu nedenle özne için oldukça kaygı verici bir sorudur (Hekimoğlu ve Bilik, 2020). Bu bağlamda, söz konusu metinler özneye bu soruya karşı bir savunma ve referans noktası sağlamış; Büyük Başka'nun muğlak taleplerini düzenleyen bir "suflör" gibi işlev görmüştür (Dimitriadis, 2024; Hekimoğlu ve Bilik, 2020). Bu metinler sayesinde özne, Büyük Başka'nın talebini dolaylı olarak anlamlandırabilmiş ve kaygıyla baş edebilmiştir. Psikotik yapıda ise bu düzenleyici işlevin çöktüğü görülür; psikotik özne, Büyük Başka'dan gelen mesajları nevrotik öznenin aksine doğrudan ve sorgusuz biçimde emir olarak deneyimler (Dimitriadis, 2023). Bu nedenle hezeyanlar sıklıkla Tanrı, devlet ya da otorite figürleri gibi Büyük Başka'yı temsil eden temalar etrafında şekillenmektedir (Miller, 2011).

Melman (2010), Büyük Başka ile kurduğumuz ilişkinin artık dikey bir ilişkidен ziyade yatay bir ilişki haline geldiğini ifade eder. Büyük Başka'dan gelen mesajlar artık dikkate alınmamakta ve sözüne değer verilmemektedir. Oysa Büyük Başka'nın en büyük ayrıcalığı, sahip olduğu bilgidir; daha doğrusu, bilgiyi bildiğinin varsayılmasıdır. Ancak bu bilgiye yatırım yapılmadığında, aktarım çökmektedir (Miller, 2011). Melman'a göre (2009), günümüz gençlerinin arzuladığı ve saygı duyduğu şey, bilgiden ziyade, bilgiyi anında kullanmalarını sağlayan tekniklerdir. Bu teknikler, gençlerin doğrudan gerçek düzleminde hareket etmelerine ve hızlı sonuca ulaşmalarına imkân tanımaktadır. Yeni nesil için bilginin tek başına bir anlamı bulunmamaktadır. Bu eğilimi gençlerin sabırsızlıklarında, zaman ve sebat gerektiren eylemlerden kaçınmalarında gözlemlemek mümkündür. TikTok ve Instagram gibi sosyal

medya platformlarının yaygın kullanımı da doğrudan zevke erişme isteğinin bir yansımasıdır. Bu bağlamda, Melman (1997), bilginin tek başına ilgi çekmediğini çünkü bilginin her zaman bir sınırla çevrelendiğini söylemektedir. Bu bilginin her zaman bir sınırı ve kısıtlılığı olduğu anlamına gelir. Diğer bir deyişle, bilgi kendi içinde de bir eksikliğe sahiptir. Nitekim, gerçeğin egemenliği ile birlikte sınırlar kalkmakta ve zevke doğrudan ulaşılabilir (Dimitriadis, 2024). Uyuşturucu kullanımının yaygınlaşması bu durumun en temel örneklerinden biridir. Bu bağlamda, bir hastanın şu sözleri bu durumu çarpıcı bir şekilde özetlemektedir: “Mutluluk hapını kullanmadığım sürece mutlu olamıyorum.” Bu ifade, günümüz öznesinin zevke ulaşmak için tercih ettiği yolların ne kadar hızlı ve doğrudan olduğunu göstermektedir. Öznenin mutluluğa emek harcamaksızın, kolay yoldan erişme isteği, Melman’ın (2010) ifadesiyle “atopik özne”nin ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Simgesel referans noktalarının kalktığı, kılavuzsuz bir dünyada özne; kolay yoldan zengin ve mutlu olmayı istemektedir. Hayata dair arzuların yalnızca doyuma yönelmesi, istikrarsız ve kararsız bireylerin oluşumuna sebep olmaktadır (Özkan, 2020). Başka bir deyişle, öznenin mutlak doyuma ulaşacağını düşündüğü nesneye yönelik aşırı meşguliyeti, onu herhangi bir arzuya ya da projeye dahil olmaktan alıkoymaktadır (Žižek, 1999).

Yukarıda betimlenen tüm bu olgular—şiddetin gündelikleşmesi, sınırların belirsizleşmesi, aktarımın zayıflaması, bilginin “henüz” mantığına indirgenmesi ve zevke doğrudan erişim çağrıları—ilk bakışta birbirinden kopuk kültürel belirtiler gibi görünebilir. Ancak Melman’a (2010) göre bu dönüşümlerin tümü, tek bir yapısal ekseninde birleşmektedir: babasal işlevin gerilemesi. Baba-nın-Adı etrafında örgütlenen yasa, sınır ve eksiklik düzeneklerinin zayıflamasıyla birlikte, klasik ruhsal ekonominin çözülmeye başladığı görülmektedir. Melman (2010), diğer düşünürlerin ve psikanalistlerin de tartıştığı bu dönüşümleri babasal işlevdeki gerilemeyle ilişkilendirerek, psikanalitik klinik bağlamda “Yeni Ruhsal Yapılanmaların Ekonomisi” adı altında kuramsal bir çerçeveye dönüştürmüştür. Bu ekonomi kuramında temel vurgu, imkânsız olanın imkânlı hâle geldiği yanılsamasıyla birlikte sınırların işlevsizleşmesi ve eksikğin inkâr edilmesidir (Dimitriadis, 2024). Melman’ın bu konudaki tezini şu ifadeler yoğun biçimde özetlemektedir:

Kültürümüz, arzunun bastırılmasına yönelik bir kültürden ziyade (nevrozdan bahsediyor) perversiyonun özgürce ifade edildiği ve desteklendiği bir yere gitmektedir. Ruh sağlığı dediğimiz şey artık ‘ideal olanın harmonisiyle ilgili’ değil, objenin tatmini ile ilgilidir. Ruhsal görev (psychic task) dediğimiz şey artık öznenin sorumluluğundan ziyade tamamen organik düzenlemeyle ilgili bir durum olarak anılmaktadır (Melman, 2002).

Bu çerçevede “yeni ruhsal yapılanmalar”, öznenin Freud’un tanımladığı klasik ödipal düzenin merkezinde yer alan yasa, yasak ve eksiklik üzerinden örgütlenmesinden koparak, kapitalist söylemin belirlediği yeni bir düzende yeniden kurulmasını ifade eder. Yeni düzende süperego, yasak koyan bir işleve değil, haz almayı buyuran bir buyruğa bürünür; özne ise eksiklikle uzlaşmak yerine her şeyin mümkün olduğu yanılması içinde konumlanır. Böylece ruhsal ekonomi, “sınırlarla tanımlı” bir düzen olmaktan çıkarak “sınırların kalktığı ve tatminin merkezde olduğu” bir düzen hâline gelir. Klinik düzeyde bu dönüşümün, nevrotik yapıların geri plana çekilmesiyle birlikte bağımlılıkların, depresif tabloların, psikosomatik görünümlerin ve sınır örgütlenmelerin daha görünür hâle gelmesine eşlik ettiği ileri sürülebilir.

Melman’ın (2002) kuramsallaştırması, Freud’un erken dönemde işaret ettiği temel bir önermeyi güncelleyerek yeniden gündeme getirir: öznenin ruhsallığı hiçbir zaman yalnızca bireysel bir alan değildir; daima toplumsal bağların içine yerleşmiştir. Freud’un Grup Psikolojisi’nde (1921/1955) dile getirdiği “Bireyin zihinsel yaşamına her zaman bir başkası dahil olur...” önermesi, psikanalitik düşüncenin özneyi toplumsal yapı ve kültürel dinamiklerden koparılamaz biçimde kavradığını gösterir. Benzer biçimde Lacan’ın bilinçdışının doğası gereği sosyal olduğuna ilişkin vurgusu da kastrasyonun yalnızca bireysel bir olay değil, dile ve kültüre girişle birlikte kolektif düzlemde işleyen yapısal bir süreç olduğuna işaret eder (Dimitriadis, 2024). Dolayısıyla “Yeni Ruhsal Yapılanmaların Ekonomisi”, modern kültürel dönüşümlerin özne üzerindeki etkilerini psikanalitik klinik açısından kavramlaştırmaya imkân tanıyan kuramsal bir perspektif olarak öne çıkmaktadır.

### **Yeni Ruhsal Yapılanmaların Gündelik ve Klinik Görünümleri**

Lacan, Psikanalizin Tersine adlı 17. seminerinde kapitalist söylemi modern dünyanın söylemi olarak tanımlamıştır (1969-1970/2007). Bu söylemde yasak olana, imkânsız olana, olanaksız olana yer yoktur, zevki kısıtlayacak herhangi bir unsur bulunmamaktadır (Erşen, 2006). Bunun klinik pratikteki karşılığı öznenin nesneyle kurduğu ilişkiden sınırsız bir şekilde zevk almaya çalışmasıdır. Liberal ekonomi, özneye eksiği ortadan kaldırdığına vaat ederek eksiği nesnelere tıkamaya çalışmakta ve özneyi, çok çeşitli ve fazla sayıdaki nesnelere kuşatmaktadır. Özneye, “doğru” nesneyi bulabileceği umuduyla arzusunun tam ve bütüncül bir şekilde gerçekleşmesinin imkânsızlığını inkâr etmektedir (Zupančič, 2000). Bu bağlamda liberal ekonomi, sunduğu nesnelere aracılığıyla özneye eksiğini kapatabileceği ve tam doyuma ulaşabileceği illüzyonunu yaratmaktadır. Geçmişte bastırma mekanizmasıyla örtülen, saklanan ve reddedilen nesnelere, günümüzde birer zevk nesnesi haline gelmiştir. Fallik zevkten alınan haz, yerini nesnelere alınan zevke bırakmıştır (Gürsel, 2017; Özkan, 2020). Böylece kapitalist söylem, özneyi yapısal eksiklikle yüzleşmek yerine tüketim nesnelere aracılığıyla doyum yanılmasına sürüklemektedir (Žižek, 1999).

Kültürdeki değişimin ve medyanın bu değişimi nasıl sunduğuna dair çarpıcı bir örnek, ülkemizde 2006 ile 2019 yılları arasında yayımlanan Kekstra reklamlarından verilebilir. Her iki reklamda da ana öge, sınıfın kabadayısı ve korkulan çocuğu olan Gürbüz'ün sınıfa aniden girmesiyle sınıftaki çocukların keklerini saklamasıdır. İki versiyonda da Gürbüz ile ana karakter Nazlı'nın karşılaşması işlenmiştir. 2006 versiyonunda Nazlı'nın tanıtımı "Nazlı sınıf birincisi ve Kekstra tek eğlencesi" şeklindeyken, 2019 versiyonunda bu tanıtım "Nazlı Instagram fenomeni, 50K takipçili" olarak karşımıza çıkar (Durmaz, 2020). İlk reklamda Nazlı kekini yerken Gürbüz'e yakalanmakta, ikinci reklamda ise Nazlı kekini fotoğrafını çekerken Gürbüz'e yakalanmaktadır. Bu karşılaştırma, "okul birincisi" olmaktan alınan fallik zevkin nasıl demode hale geldiğini ve yerini nesne üzerinden – özellikle görünürlük, popülerlik ve tüketim üzerinden – alınan zevkin aldığını göstermektedir. Başarıya dayalı, çaba ve sebat gerektiren bir zevk biçimi diğer bir deyişle fallik jouissance; kolay yoldan para kazanmanın ve görünürlüğün simgesi olan sosyal medya fenomenliği ile yer değiştirmiştir. Nazlı artık kekini yemek yerine onunla fotoğraf çekerek ilişki kurmakta; yani nesneyle doğrudan tüketim yerine, nesnenin imajı üzerinden ilişki kurmaktadır (Baudrillard, 1970/1998). Bu değişim, fallik jouissance akış ve nesneye dayalı zevke doğru bir kayışı temsil etmektedir. Liberal ekonomi bu dönüşümü doğrudan teşvik eder; çünkü öznenin, nesnelere aracılığıyla eksikliğini kapatabileceği yanılsamasını üretir. Melman'a (2010) göre bir pusulası ve yol göstericisi olmayan öznenin, tüketici konumunu benimseyerek nesnelere ilişki kurar. Geçmişte Büyük Başka'dan gelen mesaj, zevke bir sınır getirirken; modern dünyada Başka'nın yerini alan teknoloji, öznenin bedenine doğrudan nüfuz ederek onu sınırsız ve yoğun bir jouissance'a mahkûm etmektedir (Žižek, 1999; Zupančič, 2000).

Melman'a göre (2010) liberal ekonominin temel parolası herkesin zevk almasını garanti altına almaktır. Günümüz ahlak anlayışına göre herkesin "her koşulda, ne olursa olsun" zevk alma hakkı vardır ve zevk almak zorundadır. Bu anlayış, günümüz hukukunun da daha önce sapkın olarak tanımladığı farklı zevk türlerini koruma altına almasına yol açmıştır (Dimitriadis, 2024). Melman (2010), modern öznenin artık bir Büyük Başka'ya değil, zevklerini, kimliğini ve aidiyet koşullarını belirleyen nesnelere bağımlı hale geldiğini belirtir. Bunun günlük hayattaki yansımaları, örneğin sadece belirli bir markanın (ör. Louis Vuitton veya Gucci) ürünlerini kullanmak ya da Starbucks bardağı taşımayı bir kimlik göstergesi haline getirmek gibi davranışlarda görülebilir. Liberal ekonomi, öznenin kimlik oluşumunu nesnelere üzerinden şekillendirmiştir. Ancak bu durum bağımlılık ve depresyon oranlarının artışı gibi ciddi sonuçlar doğurmaktadır. Bağımlılık artık yalnızca uyuşturucu ve alkol üzerinden değil, çeşitli nesnelere üzerinden de gelişmektedir. Depresyon da biçim değiştirmiştir: Önceden daha çok Büyük Başka ile ilişkili iken, günümüzde küçük başkaya, yani öznenin yatay ilişkilerinde başkalarının onayına ve bakışına bağlı hale gelmiştir (Melman, 2010). Öznenin nesnelere

aracılığıyla kimlik oluşturmaları, toplumdaki değerinin de fallik başarılar üzerinden değil, sahip olunan nesnelere üzerinden değerlendirilmesine yol açmaktadır. Estetik operasyonların artışı, lüks tüketim ürünlerinin sergilenmesi ya da dış görünüşün aşırı önemsenmesi, öznenin sosyal alanda değerini kanıtlamaya yönelik girişimler olarak okunabilir (Özkan, 2020). Ne var ki bu çabalar, artan bağımlılık ve depresyon oranlarıyla birlikte düşünüldüğünde, öznenin aradığı doyuma ulaşamadığını göstermektedir. Günümüzde depresyon, eskiden olduğu gibi Büyük Başka'nın gözünde değer yitimiyle değil, daha çok yatay ilişkilerde başkalarının bakışıyla bağlantılıdır. Kişi, tıpkı bir markaya biçilen fiyat gibi, sosyal alandaki değerini bedeni ya da sahip olduğu nesnelere aracılığıyla kanıtlamaya çalışmaktadır. Ancak estetik müdahaleler sürekli yinelenirse bile tam anlamıyla memnuniyet sağlanamamakta, özne yine eksik hissetmektedir. Bu noktada Melman (2010), liberal ekonominin sunduğu nesnenin hiçbir zaman tam anlamıyla tatmin edici olmayacağını, nesneden alınan doyumun yetmediği her durumda öznenin kendisini depresyonda bulacağını ifade eder. Bu, öznenin eksikliği kabul edememesinin ve liberal ekonominin vaat ettiği tatmine hiçbir zaman ulaşamamasının bir sonucudur. Zira eksikliği kabul etmek ve bu eksikle barışmaya dair direnç depresyonu artırırken, tatminsizliği kabul etmek özneyi psikik olarak rahatlatacaktır.

### **Banal Perversiyon**

Günümüzde kliniklerde sıklıkla karşılaşılan nesneye bağımlı haz ilişkileri, klasik yapısal kategorilerle tam olarak örtüşmeyen yeni bir tabloyu işaret etmektedir. Lebrun'un (2007) "banal perversiyon" kavramı, tam da bu ara konumu kavramsallaştırmayı amaçlar. Nesneye olan bağımlılık ve nesneden alınan zevk, klasik anlamda perversiyon yapısında karşılaşılan bir olgudur. Lebrun (2007), banal perversiyonu, perversiyon görünümü taşıyan ancak yapısal olarak nevroz alanında konumlanan bir örgütlenme olarak tanımlar. Klasik perversiyon yapısında özne kurulumunun ikinci aşamasında Baba'nın-Adı annenin arzusuna denk düşmez ve bu boşluk "-mış gibi" yapılarak örtülür. Buna karşılık banal perversiyonda anne hâlâ babaya bir referansta bulunmaktadır; ancak bu referans düzenleyici bir işlev taşımaz. Başka bir deyişle, baba, anne-çocuk ilişkisini düzenleyen yasa koyucu konumunu kaybetmiş, meşruiyetini yitirmiştir (Fink, 1997; Özkan, 2020). Bu nedenle, banal perversiyonda baba, annenin kadın olarak arzuladığı erkek konumunda da değildir. Dolayısıyla banal perversiyon, nevroz ile perversiyon arasında ara bir konumda düşünülebilir. Burada nevrozda görülen baba referansının varlığı korunur, ancak baba artık simgesel düzenin taşıyıcısı değildir. Bu durum, öznenin arzusu ve kimlik yapılıması açısından belirleyici sonuçlar doğurmaktadır (Lebrun, 2007; Melman, 2010).

Banal perversiyonun en dikkat çekici sonuçlarından biri, öznenin nesneye kurduğu bu dönüşmüş ilişkinin cinsellik alanına da yansımalarıdır. Nesneye olan bağımlılık simgesel bir

referanstan yoksun kalması, öznenin cinsel ilişkiyi de yeni bir düzlemde deneyimlemesine yol açmaktadır. Lacan'ın (1972–1973/1998) “Cinsel ilişki yoktur” ifadesi, öznenin gösterenlerle olan ilişkisine referans verirken, günümüzde cinsel ilişki, gösterenlerden ziyade “sunumlarla” kurulan bir ilişkiye indirgenmiştir (Melman, 2010). Tinder gibi, öznenin kendini nasıl sunduğuna odaklanan uygulamalar, kapitalist söylemin “Zevk al!” buyruğunu destekleyen önemli araçlar arasında yer almaktadır. Bu tür uygulamalar ve günümüz anlayışı, cinsel birlikteliği diğer ihtiyaçlarla aynı seviyeye indirgemekte, onu doğal bir tüketim eylemine dönüştürmektedir. Melman, cinselliğin geçmişte bastırılan bir konumda bulunduğunu, ancak günümüzde yemek ve içmek kadar doğal bir ihtiyaç seviyesine düşürüldüğünü vurgular (2010). Günümüzde partnerler, her an atılabilecek veya yenisiyle değiştirilebilecek bir tüketim nesnesi haline gelmiştir. Çiftler arasındaki cinsellik, geçmişte erotizme ve fantazma dayalıyken; günümüzde cinsellik, dürtü tatminine indirgenmiş, kimi zaman işteşlik gözetilmeksizin yapılan anlaşmalı bir eyleme dönüşmüştür. Diğer bir ifadeyle, cinsellik artık fallik bir zevkten ziyade gerçek ve bedenlerin karşılaşması etrafında şekillenmektedir. Freud'a göre (1905/2000) insanları hayvanlardan ayıran temel fark, insanların içgüdüleriyle değil, eksiklik üzerinden hareket etmeleridir. Melman (2002) da insanın dünya ile ilişkisinin nesne üzerinden değil, nesnenin yokluğu üzerinden kurulduğunu belirtir. Burada bahsedilen yokluk, Oedipus kompleksi bağlamında önemli bir figür olan anneyle yaşanan birleşmenin eksikliğidir (Lacan, 1975-1976/2016). Dile girebilmek için yaşanan bu kayıp, öznenin arzulanabilmesi açısından hayati bir öneme sahiptir. Ancak modern dünya, özneyi bu eksikliği kabul etmek yerine, nesneden alınan aşırı bir zevkte boğulmaya sevk etmektedir (Lebrun, 1997). Bu, öznenin arzulama kapasitesini zayıflatmakta ve onu, eksiklikle başa çıkmak yerine, sürekli bir doyum arayışına mahkûm etmektedir. Bu nedenle banal perversiyon kavramı da Melman'ın tanımladığı yeni ruhsal ekonomiler içinde, arzunun yasayla değil doğrudan nesneyle düzenlendiği bir öznellik biçiminin klinik ifadesi olarak okunabilir.

### **Kolektif Histeri**

Nesneden alınan zevkin sınır tanımayan bir biçimde teşvik edildiği bu bağlamda, öznenin nesneyle kurduğu ilişkinin giderek boğucu bir nitelik kazandığı görülmektedir. Bu boğuluşun bir sonucu olarak, öznelerin kimliklerini artık tekil nesnelere üzerinden değil, belirli söylemler etrafında örgütlenen gruplar aracılığıyla kurmaya yöneldikleri söylenebilir. Çeşitli politik oluşumlar, ideolojik konumlanmalar ya da belirli dünya görüşlerini temsil eden gruplar, bu tür kimlik inşalarının güncel örnekleri arasında yer almaktadır (Özkan, 2020). Melman'a (2002) göre, öznenin bu tür gruplar içerisinde konumlanması, yapısal olarak “kolektif histeri” kavramı çerçevesinde ele alınabilir. Kolektif histeri, akrayanlar arası ilişkilerin düzenlenmesinde Büyük Başka'ya yapılan referansın ortadan kalktığı, Baba-nın-Adı'nın ise düzenleyici ve meşrulaştırıcı

işlevini yitirdiği bir bağlamda ortaya çıkmaktadır (Costa ve Lang, 2016; Lacan, 1969–1970/2007). Bu tür yapılarda özne, yalnızca kendisi için değil, başkaları adına da “sözü geçen” bir konum talep etmekte; ancak bu talep simgesel bir yetkilendirmeye değil, imgesel özdeşleşmelere dayanmaktadır. Melman’a göre “kolektif histeri” içinde öznenin sorumluluğu git gide erimekte ve öznelleşme süreci de sekteye uğramaktadır. Bu tür gruplarda bireyin söylemi kendi öznelliğinden değil grup üzerinden şekillenmekte; farklı sesler ve bireysel öznellikler hoş karşılanmamaktadır. Melman, bu nedenle cemaatçilik olarak tanımlanan güncel ilişkilene biçimlerini, kolektif histerinin çağdaş deneyimlenme biçimlerinden biri olarak değerlendirmektedir. Bu tür gruplarda akranlar arasında imgesel bir özdeşleşme kurulur ve böylece farklılığa, başkılığa yer verilmez (Lacan, 1949/2006). İmgesel özdeşleşmenin bu denli yoğunlaştığı yapılarda, başkılığa tahammülsüzlük artmakta; bu durum sıklıkla saldırganlık ve şiddetle sonuçlanmaktadır (Žižek, 2008). Öznelğin silikleştiği böylesi bir ortamda, öznenin iç dünyası ile dış dünyayı ayıran ve toplumsal alanı düzenleyen sınırlar—başka bir deyişle simgesel sınırlar—giderek bulanıklaşmaktadır. Bunun sonucunda, klinik düzeyde özellikle paranoyak psikozda gözlemlenen yansıtma mekanizması, iç–dış grup dinamikleri ekseninde toplumsal ölçekte belirginlik kazanmaktadır. Yansıtma, öznenin kendi eksikliğini dış dünyaya atfetmesine ve bu eksikliğin dışsal güçler tarafından giderilmesi gerektiği yönünde bir beklenti geliştirmesine yol açar (Özkan, 2020). Günümüzde giderek keskinleşen toplumsal kutuplaşmalar, bu dinamikler çerçevesinde okunabilir.

### **Babasal İşlevin Gerilemesi ve Sınır Arayışının Bedensel Pratikler Üzerine İnşası**

Baba-nın-Adı'nın düzenleyici işlevinin zayıflaması, yalnızca öznenin kolektif kimlikler ve grup özdeşleşmeleri üzerinden konumlanmasında değil, aynı zamanda cinsiyet farkının simgesel olarak kurulma biçiminde, semptomların işlevinde ve klinikte sınır arayışının beden üzerinden sahnelenmesinde de belirgin biçimde kendini göstermektedir. Lacan’a göre (1972–1973/1998), patriyarkanın işlevi erkek otoritesinden ibaret olmayıp, anne ile çocuk arasında üçüncü bir unsurun—yasak ya da kuralın—girmesini mümkün kılan simgesel bir düzenleme işlevi taşır. Bu bağlamda patriarkinin çözülmesi, kadın ile erkek arasındaki başkılığın simgesel zeminini aşındırmakta; annenin çocuktan başka bir şeyi arzuladığı gerçeğinin etkisini zayıflatmaktadır (Gürsel, 2017; Melman, 2002). Günümüz toplumunda gözlenen “single mom” olgusu ya da sperm bankalarının kullanımının yaygınlaşması, bu dönüşümün sosyokültürel görünümleri arasında sayılabilir. Burada mesele anneliğin ya da bireysel tercihin eleştirisi değil; psikanalitik açıdan, anne–çocuk ilişkisinde hiçbir zaman mümkün olmayacak bir birleşmenin olanaklıymış gibi sunulması ve bu süreçte üçüncünün devre dışı bırakılmasıdır (Evans, 1996; Žižek, 2008). Bu tür olasılıklar, Lacan’ın ifade ettiği eksiklik ve başkılık

deneyiminin silikleşmesine ve öznenin arzuya olan bağının daha farklı şekilde yapılandırılmasına işaret etmektedir.

Değişen kültür ve söylemin etkileri, klinik semptomlarda da açıkça görülmektedir. Freud, semptomların bilinçdışından gelen mesajlar olduğunu ifade ederken, Lacan semptomun bilinçdışıyla doğrudan ilişkili bir işlevi olduğunu vurgular. Ancak günümüzdeki semptomlar, Büyük Başka'ya bir mesaj niteliği taşımaktan çok, Parlêtre<sup>8</sup> ile ilişkilidir. Başka bir deyişle, semptomlar artık bir mesaj iletmez; doğrudan jouissance ile ilişkilidir (Demir, 2026). Örneğin, yeme bozukluklarından anoreksiya nervoza, yüzyıllardır var olan bir semptom olmasına rağmen, işlevi günümüzde farklı bir boyuta evrilmiştir. Eskiden, Büyük Başka ile olan ilişkiye karşı bir savunma ya da saldırı işlevi görürken ve bir sınır niteliği taşıırken, günümüzde diğer yeme bozukluklarıyla birlikte Büyük Başka'ya ya da bir yasaya herhangi bir referans içermemektedir. Bu tür vakalarda sınırlar yasa aracılığıyla değil, doğrudan gerçek aracılığıyla kurulmaktadır. Yani babasal işlevin yeterince devreye girmediği durumlarda, sınır öznenin bedeni üzerinden aranmakta ve bedene yansıtılmaktadır (Demir Hekimoğlu ve diğerleri, 2023). Bu değişim, semptomların modern dünyada farklı bir yapısal işlev kazandığını ve kültürel dönüşümlerin bireylerin ruhsallığı üzerindeki etkisini açıkça göstermektedir.

Sınır arayışının özellikle beden üzerinden farklı biçimlerde ortaya çıkması dikkat çekicidir. Dürtü tatmininin teşvik edildiği ve desteklendiği bir söylemde, jouissance'ın sınırlandırılmasına gerek olmadığı; aksine ne kadar fazla zevk alınabiliyorsa o kadar zevk alınması gerektiği telkin edilmektedir. Ancak bu jouissance fazlası durum, öznenin içe kapanması ile sonuçlanacağından; özne, adeta doğal bir refleksle kendisi için bir sınır üretme arayışına girmektedir. Bu sınır, kimi zaman bedensel semptomlar aracılığıyla, kimi zaman ise beden üzerinden gerçekleştirilen çeşitli eylemler yoluyla kurulmaya çalışılmaktadır (Özkan, 2020). Beden yaralanmaları, bedene atılan çizikler, piercingler ve dövme gibi bedene yapılan müdahaleler; öznenin bir nevi kendi benliği üzerindeki kontrolü ele almasının bir yolu olarak yorumlanmaktadır (Pitts, 2003). Beden yaralanmaları ve çizikler, sınırın gerçekte (reel düzlemde) sahnelenmesi bağlamında değerlendirilebilirken; piercingler, var olan bedensel deliklere yakınlıkları nedeniyle dürtüyle daha doğrudan bir ilişki kurmaktadır. Piercing aracılığıyla uyarılma hâlinin süreklilik kazanması, bu pratiği jouissance'a doğrudan erişim sağlayan bir düzenek hâline getirir. Bu doğrultuda, söz konusu iki yöntem de—tıpkı bağımlılıklarda ve anoreksiyanın güncel formlarında olduğu gibi—Büyük Başka'ya referansı dışlayan, yoğun bir jouissance eşliğinde öznenin içe kapanmasını içeren eylemler olarak

<sup>8</sup> Parlêtre (konuşan-varlık), Lacan'ın son dönem çalışmalarında (özellikle Seminar XXIII: Le Sinthome) geliştirdiği bir kavramdır. Özne, yalnızca dil tarafından yapılandırılmış bir varlık değil, aynı zamanda bedeniyle birlikte dile yazılan bir varlık olarak ele alınır. Bu kavram, semptomu yalnızca bilinçdışının mesajı olarak değil, öznenin varoluşsal düğümlenmesinin bir biçimi olarak anlamayı mümkün kılmaktadır (Lacan, 1975-1976/2016; Demir, 2026).

değerlendirilmektedir (Çelik, 2021; Lesourd, 2018). Dövmeler ise bu pratiklerden farklı olarak, mesaj ileten bir bağlamda ele alınmaktadır. Simgesel düzlemde gösterenler aracılığıyla Başka'dan ayrışmayı başaramayan öznenin, bu ayrışmayı beden üzerinden gerçekleştirme çabası olarak yorumlanabilir. Lebrun (1997), bu tür bedensel yazıların yaygınlaşmasını, çağdaş dünyada simgesel düzenin zayıflamasıyla ilişkilendirmektedir.

Tüm bu örnekler, öznenin sınır arayışının günümüzde ağırlıklı olarak bedensel pratikler üzerinden sahnelendiğini göstermektedir. Ancak kültürel dönüşümün klinikteki etkileri yalnızca semptomların bedensel görünümüleriyle sınırlı değildir; aynı zamanda bireylerin terapiye başvuru biçimleri ve beklentilerinde de belirginleşmektedir. Kliniklere çoğu zaman o gün panik atak yaşadığını, sevgilisinden az önce ayrıldığını söyleyen, 6 aydır geçmeyen mide ağrılarına anında çözüm isteyen ve bu yüzden de aynı gün randevu almak isteyen birçok hasta başvurmaktadır. Bu hastaların ortak noktaları sorunlarının hemen çözülmesine ilişkin talepleridir. Sorunlarının sebepleri, bu sebeplerdeki rollerine ilişkin düşünme ve sorumluluğu almaya ilişkin motivasyonları nadiren bulunmaktadır. Bu bağlamda, öznenin eksikliği ve arzusuyla çalışmayı merkeze almayan, daha çok semptom yönetimine odaklanan ve “üçüncü dalga” olarak adlandırılan psikoterapi yaklaşımlarına olan ilginin arttığı dikkat çekmektedir. Kapitalist söylemin etkisiyle psikoterapi süreçleri de giderek tüketici–satıcı ilişkisine benzer bir biçim almakta; hatta seans paketleri ve kampanyalar üzerinden pazarlanabilir hâle gelmektedir. Hastaların terapiye çoğu zaman “öneri almak” ve “hızlı çözüm” beklentisiyle başvurması, Melman'ın sözünü ettiği üzere, bilginin kendisinden çok bilgiyi hemen kullanmaya yarayan aracın değer kazandığı bir ruhsal ekonomiyle uyumlu bir görünüm sunmaktadır.

Bu çerçevede, çağdaş kültürel dönüşümlerle birlikte babasal işlevin gerilemesi, sınırın simgesel düzlemde kurulamadığı; semptomların, beden pratiklerinin ve klinik başvuru biçimlerinin jouissance ekseninde yeniden yapılandığı bir ruhsal ekonomiyi görünür kılmakta ve psikanalitik kliniği bu yeni öznelik biçimlerini yeniden düşünmeye zorlamaktadır.

### **Sonuç**

Kapitalist söylemin ve liberal ekonominin yarattığı kültürel dönüşüm, psikanalitik klinikte de derin izler bırakmaktadır. Baba-nın-Adı'nın değer kaybetmesi, eksikliğin inkârı ve zevkin sınırsızca teşvik edilmesi, öznenin hem nesneyle hem de toplumsal bağlarla kurduğu ilişkiyi yeniden biçimlendirmiştir. Bu dönüşüm, klasik nevrotik ya da pervert yapılardan farklı, ara yapılar ve yeni klinik görünümeler ortaya çıkarmaktadır. Banal perversiyon, kolektif histeri ya da cinsiyet farklılığının silikleşmesi gibi fenomenler, öznenin yapısal eksiklikle yüzleşmek yerine nesnelere, gruplar ya da sunumlar aracılığıyla sahte bir bütünlük arayışına yöneldiğini göstermektedir. Benzer şekilde, anoreksiya nervoza, bağımlılıklar, kendine zarar verme

pratikleri ya da beden üzerinden yapılan müdahaleler, semptomun artık Büyük Başka'ya bir mesaj taşımadığı, doğrudan jouissance ile bağlantılı hale geldiğini ortaya koymaktadır. Modern klinik yalnızca semptomların içeriğinde değil, aynı zamanda hastaların başvuru biçimlerinde de farklılaşmıştır. Anında çözüm beklentisi, psikoterapinin de tüketim ilişkisine indirgenmesine yol açmaktadır. Psikanaliz açısından bu tablo, öznenin eksikliği kabul edemediği ve eksiklikle ilişki kurmak yerine nesnelere, gruplar ya da bedensel pratikler aracılığıyla eksikliği tıkamaya çalışmaktadır. Ancak öznenin arayışları, hiçbir zaman tam bir doyum sağlayamadığı için yeni semptom biçimleri üretmekten öteye gidememektedir. Bu durum, psikanalitik pratiğin günümüzde de etik bir pozisyonda olduğunu ve modern klinikte ortaya çıkan semptomların yalnızca bireysel düzeyde değil, kültürel dönüşüm bağlamında da ele alınması gerektiğini göstermektedir.

---

**Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:**

Bu çalışma tek yazarlıdır. Bütün katkılar sorumlu yazara aittir.

**Çıkar Çatışması Beyanı:**

Çıkar çatışması yoktur.

**Finansal Destek Beyanı:**

Herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

**Etik Kurul Onayı:**

Derleme makaleleri için etik izin gerekmemektedir.

---

**Kaynakça**

- Aristoteles. (2004). *Nicomachean ethics* (W. D. Ross, Çev.). Dover. (t.y.)
- Ariès, P. (2008). *The hour of our death* (H. Weaver, Çev.). Vintage (1981).
- Assoun, P. L. (2002). *Freud and Nietzsche* (1. Baskı). Continuum.
- Baltacı, B. ve Bilik, M. Z. (2023). Freud'un Totem ve Tabu kuramından Lacanyen psikanalizde babanın adlarına. İçinde T. Gençöz (Ed.), *Freud'dan Lacan'a vaka incelemeleri ve psikanalitik değerlendirmeleri* (Cilt 4, ss. 55–90). Nobel Yayınevi.
- Baudrillard, J. (1998). *The consumer society: Myths and structures* (C. Turner, Çev.). Sage. (1970)
- Bauman, Z. (2000). *Liquid modernity* (1. Basım). Polity Press.
- Bourdieu, P. (1990). *The logic of practice* (R. Nice, Çev.). Stanford University Press. (1980)
- Butler, J. (2004). *Undoing gender*. Routledge.
- Costa, D. S., ve Lang, C. E. (2016). Hysteria today, why? *Psicologia USP*, 27(1), 115–124. <https://doi.org/10.1590/0103-656420140030039>
- Çelik, D. (2021). *Subjects with multiple tattoos: A psychoanalytic study* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Demir, E. C. (2026). Arzulayabilmek için: Lacanyen yaklaşımda anoreksiya nervoza. *Journal of Clinical Psychology Research (Advanced Online Publication)*. <https://doi.org/10.57127/kpd.26024438.1602840>
- Demir Hekimoğlu, E. C. (2023). *When the boundaries exceed: Thematic analysis of anorexia nervosa in Lacanian psychoanalysis* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Demir Hekimoğlu, E. C., Ünal, E. ve Gençöz, T. (2023). Anoreksiya Nervoza tarihinin psikanalitik perspektiften değerlendirilmesi. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 10(3), 428–444. <https://doi.org/10.31682/ayna.1352772>
- Dimitriadis, Y. (2023). L'angoisse, l'objet et l'actualité des névroses actuelles. *Psychologie Clinique*, 55(1), 19–30. <https://doi.org/10.1051/psyc/202355019>
- Dimitriadis, Y. (2024). The “new psychic economy” according to Charles Melman. *Psychoanalytical Cult Soc*, 29, 75–89. <https://doi.org/10.1057/s41282-023-00423-3>
- Dufour, D. R. (2011). *L'individu qui vient... après le libéralisme* (1. Basım). Denoël.
- Durmaz, T. (2020). Yeniden üretilen kekstra reklamında ve kültürel kod değişiminin gösterebilimsel analizi. *Kurgu*, 28(1), 327–341.
- Eliade, M. (1981). *The sacred and the profane: The nature of religion* (W. R. Trask, Çev.). Harcourt Brace Jovanovich. (1957)
- Ergün, S., Hekimoğlu, E. C. ve Gençöz, F. (2022). Fetiş nesnesinin fallus ile ilişkisi üzerine bir inceleme. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 9(2), 332–350. <https://doi.org/10.31682/ayna.1047639>
- Erşen, Ö. (2006). Günümüz psikopatolojilerine günümüz söylemi bağlamında Lacancı bir bakış. *Psikanaliz Yazıları*, 12, 87–96.
- Evans, D. (1996). *An introductory dictionary of Lacanian psychoanalysis* (1. Basım). Routledge.

- Fink, B. (1997). *A clinical introduction to Lacanian psychoanalysis: Theory and technique* (1. Basım). Harvard University Press.
- Fink, B. (2007). *Fundamentals of psychoanalytic technique: A Lacanian approach for practitioners* (1. Basım). W. Norton & Company.
- Foucault, M. (2003). *Discipline and punish: The birth of the prison* (A. Sheridan, Çev.). Vintage Books. (1975).
- Franklin, S. (1997). *Embodied progress: A cultural account of assisted conception* (1. Basım). Routledge.
- Freud, S. (1955). Group psychology and the analysis of the ego. İçinde J. Strachey (Ed.), *Standard edition* (Cilt 18, ss. 69–143). Hogarth Press. (1921)
- Freud, S. (1961). The ego and the id (J. Strachey, Ed. ve Çev.). *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Cilt. 19, ss. 12–66). Hogarth Press. (1923)
- Freud, S. (2000). *Three essays on the theory of sexuality* (J. Strachey, Çev.). Basic Books. (1905)
- Freud, S. (2010). Totem and taboo (I. Smith, Ed. ve Çev.). *Freud – Complete works* (ss. 1940–1945). Hogarth Press. (1913)
- Freud, S. (2016). *Beyond the pleasure principle* (C. J. M. Hubback, Çev.). International Psychoanalytical Press. (1920)
- Gauchet, M. (1998). *La religion dans la démocratie* (1. Basım). Gallimard.
- Giddens, A. (1992). *The transformation of intimacy: Sexuality, love and eroticism in modern societies* (1. Basım). Stanford University Press.
- Gürsel, D. (2017). Yeni ruhsal yapılanmalar ve klinik etkileri. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 4(2), 1–6.
- Hekimoğlu, E. C. ve Bilik, M. Z. (2020). Freud'dan Lacan'a kaygı. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(3), 336–367. <https://doi.org/10.31682/ayna.761464>
- Lacan, J. (1988). *The seminar of Jacques Lacan, Book III: The psychoses, 1955–1956* (J.-A. Miller, Ed.; R. Grigg, Çev.). W. W. Norton. (1955–1956)
- Lacan, J. (1992). *The ethics of psychoanalysis* (D. Porter, Çev.). İçinde J.-A. Miller (Ed.), *The seminar of Jacques Lacan, Book VII: The ethics of psychoanalysis*. W. W. Norton. (1959–1960)
- Lacan, J. (1998). *The four fundamental concepts of psychoanalysis* (A. Sheridan, Çev.). İçinde J.-A. Miller (Ed.), *The seminar of Jacques Lacan, Book XI: The four fundamental concepts of psychoanalysis*. W. W. Norton. (1964)
- Lacan, J. (1998). *The seminar of Jacques Lacan, Book XX: On feminine sexuality, the limits of love and knowledge (Encore, 1972–1973)* (B. Fink, Çev.). W. W. Norton.
- Lacan, J. (2006). The mirror stage as formative of the I function as revealed in psychoanalytic experience (B. Fink, Çev.). İçinde *Écrits: The first complete edition in English* (ss. 75–81). W. W. Norton. (1949)
- Lacan, J. (2006). The direction of the treatment and the principles of its power (B. Fink, Çev.). İçinde B. Fink ve R. Grigg (Edl.), *Écrits: The first complete edition in English* (ss. 489–543). W. W. Norton. (1958)

- Lacan, J. (2007). *The other side of psychoanalysis: The seminar of Jacques Lacan XVII* (R. Grigg, Çev.). W. W. Norton & Company. (1969–1970)
- Lacan, J. (2016). *The seminar of Jacques Lacan, Book X: Anxiety* (A. R. Price, Çev.). Polity Press. (1962–1963)
- Lacan, J. (2016). *The sinthome* (A. R. Price, Çev.). İçinde J.-A. Miller (Ed.), *The seminar of Jacques Lacan, Book XXIII: The sinthome, 1975–1976*. Polity Press / W. W. Norton.
- Lacan, J. (2020). *The object relation: The seminar of Jacques Lacan, Book IV* (A. R. Price, Çev.). Polity Press. (1956-1957)
- Lebrun, J.-P. (1997). *Un monde sans limites: Essai pour une clinique psychanalytique du social* (1. Basım). Érès.
- Lebrun, J.-P. (2007). *La perversion ordinaire* (1. Basım). Denoël.
- Lesourd, S. (2018). Özne nasıl susturulur? Söylemlerden liberal laf ebeliklerine (Ö. Soysal ve Ü. Edeş, Çev.). Doğu Batı Yayınları. (2010)
- Lyotard, J.-F. (1979). *La condition postmoderne: Rapport sur le savoir* (1. Basım). Minuit.
- Melman, C. (1997). La notion de limite. *Le Bulletin Freudien*, 29, 179–187.
- Melman, C. (2002). *L'homme sans gravité: Jouir à tout prix* (1. Basım). Denoël.
- Melman, C. (2010). The new psychic economy. İçinde L. Bailly, D. Lichtenstein ve S. Bailly (Edl.), *The Lacan tradition* (ss. 227–234). Routledge.
- Miller, J.-A. (2005). Le discours capitaliste. *La Cause freudienne*, 61, 7–14.
- Miller, J.-A. (2011). *Le réel du discours scientifique* (1. Basım). Navarin.
- Özkan, A. (2020). Lacanyen yaklaşımda yeni ruhsal yapılanmalar ve vaka tartışması. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(3), 297–314. <https://doi.org/10.31682/ayna.683214>
- Pitts, M. (2003). *The Lacanian subject: Between language and jouissance* (1. Basım). Routledge.
- Romanek, M. (Yönetmen). (2010). *Never let me go* [Film]. DNA Films; Fox Searchlight Pictures.
- Tomsic, M. (2016). *The capitalistic society and the psychoanalytic understanding of the social bond* (1. Basım). Karnac Books.
- Žižek, S. (1999). *The ticklish subject: The absent centre of political ontology* (1. Basım). Verso.
- Žižek, S. (2008). *Violence* (1. Basım). Profile Books.
- Zupančič, A. (2000). *Ethics of the real: Kant, Lacan* (1. Basım). Verso.

## **The Subject in a World without Limits: Cultural Transformation and New Psychic Economies in Psychoanalysis**

### **Summary**

This paper examines the significant cultural shifts of the twenty-first century and how they affect psychoanalysis, especially in light of Lacanian theory and the work of Charles Melman. The primary argument is that people's psychic structures have changed as a result of changes in culture, the economy, and symbolic authority, leading to what Melman refers to as "new psychic economies."

Lacan maintained that subjectivity necessitates castration, which is the acceptance of lack and the rejection of excess jouissance. The liberal economy and capitalist discourse, on the other hand, have shaped the modern cultural landscape, which rejects impossibility and encourages limitless fulfillment. According to Melman and Lebrun, people today don't feel "debt" to tradition or earlier generations. Religion, ideologies, and founding texts—the symbolic anchors that once ensured boundaries—have lost their power. Instead, technology, consumer culture, and market logic promise fulfillment and the eradication of lack. The subject's psychic economy has changed as a result of this shift from a culture of prohibition to one of boundless possibility.

According to Lacan, the paper demonstrates how capitalist discourse demands constant consumption and rejects symbolic castration. Previously linked to prohibition, the superego now demands enjoyment: "You must enjoy!" Social media, advertising, and neoliberal ideals create the false impression that experiences or goods can make up for a lack. However, according to psychoanalytic theory, attempts to eradicate lack lead to anxiety and the emergence of new pathologies because it is a constitutive element of subjectivity. Thinkers like Dufour and Lyotard are cited to support the claim that the loss of symbolic narratives has left people without dependable points of reference, leading them to look for identity through bodily practices, group membership, or consumption.

Distinct clinical phenomena are a manifestation of these cultural changes. Melman defines "banal perversion," which results in structures that fall somewhere between neurosis and perversion, where the father's symbolic role is diminished but not completely absent. Subjects view objects as direct sources of jouissance rather than as being mediated by symbolic prohibition. This dynamic is best illustrated by addiction, compulsive eating, cosmetic surgery, and an over-reliance on other people's looks. Depression has changed as well; it is now primarily associated with the failure to obtain validation in peer-based, horizontal relationships rather than the loss of the Big Other. "Collective hysteria" is another manifestation in which group membership, rather than symbolic mediation, is used to

establish identity. Political and social organizations take the place of symbolic authority, but they stifle individuality and promote hostility toward difference. The breakdown of symbolic mediation is also demonstrated by changes in sexuality. Hookup culture and dating apps erase the symbolic divide that once framed desire by reducing sexuality to consumable encounters. In these situations, boundaries are etched on the body itself: self-harm, tattoos, piercings, and anorexia are all attempts to draw boundaries in a society that otherwise rejects them.

The study consistently highlights the decline of the Big Other as a guide and the deterioration of the Name-of-the-Father. Contracts and personal preference take the place of symbolic law, undermining the authority of institutions, tradition, and the law. As a result, the subject looks for instant gratification rather than the traditional neurotic question, "What does the Other want from me?" Subjects who lack symbolic mediation become agitated, disjointed, and more likely to turn to quick fixes, such as drugs, alcohol, or immediate solutions.

The conclusion emphasizes how important psychoanalysis is even in light of these cultural shifts. Current symptoms, such as collective hysteria, altered forms of depression, anorexia, and banal perversion, show that psychic life is profoundly social and cultural and cannot be boiled down to individual psychology. The new economy of the psyche shows how difficult it is for people to set boundaries in a society that declares their extinction. A framework for comprehending and treating these emerging pathologies is provided by psychoanalysis, which pays attention to desire, castration, and lack. Therefore, the clinic needs to take into account both the cultural discourse that reshapes subjectivity and individual unconscious processes.

## Araştırma Makalesi

**Kompo Teorilerine İnanmanın Temelleri: Nesne İlişkileri ve Ahlaki Uzaklaşma Etkisi**Ahmet Yasin ŞENYURT<sup>1</sup> , Gizem ADATEPE<sup>1</sup> <sup>1</sup> Balıkesir Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Balıkesir, Türkiye**Makale Bilgisi****Öz****Anahtar Kelimeler:**ahlaki  
uzaklaşma,  
kompo teorileri,  
nesne ilişkileri

Bu çalışma; nesne ilişkileri, ahlaki uzaklaşma ve kompo teorilerine olan inanç arasındaki ilişkileri incelemeyi ve ahlaki uzaklaşmanın bu süreçteki aracı rolünü test etmeyi amaçlamaktadır. Nesne ilişkileri kuramı, erken dönem bağlanma deneyimlerinin bireyin dünyayı algılayışını ve ahlaki değerlerini şekillendirdiğini savunur. Ahlaki uzaklaşma, etik dışı davranışları meşrulaştıran bilişsel mekanizmaları; kompo teorileri ise olayların gizli ve kötü niyetli gruplarca yönetildiğine dair inançları ifade eder. Kartopu örnekleme yöntemiyle Türkiye genelinden ulaşılan 434 katılımcıdan; Bell Nesne İlişkileri Envanteri, Genel Kompo İnançları Ölçeği ve Ahlaki Uzaklaşma Ölçeği aracılığıyla veri toplanmıştır. JAMOVI yazılımı ile yapılan analizler; nesne ilişkilerinin alt boyutları, ahlaki uzaklaşma ve kompo inançları arasında anlamlı pozitif ilişkiler olduğunu göstermiştir. Bulgular, ahlaki uzaklaşmanın, benmerkezciliğin tüm kompo inancı boyutları üzerindeki etkisinde aracı rol oynadığını ortaya koymuştur. Ayrıca, güvensiz bağlanmanın gizli güçlere olan inancı pozitif yönde yordadığı saptanmıştır. Bu sonuçlar, benmerkezci eğilimleri olan bireylerin, ahlaki sorumluluğu dışsallaştırarak kompo inançlarını rasyonelize edebildiklerini göstermektedir. Ayrıca, güvensiz bağlanma örüntülerinin dünyayı tehdit edici ve kontrol edilemez bir yer olarak algılamaya katkıda bulunarak gizli güçlere olan inancı artırdığı değerlendirilebilir. Bu çalışma, kompo teorilerinin psikolojik kökenlerini anlamada erken dönem ilişkisel örüntülerin ve ahlaki bilişsel süreçlerin önemini vurgulamaktadır.

**Abstract****Keywords:**moral  
disengagement,  
conspiracy theories,  
object relations

This study examines the relationships between object relations, moral disengagement, and belief in conspiracy theories, specifically testing the mediating role of moral disengagement in these relationships. Object relations theory suggests that early attachment experiences shape lifelong psychological processes and interpersonal perceptions. When these experiences are insecure, individuals may develop biased worldviews and altered moral frameworks. Moral disengagement involves cognitive mechanisms that legitimize unethical behavior, whereas conspiracy theories are skeptical beliefs that attribute events to hidden, malevolent groups. Data were collected from 434 participants in Turkey via snowball sampling using the Bell Object Relations Inventory, the General Conspiracy Beliefs Scale, and the Moral Disengagement Scale. Path analyses conducted in JAMOVI revealed significant positive correlations between maladaptive object relations, moral disengagement, and conspiracy beliefs. Specifically, moral disengagement was found to mediate the effect of egocentrism on all dimensions of conspiracy belief. Additionally, insecure attachment positively predicted beliefs in secret powers. These findings suggest that individuals with egocentric tendencies may rationalize conspiracy beliefs by externalizing moral responsibility through moral disengagement. Furthermore, insecure attachment patterns appear to foster a perception of the world as threatening and uncontrollable, reinforcing the tendency to endorse secret power narratives. This study highlights the importance of early relational patterns and moral cognitive processes in understanding the psychological roots of conspiracy theories.

\*Sorumlu Yazar, Balıkesir Üniversitesi, Bigadiç Kampüsü, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, B-024. Altteylül, Balıkesir, Türkiye

e-mail: yasinsenyurt@yahoo.com

DOI: 10.31682/ayna.1662551

Gönderim Tarihi (Received): 21.03.2025; Kabul Tarihi (Accepted): 06.01.2026

ISSN: 2148-4376

## Giriş

### Komplo Teorileri

Komplo teorilerine inanma, belirli olayların, durumların veya gelişmelerin arkasında, genellikle gizli ve güçlü bir grup veya kuruluşun, toplumun çıkarlarına karşı kötü niyetli amaçlarını gerçekleştirmek üzere plan yaptığı iddiasına dayanır. Bu iddialar, bilimsel yöntemlere ve gerçekçi açıklamalara karşı çıkar, sıkça temelsiz ve spekülatif inançlara dayanır (Akkurt ve Yalçındağ, 2023). Sağlıklı sorgulama, güvenilir kaynaklara dayanmayı, farklı bakış açılarına açık olmayı ve olayların karmaşıklığını kabul etmeyi gerektirir. Komplo inançlarını sağlıklı sorgulamadan ayıran özellikler, dogmatik ve dar bakış açısına dayalı olmalarıdır (Düztepe, 2004). Alanyazında komplo teorileri farklı alt boyutlarda incelenmektedir. Bunlardan bazıları bu çalışmada da ele alınacak olan gizli güç, yaygın komplo, dünya dışı varlıklar ve hükümet suistimalleridir. Bu inançların alt boyutları kavramsal olarak şu biçimde açıklanabilir: Gizli güç inancı, dünyanın yönetiminde hükümetler dışında etkili olan bilinmeyen kişi veya grupların bulunduğu düşüncesini ifade eder. Yaygın komplo inancı, küresel ölçekteki önemli olayların belirli güçler tarafından kasıtlı biçimde yönlendirildiğine dair genel bir inanç sistemini kapsar. Dünya dışı varlık inancı, yetkili kurumların uzaylı yaşam formlarıyla temas hâlinde oldukları ve bu bilginin toplumdan gizlendiği görüşünü yansıtır. Hükümet suistimalleri inancı ise hükümetlerin halkın zararına olacak gizli faaliyetlerde bulunduğu düşüncesini içerir (Brotherton ve diğerleri., 2013). Bu alt boyutlar, komplo inançlarının farklı temalar altında nasıl yapılandığını göstermektedir. Komplo teorilerine inanma eğilimi, çoğu zaman varoluşsal tehditlere yönelik kaygıyı azaltma işlevi taşır (Douglas, 2017). Örnek olarak yakın zamanda Türkiye'nin yaşamış olduğu 6 Şubat Kahramanmaraş merkezli depremlerde, depremin dış ülkelerden kaynaklı HAARP vericileriyle çıkarıldığı teorisi, halk arasında kabul görmüştür. Dünyada ise; Ağustos 2004'te Zogby International tarafından yapılan bir anket, New York sakinlerinin yüzde 49'unun, yüzde 3,5'lik bir hata payı ile, ABD hükümeti yetkililerinin, saldırıların 11 Eylül 2001 tarihinde veya buna yakın bir tarihte planlandığını önceden bildiğine ve bilinçli olarak harekete geçmediklerine inandıklarını göstermektedir (Sunstein ve Vermeule, 2008). Komplo teorilerinin öznesi ve kompozisyonu ne kadar farklı olursa olsun birbirleriyle benzedikleri görülmektedir (Akçakaya, 2023). Komplo teorilerinin ortaya çıkışında, özellikle güncel ve belirsizlik içeren yaşam koşullarının etkili olabileceğine dair görüşler de dikkat çekmektedir (Bertin ve Deluvée, 2021; Kou ve diğerleri 2017). Özellikle günümüzde sosyal medya platformlarının kullanımının yaygınlaşmasıyla doğru bilginin yanı sıra komplo teorilerinin de daha hızlı yayılması, belirsizlikten kurtulmak isteyen bireylerin toplumsal güveninin zedelenmesine ve karar vermede zorluklar yaşamalarına neden olmaktadır (Şenyurt, 2024).

Komplo teorilerinin günümüz anlamıyla kullanılmaya başlanması 1960'lara; yaygınlaşması ise 1990'lara, Soğuk Savaş'ın bitimine dayanmaktadır (Knight, 2013).

Günümüzde dijitalleşmenin hız kazanmasıyla birlikte, komplo teorilerine olan inançlar geniş kitlelere ulaşarak yaygınlaşmaya devam etmektedir (Douglas ve diğerleri, 2017). Mevcut durumların ve birey çevre etkileşiminin bu inançları yordayan başlıca faktörler olduğu da gözlemlenmiştir (van Prooijen ve Douglas, 2017). Bunun yanı sıra komplo teorilerine inanmanın birçok psikolojik faktörden etkilendiği araştırmalarca görülmüştür (Douglas ve diğerleri, 2019; Swami ve diğerleri, 2016). Kişilik tipleri, ideolojiler, dini inançlar gibi değişkenlerden etkilendiği gözlemlenen komplo inançlarının (Alper ve diğerleri, 2021; Buturoiu ve diğerleri, 2021; Şenyurt, 2025) bireysel yaşantılardan da etkilenebileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla, bireysel yaşantıların etkisinin erken dönem bağlanma örüntülerine kadar uzanıp uzanmadığı, henüz açıklığa kavuşturulmamıştır.

### **Ahlaki Uzaklaşma ve Komplo Teorileri**

Ahlaki uzaklaşma, bireylerin etik dışı davranışlarını meşrulaştırarak sorumluluktan kaçmalarına ve bu davranışların yol açtığı olumsuz duygular ile bilişsel çelişkiyi azaltmalarına yardımcı olan bir öz-düzenleme mekanizmasıdır (Bandura, 1999; Gezici-Yalçın ve diğerleri, 2016). Bu süreç, bireylerin etik dışı eylemlerini rasyonalize etmelerine olanak tanıyarak toplumsal normlara aykırı inanç ve davranışların benimsenmesini kolaylaştırmakta ve hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli sonuçlar doğurmaktadır (Caprara ve diğerleri, 2014). Maftai ve Holman'ın (2020) çalışmasında, komplo teorilerine inanç düzeyi yüksek bireylerin sağlık önlemlerine uyumlarının daha düşük olduğu; buna ek olarak, ahlaki uzaklaşma düzeyi yüksek bireylerde de bu önlemlere uyumun azaldığı ortaya konmuştur. Komplo teorilerine inanma, bireylerin ahlaki yönelimleri ve kendilerini ahlaki bir çerçevede nasıl konumlandıklarıyla yakından ilişkilidir. Bu doğrultuda, ahlaki uzaklaşma kavramının komplo inançlarının oluşumunda ve sürdürülmesinde önemli bir rol oynadığı söylenebilir (Maftai ve Holman, 2020).

### **Nesne İlişkileri**

Nesne ilişkileri kuramı, bireyin erken dönem yaşantılarında edindiği ilişki örüntülerinin, benlik algısını ve diğer insanlarla kurduğu ilişkileri nasıl şekillendirdiğini açıklayan psikodinamik bir kuramdır (Kernberg, 1976). Bu kurama göre, birey çocukluk döneminde bakım verenleriyle geliştirdiği etkileşimleri içselleştirerek, ilerleyen yaşantılarında benlik ve öteki algısını oluşturur (Bowlby, 1988; Fairbairn, 1952). Bu bağlamda, nesne ilişkileri yalnızca bireylerin diğerleriyle olan ilişkilerini değil aynı zamanda benlik temsillerini şekillendiren zihinsel temsilleri de içermektedir (Kernberg, 1976; Kohut, 1971). Erken dönemde içselleştirilen nesne ilişkileri, bireyin dünyayı nasıl algıladığı ve kendini nasıl konumlandığı ile doğrudan ilişkilidir (Bowlby, 1988; Fairbairn, 1952). Nesne ilişkileri yabancılaşma, güvensiz bağlanma, egosentrizm ve sosyal yetersizlik alt boyutları ile

incelenmektedir. Bunlardan yabancılaşma ve güvensiz bağlanma alt boyutları, bireyin diğerlerine yönelik zihinsel temsillerini içerirken egosentrizm ve sosyal yetersizlik alt boyutları ise daha çok benlik temsilleriyle ilişkilendirilebilir (Bell, 1995).

### **Nesne İlişkileri ve Ahlaki Uzaklaşma**

Nesne ilişkilerinin alt boyutları, ahlaki uzaklaşma mekanizmalarıyla da ilişkilendirilmektedir. Bu mekanizmalar arasında mağdura suç yükleme, eylemin sonuçlarını küçümseme ve eylemi meşrulaştırma yer almakta olup, bu bağlantılar teorik ve ampirik bulgularla desteklenmektedir (Leidner ve diğerleri, 2010; Ogunfowora ve diğerleri, 2022; Runions ve diğerleri, 2019). Sırasıyla bu bulgulara bakılacak olursa, ilk alt boyut olan yabancılaşma, bireylerin çevrelerine ve diğer insanlara yönelik duygusal bağlarının azalmasıyla karakterizedir (Bowlby, 1969). Bu tür bir duygusal kopukluk, bireylerin başkalarının ihtiyaçlarını veya duygularını dikkate alma gerekliliğini azaltarak, ahlaki uzaklaşma mekanizmalarına zemin hazırlayabilir. Örneğin, Caprara ve diğerleri (2014), ahlaki davranışlardan sapmanın, bireylerin başkalarıyla olan bağlarının zayıf olduğu durumlarda daha yaygın olduğunu bulmuşlardır. İkinci alt boyut olan güvensiz bağlanma, bireylerin kendilerine ve başkalarına yönelik olumsuz algılar geliştirmelerine yol açabilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu olumsuz algılar, bireylerin diğer insanlara yönelik empati düzeylerini düşürerek, etik dışı davranışların rasyonalizasyonunu kolaylaştırabilir. Bunu destekler nitelikte, Mikulincer ve Shaver (2011), güvensiz bağlanmanın, saldırganlığa ve bireylerin ahlaki kurallardan sapmalarına neden olabileceğini vurgulamıştır. Diğer bir alt boyut olan egosentrizm, bireylerin çoğu zaman kendi ihtiyaç ve arzularını merkeze koyarak, başkalarının bakış açılarını göz ardı etmeleriyle karakterizedir (Bell, 1995). Bu özellik, egosentrizmin bireylerin etik dışı davranışları algılama ve değerlendirme biçimleriyle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Bandura (1999) ise, ahlaki uzaklaşma mekanizmalarının, bireylerin kendi çıkarlarını koruma veya savunma amacıyla etik dışı davranışlarını meşrulaştırmalarına hizmet ettiğini belirtmektedir. Bu bağlamda, egosentrik yapı, bireylerin kendi eylemlerinin sonuçlarını görmezden gelme ve ahlaki sorumluluktan kaçma eğilimlerini anlamak için önemlidir. Nesne ilişkileri kapsamında değerlendirilen diğer bir faktör olan sosyal yetersizlik hissi ise bireylerin çevreleriyle olan etkileşimlerinde başarısızlık ve kabul edilmeme duygularını içerir. Bu tür bireyler, başkalarının yargılarından kaçınmak veya kendilerini korumak amacıyla ahlaki uzaklaşma mekanizmalarına başvurabilirler. Aquino ve Reed (2002), bireylerin ahlaki kimliklerinin zayıf olduğu durumlarda, uyumsuz davranış sergileme eğilimlerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Sonuç olarak, nesne ilişkilerinin, bireylerin ahlaki sorumluluk algılarını ve etik dışı davranışları rasyonalize etme eğilimlerini etkileyebileceği öngörülmektedir.

## Nesne İlişkileri ve Komplo Teorileri

Nesne ilişkileri kuramı, bireyin erken dönem bakım verenlerle kurduğu ilişkiler sonucunda benlik, diğerleri ve dünya hakkında görece kalıcı içsel temsiller geliştirdiğini ve bu temsillerin yaşam boyu bilişsel, duygusal ve kişilerarası süreçleri yapılandırdığını ileri sürmektedir (Fairbairn, 1952; Kernberg, 1976). Bu perspektife göre, güvenli bağlanma deneyimleri bireyin dünyayı öngörülebilir, başkalarını ise temelde güvenilir olarak algılamasına katkı sağlarken; güvensiz bağlanma örüntüleri dünyanın tehditkâr, başkalarının ise potansiyel olarak kötü niyetli ve zarar verici olarak temsil edilmesine yol açabilmektedir (Bowlby, 1969, 1988). Klein'ın (1946) tanımladığı bölme gibi ilkel savunma mekanizmaları, bu olumsuz içsel temsillerin korunmasına hizmet ederek bireyin karmaşık toplumsal olayları iyi-kötü ikiliği üzerinden değerlendirmesine neden olabilmektedir. Benzer biçimde, Winnicott'un (1960) yeterince iyi çevrenin yokluğunda gelişen kırılmalı benlik yapıları, bireyin belirsizlik ve kontrol kaybı karşısında dışsal tehdit odaklarına yönelmesini kolaylaştırmaktadır. Bu kuramsal çerçevede değerlendirildiğinde, nesne ilişkilerindeki bozulmaların bireylerin dünyayı gizli güçler, düşmanca gruplar ve kontrol edilemeyen yapılar üzerinden anlamlandırmasına zemin hazırlayarak komplo teorilerine inanma eğilimini artırabileceği düşünülmektedir.

Guntrip'in (1969) şizoid görüngü üzerine yaptığı çalışmalar, bireyin erken çocukluk döneminde yeterli duygusal beslenme sağlayamaması sonucu dünyayı tehlikeli ve yabancı bir yer olarak algıladığını öne sürmektedir. Ona göre, şizoid yapıdaki bireyler, içselleştirilmiş olumsuz nesne temsilleri nedeniyle diğer insanlara karşı güvensizlik geliştirme eğilimindedir. Guntrip'in şizoid görüngüye ilişkin açıklamaları, bireyin erken dönemde yaşadığı duygusal yoksunlukların kendilik algısına etkilerini düşündürmektedir. Bu noktada, çalışmanın önemli kuramsal temellerinden birini de Kohut'un (1971) kendilik psikolojisi kuramı oluşturmaktadır. Kendilik psikolojisi kuramı, bireylerin benlik temsilleri ile dış dünya arasındaki ilişkilerini nasıl düzenlediklerini ele almaktadır. Kohut'a göre kendilik, kişinin kendini algılayış biçimidir ve erken dönemde diğerleri ve dünya ile olan ilişkisi neticesinde şekillenir. Ayrıca kendiliği bireyin kişiliğinin merkezi olarak tanımlamasının yanı sıra algıların ve girişimlerin de odak noktası olarak kabul eder (Kohut, 1977). Örneğin birey, diğerlerinin düşünce ve davranışlarını, kendilik algısı çerçevesinde anlamlandırır. Sonuç olarak, kendilik—bireyin hem kendisini hem de çevresiyle kurduğu ilişkileri nasıl tanımladığı—kişisel bilginin işlenmesinde etkili olduğu gibi, diğerlerine ilişkin bilginin işlenmesinde de belirleyici bir rol oynamaktadır (Kuiper ve Rogers, 1979; Markus, 1977). Dünya ve diğerleri ile ilgili bilgiyi işlemede bir diğer etken ise benliği güçlendirme isteğidir. Bu noktada bireyin benliğini güçlendirme isteği, bilişsel çelişki kuramının (Festinger, 1962) işleyişiyle de uyumlu olarak, tutarsızlık durumunda hem kendi içsel tutumlarını hem de çevreye ve diğerlerine yönelik olumsuz değerlendirmelerini şekillendirir (Bem, 1972; Patten, 2003). Tüm bu bilgiler doğrultusunda, kendilik algısındaki

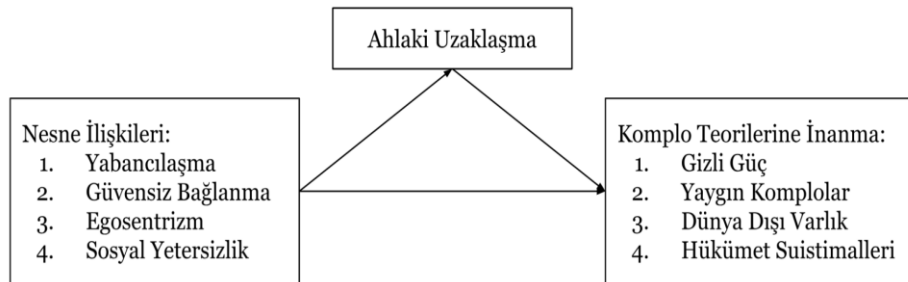
kırılganlıkların, bireyin tehdit algısını artırarak komplo teorilerine inanmaya nasıl yol açacağı incelenmeye değer bir noktadır.

Alanyazın incelendiğinde bu değişkenlerin ilişkisini inceleyen çalışmaların kısıtlılığı göze çarpmaktadır. Doğrudan bu konuyu ele alan tek çalışmada ise Dixon (2023), katılımcıların kişisel travma ve özellikle ebeveyn ilişkilerinde yaşadıkları güvensizliklerin komplo teorilerine inanma eğilimine yol açabildiği çıkarımında bulunmuştur.

Güvensiz bağlanma örüntüleri ve benmerkezci nesne ilişkileri, bireylerin empati becerilerini azaltmakta (Santoro ve diğerleri, 2021) ve sorumluluğu dışsallaştırmaya dayalı bilişsel ve davranışsal stratejilerin daha sık kullanılmasına (Pace ve Zapulla, 2011) yol açmaktadır. Bu stratejilerden biri, bireylerin etik açıdan sorunlu inanç ve değerlendirmelerini meşrulaştırmalarına olanak tanıyan ahlaki uzaklaşma mekanizmalarıdır (Bandura, 1999). Ahlaki uzaklaşmanın sunduğu bilişsel yeniden çerçeveleme süreçleri, bireylerin tehdit algılarını rasyonelleştirmelerine, belirsizlikle başa çıkmalarına ve karmaşık toplumsal olayları dışsal ve kötü niyetli aktörlere atfeden komplo anlatılarını ahlaki açıdan kabul edilebilir hale getirmelerine katkı sağlamaktadır. Bu bağlamda, nesne ilişkilerinden kaynaklanan benlik ve diğerlerine ilişkin olumsuz temsillerin, ahlaki uzaklaşma aracılığıyla komplo teorilerine inanma eğilimini güçlendirmesi kuramsal olarak olasıdır. Bu nedenle mevcut çalışmada ahlaki uzaklaşma, nesne ilişkileri ile komplo teorilerine inanma arasındaki ilişkide aracı değişken olarak ele alınmıştır.

### Amaç ve Hipotezler

Komplo teorilerinin psikolojik kökenleri ile ahlaki uzaklaşma arasındaki ilişkinin, güncel alanyazında sınırlı biçimde ele alındığı ve bu bağlamda araştırılmaya açık bir alan oluşturduğu söylenebilir. Mevcut kuramlar, nesne ilişkilerinin bireyin benlik algısı ve diğerleriyle kurduğu ilişkiler üzerindeki etkisini ele almaktadır; bu çalışma ise söz konusu kuramsal çerçeveyi komplo teorileri ve ahlaki uzaklaşma kavramlarıyla ilişkilendirerek incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma, ahlaki uzaklaşmanın aracılık rolünü test ederek bireylerin komplo teorilerine inanma eğilimini nesne ilişkileri çerçevesinde anlamayı hedeflemektedir. Çalışmada test edilecek olan model Şekil 1’de sunulmuştur.



Şekil 1.

### Çalışmanın Teorik Modeli

Bu çalışmada ele alınacak hipotezler şunlardır:

$H_1$ : Nesne ilişkileri (yabancılaşma, güvensiz bağlanma, egosentrizm, sosyal yetersizlik) ile komplo teorilerine inanma (gizli güç, yaygın komplolar, dünya dışı varlık, hükümet suistimalleri) arasında anlamlı ilişki vardır.

$H_2$ : Nesne ilişkileri (yabancılaşma, güvensiz bağlanma, egosentrizm, sosyal yetersizlik) ile ahlaki uzaklaşma arasında anlamlı ilişki vardır.

$H_3$ : Ahlaki uzaklaşma ile komplo teorilerine inanma (gizli güç, yaygın komplolar, dünya dışı varlık, hükümet suistimalleri) arasında anlamlı ilişki vardır.

$H_4$ : Ahlaki uzaklaşma, nesne ilişkileri (yabancılaşma, güvensiz bağlanma, egosentrizm, sosyal yetersizlik) ile komplo teorilerine inanma (gizli güç, yaygın komplolar, dünya dışı varlık, hükümet suistimalleri) arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.

## Yöntem

### Evren ve Örneklem

Çalışma kapsamında kartopu örnekleme yöntemiyle Türkiye genelinde 434 kişiye ulaşılmıştır. Katılımcıların cinsiyet dağılımı incelendiğinde, kadınlar örneklemin %57.83'ünü ( $N = 251$ ), erkekler %41.4'ünü ( $N = 182$ ) oluşturmaktadır. Cinsiyetini belirtmeyen katılımcı oranı ise %0.23'tür ( $N = 1$ ). Katılımcıların yaş ortalaması 22.50 ( $SS = 5.19$ ) iken; yaş aralığı 18–59 olarak belirlenmiştir. Katılımcıların demografik özellikleri Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1.

*Katılımcıların Demografik Bilgilerine Ait Bulgular*

Değişken	Kategori	<i>N</i>	%
Cinsiyet	Kadın	251	57.83
	Erkek	182	41.94
	Belirtilmedi	1	0.23
Aylık gelir (TL)	0 - 10.000	215	49.54
	10.000 - 25.000	113	26.04
	25.000 - 50.000	63	14.52
	50.000 - 100.000	26	5.99
	100.000 ve üzeri	17	3.92
Eğitim	Okuryazar fakat okul bitirmedi	16	3.69
	İlkokul mezunu	1	0.23
	Ortaokul mezunu	6	1.38
	Lise mezunu	218	50.23
	Ön lisans mezunu	47	10.83
	Lisans mezunu	135	31.10
	Yüksek lisans mezunu	9	2.07
	Doktora mezunu	2	0.46
Yaş	Ortalama (SD)	22.5 (5.19)	
	Minimum - Maksimum	18 – 59	

## Veri Toplama Araçları

**Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği.** Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği, Bell (1995) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Uluç ve diğerleri (2015) tarafından yapılmıştır. Nesne ilişkileri boyutu yabancılaşma (alienation), güvensiz bağlanma (insecure attachment), egosentrizm (egocentrism), sosyal yetersizlik (social incompetence) alt ölçeklerini; gerçeği değerlendirme boyutu ise gerçekliğin bozulması (reality distortion), algı belirsizliği (uncertainty of perception), halüsinasyonlar ve delüzyonlar (hallucinations and delusions) alt ölçeklerini içermektedir. Çalışma kapsamında ilgili ölçeğin Nesne İlişkileri alt boyutu kullanılmıştır. Bu çalışmada kullanılan Nesne İlişkileri alt boyutu toplamda 55 maddeden oluşmakta olup alt ölçekler için madde sayıları: güvensiz bağlanma için 15, yabancılaşma için 22, egosentrizm için 12 ve sosyal yetersizlik için 6'dır. Doğru-yanlış şeklinde cevaplanan ölçek için hesaplanacak toplam puanlar alt ölçekler özelinde yapılmakta olup, nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme boyutları için toplam puan alınmamaktadır. Uluç ve diğerleri (2015) tarafından, Nesne İlişkileri boyutunda yer alan alt ölçeklerin Cronbach alfa katsayılarının .70 ile .80 aralığında rapor edilmiştir. Bu çalışmada ise nesne ilişkileri alt ölçeklerine ilişkin Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları .65-.76 arasında bulunmuştur.

Bu çalışmada Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği'nin "Gerçekliği Değerlendirme Testi" boyutu kullanılmamıştır. Bunun temel nedeni, söz konusu boyutun bireylerin gerçekliği algılama ve yorumlama biçimlerini doğrudan ölçmesi ve bu yönüyle komplo inançlarıyla kavramsal düzeyde örtüşme potansiyeli taşımasıdır. Ölçümlerde olası kavramsal çakışmayı önlemek ve değişkenler arası ayırt ediciliği korumak amacıyla yalnızca nesne ilişkileri alt boyutları (yabancılaşma, sosyal yetersizlik, güvensiz bağlanma, egosentrizm) çalışmaya dâhil edilmiştir. Ayrıca, benzer ya da örtüşen yapıları ölçen ölçeklerin birlikte kullanılmasının katılımcılarda yanıt tutarlılığı oluşturma eğilimini tetikleyebileceği ve bu durumun gerçek yaşamda aynı düzeyde var olmayan ilişkilerin ölçüm sürecinde yapay olarak ortaya çıkmasına yol açabileceği belirtilmektedir (Podsakoff ve diğerleri, 2003). Bu metodolojik tercih, ortak yöntem yanlılığını ve yanıt kalıplaşmasını azaltmaya yöneliktir.

**Genel Komplo Teorilerine İnanma Ölçeği.** Brotherton ve diğerleri (2013) tarafından geliştirilen Genel Komplo Teorilerine İnanma Ölçeği'nin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Tam (2023) tarafından yapılmıştır. Gizli güç, yaygın komplolar, dünya dışı varlıklar ve hükümet suistimalleri alt boyutlarından oluşan ölçek 23 maddeden oluşmaktadır. Komplo teorileri için ve alt boyutlar için toplam puan alınabilmektedir. Ters madde içermeyen ölçekten alınan toplam puanların yükselmesi, komplo teorilerine inancın yüksek olmasını işaret etmektedir. Beşli Likert tipinde (1 = Kesinlikle katılmıyorum, 5 = Kesinlikle katılıyorum) olan bu ölçeğin uyarlama çalışmasında alt boyutlara ilişkin Cronbach alfa değerleri .82 ile .94

arasında bulunmuştur (Tam, 2023). Bu çalışmada ise ölçeğin alt boyutlarına ilişkin Cronbach alfa güvenirlik katsayıları .73 ile .92 arasında bulunmuştur.

**Ahlaki Uzaklaşma Ölçeği.** Bandura ve diğerleri (1996) tarafından geliştirilen Ahlaki Uzaklaşma Ölçeği, Gezici-Yalçın ve diğerleri (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Tek faktörlü ölçek 26 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, ahlaki sorumluluğun azalmasına işaret etmektedir. Gezici-Yalçın ve diğerleri (2016), beşli Likert tipindeki ölçeğin (1 = Kesinlikle katılmıyorum, 5 = Kesinlikle katılıyorum) Cronbach alfa değerini .86 olarak raporlamıştır. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .89 bulunmuştur.

**Demografik Bilgi Formu.** Katılımcılara yaş, cinsiyet, eğitim, aylık gelir sorularını içeren bir form verilmiştir.

## İşlem ve Analiz

Çalışma için Balıkesir Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Komisyonu'nun 30.12.2024 tarihindeki 2024/12-30 sayılı toplantısında alınan izin ardından veri toplama süreci başlamıştır. Katılımcılar gönüllü olarak çalışmaya katılmak istedikleri takdirde katılımcılara yaklaşık on dakika süren çevrimiçi anket formu dolduracakları bildirilmiştir. Onam formunda çalışmanın amacı ve kişisel bilgilerin gizliliğinden bahsedilmiş, onam veren katılımcılar ile çalışma yürütülmüştür. Ayrıca katılımcılara çalışmayı istedikleri zaman yarıda bırakabilecekleri bilgisi verilmiştir. Katılımcılara sırasıyla Bell Nesne İlişkileri Ölçeği, Genel Komplo Teorilerine İnanma Ölçeği, Ahlaki Uzaklaşma Ölçeği ve demografik bilgi formu verilmiştir.

Verilerin betimsel istatistikleri yapıldıktan sonra veri setinde, Genel Komplo Teorilerine İnanma Ölçeği'nin yaygın komplolar alt boyutunun basıklık ve çarpıklık değerlerinin  $\pm 1$  aralığında olmadığı bulunmuştur. Bu durum normallik varsayımının karşılanmaması olarak değerlendirilmiş (Orcan, 2020) ve çarpıklığı azaltmak amacıyla logaritmik dönüşüm uygulanmıştır. Ancak değişkende sıfır değeri bulunduğu için, logaritmanın tanımsız hale gelmesini önlemek için her bir değere 1 eklenmiş ve ardından on tabanına göre logaritma ( $\log_{10}$ ) dönüşümü gerçekleştirilmiştir. Bu yöntem,  $\log(0)$  problemini ortadan kaldırmakta ve verinin dağılımını normale yaklaştırmaktadır (Kenny ve diğerleri, 2014). Normalliği sağlamak amacıyla dönüştürülen yaygın komplolara inanma alt boyutu, yapılan tüm analizlerde dönüştürülmüş hali ile kullanılmıştır.

Değişkenler arası ilişkiler için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Çalışmada çok sayıda korelasyon analizi yapıldığından, her bir testin ayrı ayrı değerlendirilmesi tip I hata oranını (yanlış pozitif bulgular) artırma riski taşımaktadır. Holm-Bonferroni düzeltmesi, çoklu karşılaştırmalar nedeniyle oluşabilecek tip I hata riskini azaltmak amacıyla kullanılan aşamalı bir düzeltme yöntemidir (Holm, 1979). Holm-Bonferroni yöntemi, klasik Bonferroni

düzeltilmesine göre daha esnek olup, test gücünü artırır. Bu yöntemde, korelasyon analizlerinden elde edilen  $p$  değerleri küçükten büyüğe doğru sıralanır. Ardından, her bir  $p$  değeri, kendine özgü bir anlamlılık eşiğiyle karşılaştırılır. En küçük  $p$  değeri, önceden belirlenen anlamlılık düzeyinin (genellikle  $\alpha = .05$ ) toplam test sayısına ( $k$ ) bölünmesiyle elde edilen eşikle karşılaştırılır (yani,  $\alpha/k$ ). İkinci en küçük  $p$  değeri,  $\alpha/(k-1)$  ile, üçüncüsü ise  $\alpha/(k-2)$  ile karşılaştırılır; bu işlem, tüm  $p$  değerleri için sırasıyla devam eder. Alternatif olarak, bu işlem ters biçimde de yapılabilir: Her bir  $p$  değeri, sırasındaki test sayısı ile çarpılır ve elde edilen değer  $\alpha$  ile karşılaştırılır. Örneğin, en küçük  $p$  değeri  $k$  ile, ikinci en küçük  $p$  değeri ( $k-1$ ) ile çarpılarak elde edilen değerler  $\alpha (.05)$  ile karşılaştırılır. Bu iki yaklaşım matematiksel olarak eşdeğerdir ve aynı sonucu verir. Bu çalışmada,  $p$  değerlerini sabit bir anlamlılık düzeyiyle ( $\alpha = .05$ ) doğrudan karşılaştırma kolaylığı sağlamak amacıyla Holm-Bonferroni düzeltmesinin alternatif biçimi kullanılmıştır. Bu yöntemde, sıralanmış her bir  $p$  değeri, sırasına karşılık gelen katsayıyla çarpılarak elde edilen değer, sabit  $\alpha$  değeriyle karşılaştırılmıştır.

Cinsiyetler arası farkların tespiti için bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Nesne ilişkileri ve komplo teorilerine inanma arasındaki ilişkide ahlaki uzaklaşmanın etkisini incelemek için ise Yol Analizi yapılmış; bağımlı ve bağımsız değişkenlerin alt boyutları arasındaki ilişkiler test edilmiş ve bu ilişkide ahlaki uzaklaşmanın aracılık rolü incelenmiştir. Tüm istatistiksel analizler için JAMOVI yazılımı kullanılmıştır.

## Bulgular

### Tanımlayıcı İstatistikler

Çalışmada yer alan değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 2'de sunulmuştur. Normal dağılmayan yaygın komplolar alt boyutu için log dönüşümü yapılmış, bu haliyle normal dağılım varsayımlarını karşıladığı görülmüştür. Tüm değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, normallik varsayımlarını karşıladıkları bulunmuştur (Field, 2009).

Tablo 2.

## Tanımlayıcı İstatistikler

Değişken	N	Ort.	Medyan	SS	Min.	Maks.	Çarpıklık	Basıklık
Yabancılaşma	434	0.62	0.55	0.38	0.00	1.64	0.467	-0.677
Güvensiz Bağlanma	434	0.77	0.80	0.35	0.00	1.53	-0.058	-0.632
Egosentrizm	434	0.76	0.75	0.42	0.00	1.75	0.062	-0.802
Sosyal Yetersizlik	434	0.69	0.50	0.69	0.00	2.33	0.898	-0.305
Gizli Güç	434	3.38	3.50	0.96	1.00	5.00	-0.473	0.000
Yaygın Komplo	434	1.72	1.50	0.79	1.00	5.00	1.44	2.37
Yaygın Komplo (log)	434	0.42	0.40	0.11	0.30	0.78	0.799	-0.006
Dünya Dışı Varlıklar	434	2.57	2.67	1.10	1.00	5.00	0.191	-0.832
Hükümet Suistimalleri	434	3.64	3.71	0.96	1.00	5.00	-0.597	0.237
Ahlaki Uzaklaşma	434	2.63	2.65	0.66	1.00	5.00	-0.050	0.583

Not. N = Örneklem büyüklüğü; Ort. = Ortalama; Medyan = Ortanca; SS = Standart sapma; Min = Minimum; Maks. = Maksimum; Çarpıklık = Skewness; Basıklık = Kurtosis.

## Değişkenler Arası İlişkiler

Çalışma kapsamındaki değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3.

## Değişkenler Arası İlişkiler

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1. Yabancılaşma	—									
2. Güvensiz Bağlanma	.62***+	—								
3. Egosentrizm	.62***+	.65***+	—							
4. Sosyal Yetersizlik	.72***+	.43***+	.32***+	—						
5. Gizli Güç	.10*	.23***+	.25***+	.04	—					
6. Yaygın Komplo-log	.11*	.08	.16***+	0.12*	.30***+	—				
7. Dünya Dışı Varlıklar	.10*	.17***+	.18***+	0.06	.54***+	.62***+	—			
8. Hükümet Suistimalleri	.12*	.12*	.12*	0.03	.49***+	.06	.30***+	—		
9. Ahlaki Uzaklaşma	.09	.20***+	.23***+	0.03	.20***+	.26***+	.23***+	.17***+	—	
10. Yaş	-.14**	-.19***+	-.12*	0.08	-.04	.05	-.05	-.02	-.19***+	—

Not. Holm düzeltmesi öncesi anlamlılık değerleri: \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ . Holm düzeltmesi sonrası anlamlı olan korelasyonlar + işareti ile gösterilmiştir.

Egosentrizm ile gizli güç ( $r = .25$ ,  $p_{Holm} < .001$ ), dünya dışı varlıklar ( $r = .18$ ,  $p_{Holm} = .005$ ), ahlaki uzaklaşma ( $r = .23$ ,  $p_{Holm} < .001$ ) ve yaygın komplo inançları ( $r = .16$ ,  $p_{Holm} = .02$ .) arasında anlamlı ve pozitif korelasyonlar bulunmuştur. Ahlaki uzaklaşma ile gizli güç ( $r = .20$ ,  $p_{Holm} < .001$ ), yaygın komplo inançları ( $r = .26$ ,  $p_{Holm} < .001$ ), dünya dışı varlıklara inanma ( $r = .23$ ,  $p_{Holm} < .001$ ) ve hükümet suistimalleri ( $r = .17$ ,  $p_{Holm} = .01$ ) arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler olduğu görülmüştür. Ayrıca, ahlaki uzaklaşma ile yaş arasında anlamlı ve negatif bir ilişki gözlenmiştir ( $r = -.19$ ,  $p_{Holm} = .003$ ).

Hem dönüşüm öncesi hem de dönüşüm sonrası korelasyon analizleri incelendiğinde, sonuçların büyük ölçüde benzer olduğu görülmüştür. Dönüştürme öncesi analizlerde yaygın komplo inancı değişkeninin (Holm düzeltilmesi sonrası) ahlaki uzaklaşma ve egosentrizm ile anlamlı ve pozitif korelasyonlar gösterdiği bulunmuştur. Benzer biçimde, log dönüşümü sonrasında da bu pozitif ilişkiler korunmuştur. Ayrıca, dönüşüm öncesi ve sonrası verilerle yapılan bağımsız örneklem t-testlerinde de benzer sonuçlar elde edilmiştir. Cinsiyetler arasında yaygın komplo inancı açısından anlamlı bir fark bulunmamış; bu sonuç hem dönüştürülmemiş hem de log dönüşümü uygulanmış komplo puanları kullanıldığında da tutarlı biçimde gözlenmiştir.

### Cinsiyete Göre Farklılıklar

Değişkenlerin cinsiyetler arasındaki farklarını incelemek için bağımsız örneklem t test uygulanmıştır. Anlamlı farklar içeren sonuçlar Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4.

#### Cinsiyete Göre Farklılıklar

Değişken	Cinsiyet	<i>N</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Yabancılaşma	Erkek	182	0.63	0.39	0.53	.597
	Kadın	251	0.61	0.36		
Güvensiz Bağlanma	Erkek	182	0.72	0.34	-2.42	.016
	Kadın	251	0.80	0.35		
Egosentrizm	Erkek	182	0.79	0.41	1.08	.280
	Kadın	251	0.74	0.42		
Sosyal Yetersizlik	Erkek	182	0.72	0.74	0.62	.538
	Kadın	251	0.68	0.66		
Gizli Güç	Erkek	182	3.34	1.08	-0.75	.456
	Kadın	251	3.41	0.86		
YK-log	Erkek	182	0.42	0.12	0.06	.952
	Kadın	251	0.42	0.11		
Dünya Dışı Varlık	Erkek	182	2.47	1.18	-1.61	.109
	Kadın	251	2.65	1.03		
Hükümet Suistimleri	Erkek	182	3.75	0.99	1.99	.048
	Kadın	251	3.56	0.93		
Ahlaki Uzaklaşma	Erkek	182	2.82	0.61	5.16	< .001
	Kadın	251	2.50	0.66		

Not. *N* = Örneklem büyüklüğü; *Ort.* = Ortalama; *SS* = Standart sapma

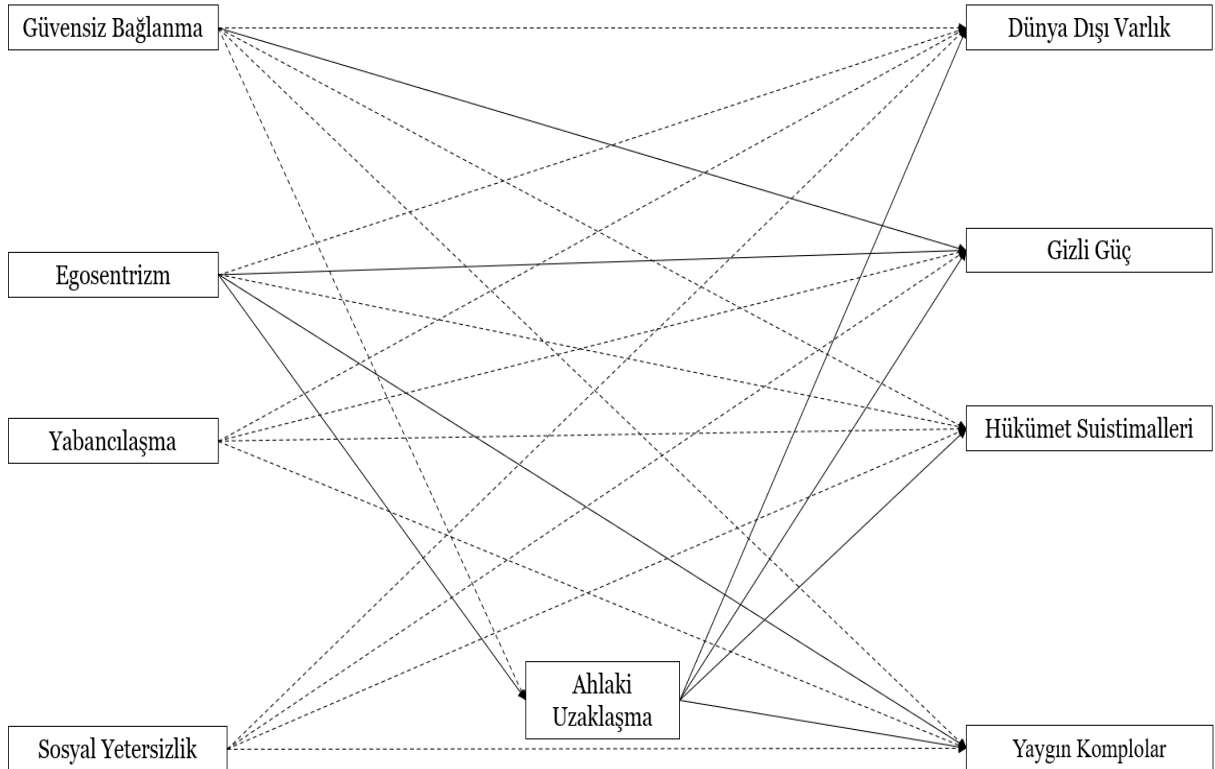
Erkekler ve kadınlar arasında güvensiz bağlanma düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmuştur; erkeklerin ortalaması (*Ort.* = 0.72, *SS* = 0.34), kadınların ortalamasından (*Ort.* = 0.80, *SS* = 0.35) anlamlı düzeyde daha düşüktür,  $t(431) = -2.42$ ,  $p = .016$ . Hükümet suistimleri inancı açısından da anlamlı bir fark bulunmuştur; erkeklerin ortalaması (*Ort.* = 3.75, *SS* = 0.99), kadınların ortalamasından (*Ort.* = 3.56, *SS* = 0.93) anlamlı düzeyde daha

yüksektir,  $t(431) = 1.99, p = .048$ . Buna ek olarak, ahlaki uzaklaşma düzeyleri erkeklerde ( $Ort. = 2.82, SS = 0.61$ ), kadınlardan ( $Ort. = 2.50, SS = 0.66$ ) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur,  $t(431) = 5.16, p < .001$ .

Cinsiyetler arasında yaygın komplo inancı açısından anlamlı bir fark bulunmamış; bu sonuç hem dönüştürülmemiş hem de log dönüşümü uygulanmış komplo puanları kullanıldığında tutarlı biçimde gözlenmiştir.

### Yol Analizi Sonuçları

Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri yol analizi ile incelenmiştir. Şekil 2’de sunulan modelin uyum indeksleri kabul edilebilir düzeydedir ( $\chi^2(2) = 4.13, p = .13, CFI = .999, TLI = .973, RMSEA = .050, 95\% GA [.00, .12], SRMR = .014$ ) (Hu ve Bentler, 1999). Bağımlı değişkenlerin açıklanan varyans oranları incelendiğinde, modelin bağımlı değişkenler üzerindeki etkilerinin anlamlı olduğu görülmüştür. Model, yordanan değişkenler olan gizli güç inancındaki varyansın %9’unu ( $R^2 = .09, p < .001$ ), yaygın komplo inancındaki varyansın %10’unu ( $R^2 = .10, p < .001$ ), dünya dışı varlıklara ilişkin komplo inancındaki varyansın %7’sini ( $R^2 = .07, p < .001$ ), hükümet suistimallerine yönelik komplo inancındaki varyansın %5’ini ( $R^2 = .05, p < .001$ ) ve ahlaki uzaklaşmadaki varyansın %5’ini ( $R^2 = .05, p < .001$ ) açıklamaktadır.

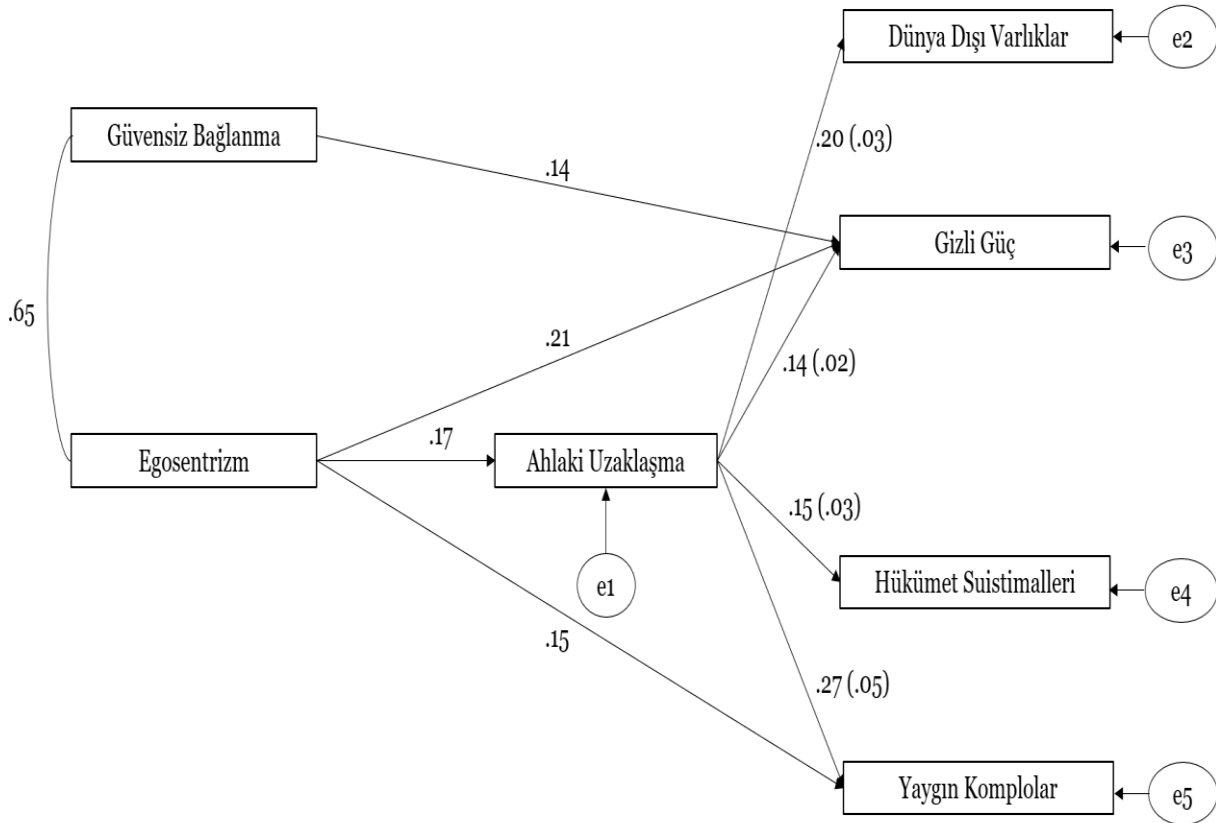


Şekil 2.

Yol Analizi Modeli

Yol analizi sonuçlarına göre, gizli güç inancı üzerinde güvensiz bağlanma ( $\beta = .14, p = .03, B = .39, \%95 \text{ GA} [.03, .76]$ ), egosentrizm ( $\beta = .12, p = .003, B = .48, \%95 \text{ GA} [.16, .79]$ ), ve ahlaki uzaklaşma ( $\beta = .4, p = .01, B = .20, \%95 \text{ GA} [.05, .36]$ ) anlamlı doğrudan etkilere sahiptir. Yaygın komplo üzerinde ise egosentrizm ( $\beta = .15, p = .05, B = .04, \%95 \text{ GA} [.003, .08]$ ) ve ahlaki uzaklaşma ( $\beta = .27, p < .001, B = .05, \%95 \text{ GA} [.03, .06]$ ) anlamlı doğrudan etkilerde bulunmuştur. Dünya dışı varlıklar değişkenini ahlaki uzaklaşma ( $\beta = .20, p < .001, B = .32, \%95 \text{ GA} [.160, .516]$ ) anlamlı ve pozitif yönde açıklamaktadır. Hükümet suistimalleri değişkenini ise yabancılaşma ( $\beta = .16, p = .056, B = .40, \%95 \text{ GA} [.130, .585]$ ) ve ahlaki uzaklaşma ( $\beta = .15, p = .01, B = .22, \%95 \text{ GA} [.063, .387]$ ) anlamlı şekilde açıklamaktadır (Şekil 3).

Analiz sonucundaki dolaylı etkiler incelenmiş ve egosentrizmin ahlaki uzaklaşma aracılığıyla komplo teorilerinin alt boyutları üzerinde anlamlı etkiler yarattığı görülmüştür. Gizli güç ( $\beta = .02, p = .05, B = .05, \%95 \text{ GA} [.00, .11]$ ), yaygın komplo ( $\beta = .05, p = .02, B = .01, \%95 \text{ GA} [.00, .02]$ ), dünya dışı varlıklar ( $\beta = .03, p = .03, B = .09, \%95 \text{ GA} [.01, .16]$ ) ve hükümet suistimalleri ( $\beta = .03, p = .04, B = .09, \%95 \text{ GA} [.01, .11]$ ) alt boyutlarının ahlaki uzaklaşma yoluyla egosentrizmden etkilendiği bulunmuştur (Şekil 3).



Şekil 3.

### Yol Analizi Bulguları

Not. Şekle yalnızca anlamlı yollar eklenmiştir. Dolaylı etkiler parantez içinde gösterilmiştir.

## Tartışma

Bu çalışma, nesne ilişkileri, ahlaki uzaklaşma ve komplo teorilerine inanma arasındaki ilişkileri inceleyerek psikodinamik ve sosyal bilişsel kuramlar arasında özgün bir köprü kurmayı amaçlamıştır. Nesne ilişkileri, ahlaki uzaklaşma ve komplo teorilerine inanma arasındaki ilişkilerle ilgili alanyazındaki bilgi eksikliği, bu çalışmanın yol gösterici ve gelecek çalışmaları destekleyici bir amaç taşımamasını gerektirmiştir. Bu bağlamda, hipotezlerdeki değişkenler arasındaki ilişki ve etkiler bulgular kısmında derinlemesine analiz edilmiş; çok boyutlu değişkenlerin yapısına uygun olarak değişkenlerin alt boyutları üzerinden test edilmiştir.

Çalışmanın birinci hipotezi olan “*Nesne ilişkileri (yabancılaşma, güvensiz bağlanma, egosentrizm, sosyal yetersizlik) ile komplo teorilerine inanma (gizli güç, yaygın komplolar, dünya dışı varlık, hükümet suistimalleri) arasında anlamlı ilişki vardır.*” hipotezi, nesne ilişkileri ve komplo teorilerinin bazı alt boyutları bağlamında desteklenmiştir. Bulgular, egosentrizm ile gizli güç, dünya dışı varlık ve yaygın komplo inançları arasında anlamlı pozitif ilişkiler olduğunu göstermiştir. Egosentrik bireyler dünyayı kendi merkezlerinden değerlendirme eğiliminde olduklarından, kontrol edemedikleri olayları dışsal güçlerle açıklama eğilimi gösterebilirler (Brotherton, 2013; Douglas ve diğerleri, 2017). Bu özellik, nesne ilişkileri kuramında benlik sınırlarının katılığı ve başkalarının bakış açısını içselleştirme güçlüğüyle ilişkilidir (Bell, 1995; Kernberg, 1976). Benzer biçimde, güvensiz bağlanma ile gizli güç ve dünya dışı varlık inançları arasındaki pozitif ilişkiler, erken dönemdeki güvensiz bağlanmanın bireyin dünyayı tehditkâr algılama eğilimiyle bağlantılı olduğunu göstermektedir (Bowlby, 1988; Mikulincer ve Shaver, 2007). Güvensiz bağlanma, içsel güven duygusundaki eksiklik nedeniyle bireyi dışsal otoritelerin kontrolüne dair inançlara daha açık hale getirebilir (Guntrip, 1969; Kohut, 1971). Böylece bağlanma temelli güvensizlik, komplo inançlarının psikodinamik zeminini oluşturabilir.

Çalışmanın ikinci hipotezi olan “*Nesne ilişkileri (yabancılaşma, güvensiz bağlanma, egosentrizm, sosyal yetersizlik) ile ahlaki uzaklaşma arasında anlamlı ilişki vardır.*” hipotezi, ahlaki uzaklaşma ile nesne ilişkilerinin egosentrizm ve güvensiz bağlanma alt boyutları arasında anlamlı pozitif ilişkiler bulunmasıyla desteklenmiştir. Nesne ilişkileri kuramı, bireyin erken dönemdeki bakım deneyimlerinin yalnızca bağlanma biçimini değil, ahlaki ve vicdani gelişimini de şekillendirdiğini öne sürer (Bowlby, 1988; Fairbairn, 1952). Güvensiz bağlanma, bireyin hem kendisine hem de başkalarına dair olumsuz temsiller geliştirmesiyle, empati kapasitesini ve başkalarının ihtiyaçlarına duyarlılığı azaltabilir. Bu durum, Bandura'nın (1999) “sorumluluğun dışsallaştırılması” olarak tanımladığı ahlaki uzaklaşma mekanizmalarını kolaylaştırır. Egosentrizm ise bireyin kendi çıkarlarını ve ihtiyaçlarını merkeze alarak etik ilkeleri esnetme eğilimini artırır. Bandura'nın belirttiği üzere, ahlaki uzaklaşma mekanizmaları genellikle kişinin kendi davranışlarını meşrulaştırma ve eylemin sonuçlarını küçümseme

biçiminde işler. Bu bulgular, nesne ilişkileri çerçevesinde değerlendirildiğinde, erken dönemde bakım verenle kurulan ilişkilerin ahlaki temsil sistemlerinin temelini oluşturduğunu göstermektedir (Leidner ve diğerleri, 2010; Runions ve diğerleri, 2019).

Üçüncü hipotez olan “*Ahlaki uzaklaşma ile komplo teorilerine inanma (gizli güç, yaygın komplolar, dünya dışı varlık, hükümet suistimalleri) arasında anlamlı ilişki vardır.*” hipotezi de verilerle desteklenmiştir. Ahlaki uzaklaşma ile gizli güç, dünya dışı varlık ve yaygın komplo inançları arasında anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuştur. Bu durum, bireylerin etik sorumluluğu dışsal güçlere atfederek bilişsel çelişkiyi azaltma eğiliminde olduklarını göstermektedir (Bandura, 1999; Douglas ve Sutton, 2018). Ahlaki uzaklaşma, bireyin hem etik hem bilişsel düzeyde karmaşık olayları basitleştirmesine ve sorumluluktan kaçınmasına olanak tanır. Kültürel açıdan, Türkiye gibi toplulukçu özellikler taşıyan toplumlarda, bireylerin belirsizlik ve kontrol kaybını dışsal açıklamalarla anlamlandırma eğiliminde olmaları bu ilişkiyi güçlendirebilir (Bocian ve diğerleri, 2020; Hofstede, 2001; Kağıtçıbaşı, 1997). Bu durum, komplo inançlarının yalnızca bireysel psikolojik süreçlerin değil, kültürel olarak biçimlenen savunma mekanizmalarının da ürünü olabileceğini göstermektedir.

Dördüncü hipotez olan “*Ahlaki uzaklaşma, nesne ilişkileri ile komplo teorilerine inanma arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.*” hipotezi, egosentrizm ve komplo teorilerine inanmanın tüm alt boyutları arasındaki ilişkiye ahlaki uzaklaşmanın aracılık etkisinin bulunması ile desteklenmiştir. Bu bulgu, ahlaki uzaklaşmanın, özmerkezci benlik yapılanmaları ile komplo inançları arasında sosyal bilişsel bir köprü işlevi gördüğünü göstermektedir; yani bireyin benlik temsillerini, kontrol kaybı ve belirsizlik algılarıyla bütünleştiren bir bilişsel süreç olarak işlev gördüğünü düşündürmektedir. Bulgu, Kohut’un (1971) kendilik psikolojisinde açıkladığı benlik kırılganlıklarının tehdit algısını ve dışsal açıklama ihtiyacını artırdığı görüşüyle de tutarlıdır. Aracılık analizine ek olarak, güvensiz bağlanmanın gizli güç inancı üzerinde doğrudan etkisinin bulunduğu görülmüştür. Bu bulgu, Bowlby’nin (1969) bebeklikte kurulan bağlanmanın bireylerin dünyayı nasıl algıladığını şekillendirdiğine ilişkin görüşüyle tutarlıdır. Güvensiz bağlanma eğilimleri, bireylerin çevreyi güvenilmez ve tehditkâr bir yer olarak algılamalarına yol açarak komplo inançlarını güçlendirebilir. Dolayısıyla, bağlanma temelli güvensizlik, komplo inançlarını yalnızca dolaylı olarak değil, aynı zamanda doğrudan da besleyebilen bir bilişsel zemin oluşturabilir. Egosentrizmin benlik temsilleriyle, güvensiz bağlanmanın ise diğerlerine yönelik zihinsel temsillerle ilişkili olması (Kohut, 1971), bu iki alt boyutun komplo inançlarına farklı yollarla etki etmesini açıklayabilir.

Korelasyon analizleri sonucunda, sosyal yetersizlik ile komplo inançları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu nedenle, ahlaki uzaklaşmanın bu iki değişken arasındaki aracılık rolü incelenmemiştir. Sosyal yetersizlik, daha çok kişiler arası ilişkilerdeki yetersizlikleri kapsayan bir kavram olduğundan, komplo inançları ile ilişkili olmaması beklenmektedir. Benzer şekilde, yabancılaşma ile komplo inançları arasında da oldukça zayıf

korelasyonel ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca, ahlaki uzaklaşmanın, yabancılaşma ile komplo inançları arasında anlamlı bir aracılık etkisi göstermediği belirlenmiştir. Bu bulguları tek bir çalışma üzerinden yorumlamak oldukça zordur. Ancak, sosyal yetersizlik ve yabancılaşma gibi kişilerarası bağlamdan ziyade, bireyin kendisini ve dünyayı nasıl algıladığını belirleyen bilişsel süreçlerin (ör. belirsizlik algısı, kontrol duygusu, nedensel atıflar) hem ahlaki uzaklaşma hem de komplo teorileriyle daha ilişkili olduğu söylenebilir. Literatürde de komplo teorileriyle ilişkili değişkenler arasında belirsizlikle başa çıkma, kişisel kontrol eksikliği, risk algısı ve kaygı gibi faktörlerin, COVID-19 komplo inançları ile güçlü ilişkiler gösterdiği görülmektedir (Alper ve diğerleri, 2021; Biddlestone ve diğerleri, 2020; Kim ve Kim, 2021). Bu bağlamda, sosyal yetersizlik ve yabancılaşmanın etkisinin sınırlı kalması, komplo inançlarının daha çok bilişsel temelli ve varoluşsal ihtiyaçlardan kaynaklandığını düşündürmektedir.

Beklenen bu ilişkilere ek olarak cinsiyet ve yaş açısından da birtakım bulgular elde edilmiştir. Katılımcıların yaşlarının artmasıyla güvensiz bağlanma ve ahlaki uzaklaşma puanlarının azaldığı görülmüştür. Bu bulgu alanyazınla da paralellik göstermektedir. Artan yaşla beraber kazanılan deneyimler sonucunda, toplumsal bağların güçlenmesi ve duyguların düzenleme becerilerinin gelişmesi söz konusudur (Bjorklund ve Green, 1992; Chopik ve diğerleri, 2014; Schieman ve Van-Gundy, 2000). Cinsiyetlere göre anlamlı fark gösteren değişkenlere bakıldığında ise alanyazınla paralel olarak güvensiz bağlanma puanlarının kadınlarda erkek katılımcılara göre anlamlı olarak yüksek olduğu görülmüştür. Kadınların toplumsal cinsiyet rolleri, bağlanma figürlerine karşı daha duyarlı, ilişkisel tehditlere karşı daha açık olması ve bu nedenle kaygılı bağlanmaya daha yatkın oldukları araştırmalarca bulgulanmıştır (Doğan, 2016; Mikulincer ve Shaver, 2007). Çalışma bulgularında erkek katılımcıların hem ahlaki uzaklaşma hem de hükümet suistimallerine inanma puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yürütülen çalışmalar; cinsiyete göre genel komplo teorilerine inanma açısından tutarlı bilgiler olmamasına karşın komplo teorilerinin içeriğine göre bazı farklılaşmalar olduğunu göstermiştir. Örneğin, erkeklerin komplo inançlarının otoriteye karşı daha eleştirel ve kuşkucu tutumlarla ilişkili olduğu daha önce raporlanmıştır (Swami ve diğerleri, 2016). Bu çalışmada da erkeklerin, özellikle hükümet suistimallerine ilişkin komplo inançlarının kadınlara kıyasla daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Bu bulgu, erkeklerin kurumsal aktörlere yönelik daha eleştirel ve denetleyici bir tutum sergileme eğiliminde olduklarını öne süren alanyazınla tutarlıdır. Ahlaki uzaklaşma açısından bakıldığında ise erkeklerin ahlaki uzaklaşma puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu alanyazındaki çalışmalarda da bulunmuştur (Detert ve diğerleri, 2008; Turan, 2021). Toplumsal cinsiyet rollerinin kadınlar için duygusal, pasif, uyumlu, hassas gibi özellikleri içerdiği bilinmektedir (Baez ve diğerleri, 2017; Blashill, 2011). Bu bağlamda, ahlaki uzaklaşmanın sorumluluktan kaçınmayı ifade eden yapısı dikkate alındığında, kadınların empati ölçümlerinde erkeklerden daha yüksek puan almaları dikkat çekmektedir. Bu durum,

alanyazındaki çalışmalarla da uyumludur (Bora ve Baysan, 2009; Detert ve diğerleri, 2008; Hasta ve Güler, 2013).

Çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Elde edilen bulgular, örneklemin özellikleri dikkate alınarak değerlendirilmelidir. Katılımcıların yaş ortalamasının düşük olması ( $Ort. = 22.5$ ), sonuçların genç yetişkin örneklemine özgü olabileceğini göstermektedir. Benlik gelişimi ve ahlaki muhakeme süreçlerinin bu yaş döneminde hâlen şekillenmekte olması, değişkenler arasındaki ilişkilerin gücünü etkileyebilir (Eisenberg ve diğerleri, 2005; Killen ve Dahl, 2021). Ayrıca, kartopu örnekleme yöntemi kullanılmış olması örneklemin temsiliyetini sınırlamaktadır. Ölçeklerin öz-bildirim temelli olması da sosyal beğenirlik yanlılığına açık bir durum yaratmaktadır.

Çalışmanın Türkiye örnekleminde yürütülmüş olması, bulguların kültürel bağlamda değerlendirilmesini de gerekli kılmaktadır. Türkiye, Hofstede'nin (2001) kültür boyutları çerçevesinde yüksek belirsizlikten kaçınma ve toplulukçu eğilimlerle tanımlanmaktadır. Kağıtçıbaşı (1997), toplulukçu kültürlerde benliğin “ayrık” değil, ilişkisel bir biçimde yapıldığını ve bireyin kimliğinin sosyal bağlar, karşılıklı bağımlılık ve toplumsal uyum değerleri üzerinden şekillendiğini belirtmektedir. Bu yaklaşım, Markus ve Kitayama'nın (1991) “bağımsız–bağımlı benlik” modeliyle de tutarlıdır. Dolayısıyla, psikodinamik kuramların öne çıkardığı benlik ve öteki temsilleri, kültürel bağlamda farklı biçimlerde gelişebilir; bireyin içsel nesne temsilleri yalnızca erken dönem bakım veren ilişkilerinden değil, ait olduğu kültürel değer sisteminden de etkilenmektedir (Kağıtçıbaşı, 1997; Triandis, 1995).

Toplulukçu toplumlarda iç grup yanlılığı, aidiyet ve ortak kimlik duygusu güçlüdür (Brewer ve Chen, 2007; Triandis, 1995). Bu durum, bireyin dünyayı anlamlandırma biçiminde “biz–onlar” ayrımını güçlendirerek, dış gruplara yönelik kuşku ve tehdit algısını artırabilir (Douglas vd., 2017). Dolayısıyla, kontrol kaybı veya belirsizlik hissi gibi olumsuz duygular, birey düzeyinde değil, grup düzeyinde dışsallaştırılarak “gizli güçlerin etkisi” gibi anlatılarla açıklanabilir (Bocian ve diğerleri, 2020). Ülkemizde, 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli depremler sırasında “HAARP teknolojisiyle deprem oluşturulduğu” yönündeki iddialar paylaşılmıştır (Erokhin ve Komendantova, 2024; Karagöz ve diğerleri, 2024). COVID-19 pandemisi sürecinde de aşılarda “nüfus kontrolü” amacıyla üretildiği veya “çip yerleştirme” amacı taşıdığına dair inançların sosyal medyada yayılması (Şenyurt, 2024), komplolarda dış grup odağının güncel bir örneğini sunmaktadır. Bu bağlamda, kültürel faktörlerin (belirsizlikten kaçınma ve bireycilik-toplulukçuluk boyutları) dış güç komplolarına yatkınlık üzerindeki etkisini ele alan kültüre özgü veya kültürlerarası çalışmalar yapılması önem kazanmaktadır.

Gelecek çalışmalarda, bu kültürel boyutların modele dâhil edilmesi ve farklı kültürlerde karşılaştırmalı çalışmaların yürütülmesi, komplo inançlarının kültürlerarası farklılıklarını anlamaya katkı sağlayacaktır. Ayrıca, benlik gelişiminin kültürel biçimlenişi ile ahlaki uzaklaşma mekanizmalarının nasıl kesiştiği, sosyal psikoloji ve psikodinamik yaklaşımlar

birlikte ele alınarak incelenebilir. Böylece, nesne ilişkileri kuramının bireysel düzeyde ele aldığı benlik temsilleri (Kohut, 1971), kültürün biçimlendirici rolü (Markus ve Kitayama, 1991) üzerinden daha geniş bir toplumsal bağlamda değerlendirilebilir.

### Sonuç

Bu çalışma, nesne ilişkileri, ahlaki uzaklaşma ve komplo teorilerine inanma arasındaki ilişkileri inceleyerek psikodinamik ve sosyal bilişsel kuramlar arasında kavramsal bir köprü kurmuştur. Bulgular, egosentrizm ve güvensiz bağlanma alt boyutlarının komplo inançlarıyla anlamlı biçimde ilişkili olduğunu göstermiştir. Egosentrik eğilimler, bireylerin kontrol edemedikleri olayları dışsal güçlere atfetme eğilimini artırırken; güvensiz bağlanma, dünyanın tehditkâr bir yer olduğu algısını güçlendirerek komplo inançlarını besleyebilmektedir. Ayrıca, ahlaki uzaklaşmanın, egosentrizm ile komplo inançları arasındaki ilişkide aracılık ettiği bulunmuştur. Bu sonuç, bireylerin etik sorumluluğu dışsallaştırarak bilişsel çelişkiyi azaltma eğilimlerinin, komplo inançlarını güçlendiren bir süreç olduğunu göstermektedir. Bulgular, komplo teorilerine inanmanın yalnızca bilişsel bir eğilim değil, erken dönem ilişki örüntüleri, benlik temsilleri ve ahlaki değerlendirme biçimleriyle bağlantılı karmaşık bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır.

Uygulama açısından, bulgular, bireylerin irrasyonel inançlarını ve kontrol algılarını dönüştürmeye yönelik psikolojik müdahalelerde, erken dönem bağlanma temalarının, güven duygusunun ve ahlaki muhakemenin birlikte ele alınmasının yararlı olabileceğini göstermektedir. Psikoterapi ve psikolojik danışma süreçlerinde, bireyin kendilik bütünlüğünü güçlendirmeye, içsel güven duygusunu desteklemeye ve sorumluluk algısını yeniden yapılandırmaya odaklanan çalışmalara öncelik verilmesi önerilmektedir. Ayrıca, eğitim ve toplumsal düzeyde, eleştirel düşünme ve medya okuryazarlığı becerilerini güçlendiren programların, komplo eğilimlerinin azalmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Gelecek çalışmalarda, kültürel faktörlerin modele dâhil edilmesi ve farklı kültürel örneklerle karşılaştırmalı çalışmaların yürütülmesi önerilmektedir. Böylece, komplo inançlarının yalnızca bireysel değil, kültürel olarak biçimlenen savunma mekanizmalarıyla da ilişkisi daha kapsamlı biçimde değerlendirilebilir.

---

**Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:**

Tüm yazarlar sürece eşit katkıda bulunmuştur.

**Çıkar Çatışması Beyanı:**

Yazarlar herhangi bir çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmektedir.

**Finansal Destek Beyanı:**

Yazarlar herhangi bir finansal destek almadıklarını beyan etmektedir.

**Etik Kurul Onayı:**

Balıkesir Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Komisyonu'nun 30.12.2024 tarihindeki 2024/12-30 sayılı toplantısında onay alınmıştır.

---

### Kaynakça

- Akçakaya, N. (2023). Türkiye’de komplo teorileri: Temalar, kökenler ve kaynaklar üzerine bütüncül bir soruşturma. *Mülkiye Dergisi*, 47(4), 1191–1224.
- Akkurt, S. B., ve Yalçındağ, B. (2023). Komplo teorilerine inanç ve Kovid-19 pandemisi. *Kocatepe Beşerî Bilimler Dergisi*, 2(1), 12–47. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8091121>
- Alper, S., Bayrak, F., ve Yılmaz, O. (2021). Psychological correlates of Covid-19 conspiracy beliefs and preventive measures: Evidence from Turkey. *Current Psychology*, 40(11), 5708–5717. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00903-0>
- Aquino, K., ve Reed, A. II. (2002). The self-importance of moral identity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(6), 1423–1440. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.6.1423>
- Baez, S., Flichtentrei, D., Prats, M., Mastandueno, R., García, A. M., Cetkovich, M., ve Ibáñez, A. (2017). Men, women...who cares? A population-based study on sex differences and gender roles in empathy and moral cognition. *PlosOne*, 12(6), Article e0179336. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0179336>
- Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G. V., ve Pastorelli, C. (1996). Mechanism of moral disengagement in the exercise of moral agency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(2), 364–374. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.2.364>
- Bandura, A. (1999). Moral disengagement in the perpetration of inhumanities. *Personality and Social Psychology Review*, 3(3), 193–209. [https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0303\\_3](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0303_3)
- Bell, M. D. (1995). *Bell Object Relations and Reality Testing Inventory: BORRTI* (1. Basım). Western Psychological Services.
- Bem, D. J., ve McConnell, H. K. (1972). Testing the self-perception explanation of dissonance phenomena. *Journal of Personality and Social Psychology*, 14(1), 23–31. <https://doi.org/10.1037/h0020916>
- Bertin, P., ve Delouvé, S. (2021). Affected more than infected: The relationship between national narcissism and zika conspiracy beliefs is mediated by exclusive victimhood about the zika outbreak. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 15. <https://doi.org/10.1177/18344909211051800>
- Biddlestone, M., Green, R., ve Douglas, K., (2020). Cultural orientation, power, belief in conspiracy theories, and intentions to reduce the spread of COVID-19. *British Journal of Social Psychology*, 59, 663–673. <https://doi.org/10.1111/bjso.12397>
- Blashill, A. J. (2011). Gender roles, eating pathology, and body dissatisfaction in men: A meta analysis. *Body Image*, 8(1), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.09.002>
- Bocian, K., Baryla, W., ve Wojciszke, B. (2020). Egocentrism shapes moral judgements. *Social and Personality Psychology Compass*, 14(12), 1-14. <https://doi.org/10.1111/spc3.12572>
- Bora, E., ve Baysan, L. (2009). Empati Ölçeği-Türkçe formunun üniversite öğrencilerinde psikometrik özellikleri. *Klinik Psikofarmakoloji Bulteni*, 19(1), 39-47.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Volume I: Attachment* (2. Basım). Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development* (1. Basım). Basic Books.
- Brewer, M. B., ve Chen, Y. R. (2007). Where (who) are collectives in collectivism? Toward conceptual clarification of individualism and collectivism. *Psychological Review*, 114(1), 133–151. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.114.1.133>
- Brotherton, R., French, C. C., ve Pickering, A. D. (2013). Measuring belief in conspiracy theories: The Generic Conspiracist Beliefs Scale. *Frontiers in Psychology*, 4, Article 279. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00279>

- Buturoiu, R., Udrea, G., Oprea, D. A., ve Corbu, N. (2021). Who believes in conspiracy theories about the Covid-19 pandemic in Romania? An analysis of conspiracy theories believers' profiles. *Societies*, 11(4), 138. <https://doi.org/10.3390/soc11040138>
- Bjorklund, D. F., ve Green, B. L. (1992). The adaptive nature of cognitive immaturity. *American Psychologist*, 47(1), 46. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.47.1.46>
- Caprara, G. V., Tisak, M. S., Alessandri, G., Fontaine, R. G., Fida, R., ve Paciello, M. (2014). The contribution of moral disengagement in mediating individual tendencies toward aggression and violence. *Developmental Psychology*, 50(1), 71. <https://doi.org/10.1037/a0034488>
- Chopik, W. J., Moors, A. C., ve Edelstein, R. S. (2014). Maternal nurturance predicts decreases in attachment avoidance in emerging adulthood. *Journal of Research in Personality*, 53, 47–53. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2014.08.004>
- Detert, J. R., Treviño, L. K., ve Sweitzer, V. L. (2008). Moral disengagement in ethical decision making: A study of antecedents and outcomes. *Journal of applied psychology*, 93(2), 374. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.2.374>
- Dixon, A. M. (2023). The role of early trauma in the formation of belief in reptilian conspiracy theories: A psychoanalytic perspective. *British Journal of Psychotherapy*, 39(4), 663–681. <https://doi.org/10.1111/bjpp.12856>
- Doğan T. (2016). Ergenlerde ana-babaya bağlanma: Türkiye profili. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(4):406–419. <https://doi.org/10.18863/pgy.253446>
- Douglas, K. M., Sutton, R. M., ve Cichocka, A. (2017). The psychology of conspiracy theories. *Current Directions in Psychological Science*, 26(6), 538–542. <https://doi.org/10.1177/0963721417718261>
- Douglas, K. M., ve Sutton, R. M. (2018). Why conspiracy theories matter: A social psychological analysis. *European Review of Social Psychology*, 29(1), 256–298. <https://doi.org/10.1080/10463283.2018.1537428>
- Douglas, K. M., Uscinski, J. E., Sutton, R. M., Cichocka, A., Nefes, T., Ang, C. S., ve Deravi, F. (2019). Understanding conspiracy theories. *Political Psychology*, 40(S1), 3–35. <https://doi.org/10.1111/pops.12568>
- Düztepe, Ş. (2004). Araştırmalarda bilimsel yöntemin kullanılması ve araştırmanın temel aşamaları. *Havacılık ve Uzay Teknolojileri Dergisi*, 1(3), 49–53.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., Guthrie, I. K., Murphy, B. C., ve Shepard, S. A. (2005). Age changes in prosocial responding and moral reasoning in adolescence and early adulthood. *Journal of Research on Adolescence*, 15(3), 235–260. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2005.00095.x>
- Erokhin, D., ve Komendantova, N. (2024). Earthquake conspiracy discussion on Twitter. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1), Article 454. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-02957-y>
- Fairbairn, W. R. D. (1952). *Psychoanalytic studies of the personality* (1. Basım) Routledge.
- Festinger, L. (1962). Cognitive dissonance. *Scientific American*, 207(4), 93–106. <https://www.jstor.org/stable/24936719>
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (3. Basım). SAGE Publications Ltd.
- Gezici-Yalçın, M., Şenyurt, A. Y., Gültepe, B., ve Coşkun, H. (2016). Ahlâkî Uzaklaşma Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(10), 309–332. <http://dx.doi.org/10.23863/kalem.2017.63>
- Green, R., ve Douglas, K. M. (2018). Anxious attachment and belief in conspiracy theories. *Personality and Individual Differences*, 125, 30–37. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.12.023>

- Guntrip, H. (1969). *Schizoid phenomena, object relations and the self* (1. Basım). International Universities Press.
- Hasta, D., ve Güler, M. E. (2013). Saldırganlık: Kişilerarası ilişki tarzları ve empati açısından bir inceleme. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 64–104.
- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations* (2. Basım). Sage Publications.
- Holm, S. (1979). A simple sequentially rejective multiple test procedure. *Scandinavian Journal of Statistics*, 6(2), 65–70.
- Hu, L. T., ve Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1997). Individualism and collectivism. İçinde, J. W. Berry, M. H. Segall ve Ç. Kağıtçıbaşı (Edl.), *Handbook of cross-cultural psychology: Social behavior and applications* (ss. 1–49). John Berry.
- Karagöz, Y., Karaşin, Y., ve Filiz, M. (2024). Depreme ilişkin komplo teorilerine yönelik tutumların belirlenmesi: Bir ölçek geliştirme çalışması. *Hitit Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(3), 502-516. <https://doi.org/10.17218/hititsbd.1424897>
- Kenny, D. A., Kaniskan, B., ve McCoach, D. B. (2014). The performance of RMSEA in models with small degrees of freedom. *Sociological Methods & Research*, 44(3), 486–507. <https://doi.org/10.1177/0049124114543236>
- Kernberg, O. F. (1976). Technical considerations in the treatment of borderline personality organization. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 24(4), 795–829. <https://doi.org/10.1177/000306517602400403>
- Killen, M., ve Dahl, A. (2021). Moral reasoning enables developmental and societal change. *Perspectives on Psychological Science*, 16(6), 1209–1225. <https://doi.org/10.1177/1745691620964076>
- Kim, S., ve Kim, S., (2021). Searching for general model of conspiracy theories and its implication for public health policy: Analysis of the impacts of political, psychological, structural factors on conspiracy beliefs about the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 266. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010266>
- Klein, M. (1946). Notes on some schizoid mechanisms. *International Journal of Psychoanalysis*, 27, 99–110.
- Knight, P. (2013). *Conspiracy Culture: From Kennedy to the X Files* (1. Basım). Routledge.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self: A systematic approach to the psychoanalytic treatment of narcissistic personality disorders* (1. Basım). International Universities Press.
- Kohut, H. (1977). *Restoration of the self*. International University Press.
- Kou, Y., Gui, X., Chen, Y., ve Pine, K. (2017). Conspiracy talk on social media: collective sensemaking during a public health crisis. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 1(CSCW), 1–21. <https://doi.org/10.1145/3134696>
- Kuiper, N. A., ve Rogers, T. B. (1979). Encoding of personal information: Self–other differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(4), 499. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.4.499>
- Leidner, B., Castano, E., Zaiser, E., ve Giner-Sorolla, R. (2010). Ingroup glorification, moral disengagement, and justice in the context of collective violence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(8), 1115–1129. <https://doi.org/10.1177/014616721037639>
- Maftai, A., ve Holman, A. C. (2020). Beliefs in conspiracy theories, intolerance of uncertainty, and moral disengagement during the coronavirus crisis. *Ethics & Behavior*, 32(1), 1–11. <https://doi.org/10.1080/10508422.2020.1843171>

- Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(2), 63. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.35.2.63>
- Markus, H. R., ve Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224–253. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224>
- Mikulincer, M., ve Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (1. Basım). Guilford Press.
- Mikulincer, M., ve Shaver, P. R. (2011). Attachment, anger and aggression. İçinde, P. R. Shaver ve M. Mikulincer (Edl.), *Human aggression and violence: Causes, manifestations, and consequences* (ss. 241–257). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/12346-013>
- Ogunfowora, B. T., Nguyen, V. Q., Steel, P., ve Hwang, C. C. (2022). A meta-analytic investigation of the antecedents, theoretical correlates, and consequences of moral disengagement at work. *Journal of Applied Psychology*, 107(5), 746. <https://doi.org/10.1037/apl0000912>
- Orcan, F. (2020). Parametric or non-parametric: Skewness to test normality for mean comparison. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 7(2), 255–265. <https://doi.org/10.21449/ijate.656077>
- Pace, U., ve Zappulla, C. (2011). Problem behaviors in adolescence: The opposite role played by insecure attachment and commitment strength. *Journal of Child and Family Studies*, 20(6), 854–862. <https://doi.org/10.1007/s10826-011-9453-4>
- Patten, D. (2003). How do we deceive ourselves? *Philosophical Psychology*, 16(2), 229–246. <https://doi.org/10.1080/09515080307767>
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J. Y., ve Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88(5), 879–903. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.5.879>
- Runions, K. C., Shaw, T., Bussey, K., Thornberg, R., Salmivalli, C., ve Cross, D. S. (2019). Moral disengagement of pure bullies and bully/victims: Shared and distinct mechanisms. *Journal of Youth and Adolescence*, 48, 1835–1848. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01067-2>
- Santoro, G., Costanzo, A., Schimmenti, A., ve Midolo, L. R. (2021). The vulnerability of insecure minds: The mediating role of mentalization in the relationship between attachment styles and psychopathology. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 85(4), 358–384. <https://doi.org/10.1521/bumc.2021.85.4.358>
- Schieman, S., ve Van-Gundy, K. (2000). The personal and social links between age and self-reported empathy. *Social Psychology Quarterly*, 63(2), 152–174. <https://doi.org/10.2307/2695889>
- Sunstein, C. R., ve Vermeule, A. (2008). *Conspiracy theories* (University of Chicago Law & Economics, Olin Working Paper No. 387). <https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.1084585>
- Swami, V., Furnham, A., Smyth, N., Weis, L., Lay, A., ve Clow, A. (2016). Putting the stress on conspiracy theories: Examining associations between psychological stress, anxiety, and belief in conspiracy theories. *Personality and Individual Differences*, 99, 72–76. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.04.084>
- Şenyurt, A. Y. (2024). Dijitalleşen dünyada komplo inançları: Pandemiye ilişkin komplo inançlarının twitter içerik analizi ile incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 13(4), 98–113. <https://doi.org/10.15869/itobiad.1477071>
- Şenyurt, A. Y. (2025). Religious beliefs as a mediator between conspiracy beliefs and health behaviors. *Abant Sosyal Bilimler Dergisi*, 25(1), 334–346. <https://doi.org/10.11616/asbi.1585793>

- Tam, M. S. (2023). Genel Komplo Teorilerine İnanma Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *İnönü Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 8(2), 76–90. <https://doi.org/10.47107/inifedergi.1330907>
- Triandis, H. C. (1995). *Individualism and collectivism*. Westview Press.
- Turan, S. (2021). Geç ergenlik dönemi: Ahlaki uzaklaşma. *Sportive*, 4(2), 1–11. <https://doi.org/10.53025/sportive.877254>
- Uluç, S., Tüzün, Z., Haselden, M. ve Erbaş, S. P. (2015). Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeğinin (BORTTI) Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 18(4), 112–123.
- van Prooijen, J. W., ve Douglas, K. M. (2017). Conspiracy theories as part of history: The role of societal crisis situations. *Memory Studies*, 10(3), 323–333. <https://doi.org/10.1177/1750698017701615>
- Winnicott, D. W. (1960). The theory of the parent-infant relationship. *International Journal of Psychoanalysis*, 41(6), 585–595.

## **The Foundations of Belief in Conspiracy Theories: The Influence of Object Relations and Moral Disengagement**

### **Summary**

#### **Introduction**

This study examines the relationship between moral disengagement and belief in conspiracy theories within the framework of object relations theory. Object relations theory posits that individuals' early attachment experiences shape their psychological processes and interpersonal relationships throughout their lives. The security or insecurity of these attachments influences emotional regulation and moral reasoning. Moral disengagement refers to cognitive mechanisms that allow individuals to justify unethical behavior, whereas conspiracy theories involve unfounded and skeptical beliefs attributing events to secret, malevolent groups. The increasing influence of digital media has facilitated the rapid spread of conspiracy theories, making it essential to investigate the psychological factors underlying these beliefs.

#### **Theoretical Framework**

Object relations theory highlights the importance of early relational experiences in shaping individuals' perceptions of the self and others. This study explores whether object relations subdimensions, such as egocentrism, insecure attachment, alienation, and social incompetence, contribute to conspiracy beliefs through moral disengagement. Moral disengagement mechanisms, as proposed by Bandura (1999), enable individuals to rationalize unethical actions, potentially facilitating conspiracy beliefs. The study builds upon previous research linking attachment insecurity with heightened suspicion and distrust toward external agencies.

#### **Methodology**

A snowball sampling method was employed to recruit 434 participants across Turkey. Data were collected via an online survey comprising the Bell Object Relations Inventory, the Generic Conspiracist Beliefs Scale, the Moral Disengagement Scale, and a demographic questionnaire. The statistical analyses were conducted using the JAMOVI software (The jamovi project, 2024). Pearson correlation and path analysis techniques were used to explore the relationships among variables.

#### **Results**

The results indicated significant positive relationships between the subdimensions of object relations and conspiracy belief dimensions. Furthermore, moral disengagement was

positively associated with both object relations and conspiracy beliefs. Notably, egocentrism influenced all subdimensions of conspiracy belief indirectly through moral disengagement. In addition, insecure attachment positively predicted belief in secret powers.

## **Discussion**

The results align with previous research that found egocentric individuals prioritize their own perspectives, potentially leading them to reject mainstream narratives and adopt alternative explanations. The findings also support the role of moral disengagement in facilitating conspiracy beliefs by reducing ethical concerns about endorsing misleading or harmful information.

The findings suggest that moral disengagement mediates the relationship between egocentrism and belief in conspiracies. This is consistent with the fact that egocentric individuals are more open to justifying their unethical behavior because they view their perspective as a universal norm (Bocian et al., 2020). Such cognitive distortions are a key component of moral disengagement; the individual disables self-judgment processes by downplaying the ethical consequences of their behavior (Bandura, 1999).

Insecure attachment has a significant and direct relationship with hidden power-themed conspiracy beliefs. One of the reasons for this relationship may be that insecure attachment increases epistemic uncertainty by weakening the individual's basic sense of trust in his/her environment. Increased uncertainty may contribute to the strengthening of conspiracy beliefs by reducing the individual's trust in information sources (Green & Douglas, 2018).

## **Limitations and Future Directions**

This study is limited by its cross-sectional design, which prevents causal inferences. Additionally, self-report measures may introduce social desirability bias. Future research should employ longitudinal designs to examine changes in conspiracy beliefs over time and consider experimental methodologies to test causal mechanisms. Exploring cultural differences in the relationship between object relations, moral disengagement, and conspiracy beliefs may also provide further insights.

## **Conclusion**

The study contributes to the literature on the psychological antecedents of conspiracy beliefs by demonstrating the role of object relations and moral disengagement. The findings underscore the importance of early relational experiences in shaping susceptibility to conspiracy theories.

## Ekler

## Ek 1.

## Holm Düzeltmesi Sonuçları

Değişken 1	Değişken 2		p	<i>p</i> <sub>holm</sub>
Yabancılaşma	Güvensiz Bağlanma	45	.00001	0.00045
Yabancılaşma	Egosentrizm	44	.00001	0.00044
Yabancılaşma	Sosyal Yetersizlik	43	.00001	0.00043
Güvensiz Bağlanma	Egosentrizm	42	.00001	0.00042
Güvensiz Bağlanma	Sosyal Yetersizlik	41	.00001	0.00041
Güvensiz Bağlanma	Gizli Güç	40	.00001	0.0004
Egosentrizm	Sosyal Yetersizlik	39	.00001	0.00039
Egosentrizm	Gizli Güç	38	.00001	0.00038
Egosentrizm	Ahlaki Uzaklaşma	37	.00001	0.00037
Gizli Güç	Yayın Komplolar	36	.00001	0.00036
Gizli Güç	Dünya Dışı Varlık	35	.00001	0.00035
Gizli Güç	Hükümet Suistimalleri	34	.00001	0.00034
Yayın Komplolar	Dünya Dışı Varlık	33	.00001	0.00033
Yayın Komplolar	Ahlaki Uzaklaşma	32	.00001	0.00032
Dünya Dışı Varlık	Hükümet Suistimalleri	31	.00001	0.00031
Dünya Dışı Varlık	Ahlaki Uzaklaşma	30	.00001	0.0003
Gizli Güç	Ahlaki Uzaklaşma	29	.00002	0.00058
Güvensiz Bağlanma	Ahlaki Uzaklaşma	28	.00003	0.00084
Güvensiz Bağlanma	Yaş	27	.00009	0.00243
Ahlaki Uzaklaşma	Yaş	26	.00011	0.00286
Egosentrizm	Dünya Dışı Varlık	25	.00021	0.00525
Hükümet Suistimalleri	Ahlaki Uzaklaşma	24	.00046	0.01104
Güvensiz Bağlanma	Dünya Dışı Varlık	23	.00054	0.01242
Egosentrizm	Yayın Komplolar	22	.00071	0.01562
Yabancılaşma	Yaş	21	.00361	0.07581
Egosentrizm	Hükümet Suistimalleri	20	.01076	0.2152
Yabancılaşma	Hükümet Suistimalleri	19	.01147	0.21793
Güvensiz Bağlanma	Hükümet Suistimalleri	18	.01291	0.23238
Sosyal Yetersizlik	Yayın Komplolar	17	.01467	0.24939
Egosentrizm	Yaş	16	.01558	0.24928
Yabancılaşma	Yayın Komplolar	15	.01745	0.26175
Yabancılaşma	Gizli Güç	14	.03118	0.43652
Yabancılaşma	Dünya Dışı Varlık	13	.04527	0.58851
Yabancılaşma	Ahlaki Uzaklaşma	12	.05981	0.71772
Sosyal Yetersizlik	Yaş	11	.09663	1.06293
Güvensiz Bağlanma	Yayın Komplolar	10	.11762	1.1762
Sosyal Yetersizlik	Dünya Dışı Varlık	9	.18545	1.66905
Yayın Komplolar	Hükümet Suistimalleri	8	.25666	2.05328
Yayın Komplolar	Yaş	7	.33269	2.32883
Dünya Dışı Varlık	Yaş	6	.33601	2.01606
Sosyal Yetersizlik	Gizli Güç	5	.35652	1.7826
Gizli Güç	Yaş	4	.35816	1.43264
Sosyal Yetersizlik	Hükümet Suistimalleri	3	.49001	1.47003
Sosyal Yetersizlik	Ahlaki Uzaklaşma	2	.51306	1.02612
Hükümet Suistimalleri	Yaş	1	.75182	0.75182

## Araştırma Makalesi

**Kişilik Özellikleri, Benliğin Ayrışması, Öz Yansıtma ve İçgörünün Duygusal Otantiklik Üzerindeki Etkisi: Genç Yetişkinler Örneği**Cansel ALTUNAY<sup>1</sup> , Melek ASTAR<sup>2\*</sup> <sup>1</sup> Klinik Psikolog, İstanbul, Türkiye<sup>2</sup> Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Havacılık Yönetimi Bölümü, İstanbul, Türkiye**Makale Bilgisi****Öz****Anahtar kelimeler:***benlik ayrışması, kişilik özellikleri, iç görü, öz yansıtma, duygusal otantiklik*

Bu çalışmanın amacı, benliğin ayrışması, büyük beşli kişilik özellikleri, öz yansıtma ve içgörü değişkenlerinin duygusal otantiklik üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Araştırma kapsamında, 18-35 yaş arası genç yetişkinden oluşan 401 katılımcı tarafından çevrimiçi ortamda Duygusal Otantiklik Ölçeği, Büyük Beş-50 Kişilik Testi, Benliğin Ayrışması Ölçeği ve Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği ve çeşitli demografik özellikleri sorgulayan bir demografik form yanıtlanmıştır. Veri analizi için Duygusal Otantiklik Ölçeği toplam puanı, otantik davranış, duygusal kaçınma ve dış etkiyi kabullenme alt boyutları ile her bir bağımsız değişkenin alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi; bağımsız değişkenlerin alt boyutlarının Duygusal Otantiklik ve alt boyutlarını nasıl etkilediğini incelemek amacıyla Stepwise Tekniği ile Çoklu Doğrusal Regresyon Modelleri tahmin edilmiştir. Bulgular, duygusal otantikliği en iyi şekilde yordayan faktörlerin ben pozisyonu, duygusal kopma, içgörü, başkalarına bağımlılık ve öz yansıtma değişkenleri olduğunu; bu nedenle duygusal otantikliğin oldukça karmaşık bir yapıda olan ve birçok farklı faktörden etkilenen kapsamlı bir konsept olduğunu göstermektedir. Mevcut bulgular alanyazın ışığında tartışılmıştır.

**Abstract****Keywords:***differentiation of self, personality traits, self-reflection, insight, emotional authenticity*

The aim of this study is to examine the impact of differentiation of self, Big Five personality traits, self-reflection, and insight on emotional authenticity. Within the scope of the research, a total of 401 participants aged 18-35 completed the Emotional Authenticity Scale, the Big Five-50 Personality Test, the Differentiation of Self Inventory, and the Self-Reflection and Insight Scale, along with an online demographic questionnaire. For data analysis, Pearson Correlation Analysis was conducted to examine the relationships between the total score of the Emotional Authenticity Scale—along with its subdimensions of authentic behavior, emotional avoidance, and acceptance of external influence—and the subdimensions of each independent variable. In addition, Stepwise Multiple Linear Regression Models were estimated to investigate how the subdimensions of the independent variables predict emotional authenticity and its subcomponents. The findings indicated that the most significant predictors of emotional authenticity are I-position, emotional cutoff, insight, fusion with others, and self-reflection. These results suggested that emotional authenticity is a multifaceted construct influenced by a complex interplay of psychological variables. The findings are discussed in light of the existing literature.

\* Sorumlu Yazar, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Havacılık Yönetimi Bölümü, İstanbul, Türkiye

e-posta: [mastar@fsm.edu.tr](mailto:mastar@fsm.edu.tr)

DOI: 10.31682/ayna.1663893

Gönderim Tarihi (Received): 23.03.2025; Kabul Tarihi (Accepted): 10.12.2025

ISSN: 2148-4376

## Giriş

Otantiklik, bireyin içsel deneyimlerinin dışsal davranışlarıyla tutarlı biçimde ifade edilmesi ve “gerçek” ya da “hakiki” olana referans vermesi olarak tanımlanmakta; ancak kavramın tanımı alanyazında farklı perspektiflere göre değişmektedir (Lehman ve diğerleri, 2019). Bazı araştırmacılar otantikliğin bireyin öznel olarak kim olduğunu deneyimleme kapasitesini ifade ettiğini savunurken (Costas ve Fleming, 2009); diğerleri içsel deneyimlerin davranışsal ifadeyle tutarlılığa kavuşturulma süreci olarak ele almaktadır (Cable ve diğerleri, 2013). Hümanistik yaklaşım ise duygusal deneyimlerin bütünleşik ve benliğe uygun biçimde ifade edilmesini otantikliğin merkezi göstergesi olarak vurgulamaktadır (Sheldon ve diğerleri, 1997; Erickson, 1995; Lenton ve diğerleri, 2013).

Duygusal otantiklik kavramı, bireyin içsel duygularının dışa vurumu ile deneyimlerinin tutarlılığı arasındaki ilişkiyi ifade etmekte; samimiyet ve kendiliğindenlik ile ilişkilendirilmektedir (Ashforth ve Tomiuk, 2000; Ashforth ve Humphrey, 1993). Trilling (1972), otantikliğin samimiyetten öte bir ahlaki deneyim ve benliğe bağlılık içerdiğini belirtirken; Salmela (2005) samimi duyguyu, bireyin gerçek duygusal durumunun ifadesi olarak tanımlamakta ve otantik duyguyu kişinin kimliği ile bütünleşmiş daha geniş bir bağlamda değerlendirmektedir.

Duygusal otantikliğin bir boyutu olan otantik davranış, bireyin duygularını en gerçek haliyle ifade etmesine ve hissedilen duygunun onu ifade etme şekli ile tutarlı olmasına, duygusal kaçınma boyutu bireyin duygularını sergilemeye ilişkin tutumuna ve dış etkiyi kabullenme boyutu kişinin duygularını ifade etmede dış faktörlerden nasıl etkilendiğine odaklanmaktadır (Karakuş ve diğerleri, 2022).

Sheldon ve arkadaşları (1997), bireyin kendini daha otantik hissettikleri rollerin genellikle dışa dönük, uzlaşmacı, sorumluluk sahibi, duygusal olarak dengeli ve entelektüel içerikli roller olduğunu tespit etmişlerdir. Benzer şekilde Fleeson ve Wilt (2010), bireyin davranışlarındaki değişkenliklerin otantiklik deneyimiyle ilişkisini incelemiş; kişilik durumları temelinde yapılan değerlendirmeler, bireylerin kişilik özelliklerine uygun olmayan davranışlar sergilediklerinde dahi kendilerini otantik hissedebileceklerini göstermiştir. Bu bağlamda elde edilmiş bulgular, özgünlüğün bir boyutu olan duygusal otantikliğin kişilik özellikleri ile ilişkili olabileceğine işaret etmektedir. Kişilik yapısını sınıflandırmak amacıyla geliştirilen Beş Faktör Kişilik Modeli (McCrae ve Costa, 1985), bireysel farklılıkları beş temel boyutta açıklamaktadır: Dışa dönüklük, bireyin sosyal, girişken ve kalabalık ortamlardan hoşlanan bir eğilimde olduğuna (Costa ve McCrae, 1992); nevroitiklik, olumsuz duygulara yönelme eğiliminde olduğuna (Watson ve Clark, 1984); uyumluluk, olumlu sosyal eğilimlere sahip olduğuna (Burger, 1986) işaret ederken; sorumluluk, planlı ve düzenli davranış eğilimini (Feist ve Feist, 2008) ve açıklık, yaratıcı ve bağımsız düşünceyi yansıtmaktadır (Costa ve diğerleri, 1991).

Otantiklik idealinin gelişimindeki önemli faktörlerden bir tanesinin, bu idealin belirgin biçimde modern bir benlik anlayışıyla birlikte ortaya çıkışı olduğu belirtilmektedir (Varga, 2014). Genel olarak, bu ideal bireyin kendi gerçek benliğini tanıması ve başkalarının kısıtlamalarına rağmen kendi düşüncelerini, duygularını ve değerlerini açıkça ifade edebilmesini içermektedir (Kernis ve Goldman, 2006; Schlegel ve Hicks, 2011; Wang, 2016). Bowen (1978) “benliğin ayrılaşması”nı, aile sistemlerinin duygusal baskısına karşın bireyin “düşünce ile duyguyu ayırt edebilme ve yine de başkalarıyla duygusal teması sürdürebilme kapasitesi” olarak tanımlamıştır. Bu ifadeye dayanarak, yüksek ayrılaşma düzeyinin içsel yaşantıyla dışsal ifade arasındaki tutarlılığı güçlendirerek bireyin duygusal otantikliğini pozitif yönde yordadığı; dolayısıyla sistemik bakışın öne çıkardığı biliş duygu ayırımının otantik duygusal yaşantının gelişiminde bir zemin oluşturduğu ileri sürülebilir. Benliğin ayrılaşması, bireyin ilişkilerinde bireyselliğini koruyabilme kapasitesi olarak tanımlanmakta; düşük ayrılaşma düzeyi gerçek benlikten uzaklaşmaya ve sahte benlik gelişimine yol açmaktadır (Kerr ve Bowen, 1988). Bu çerçevede, duygusal tepkisellik, bireyin stresörlere karşı gösterdiği yanıtı ve öfke regülasyonunu; duygusal kopma ise başkalarından uzaklaşma eğilimini; ben pozisyonu bireyin düşünce, duygu ve inançlarını bağımsız olarak ifade edebilmesini; başkalarına bağımlılık ise ilişkilerde yakınlık ve iç içe geçme derecesini açıklamaktadır (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988; Skowron ve diğerleri, 2009). Son yıllarda yapılan çalışmalar, benliğin ayrılaşmasının duygusal işlevsellik, öz-farkındalık ve psikolojik iyi oluş üzerinde belirleyici rol oynadığını (Jankowski ve Sandage, 2014; Peleg, 2020); yüksek ayrılaşma düzeyinin bireyin duygusal deneyimlerini düzenleme kapasitesini artırdığını (Choi ve Murdock, 2017) ve düşük ayrılaşma düzeyinin ilişkisel bağımlılık ve kimlik karmaşasıyla ilişkili olduğunu (Skowron ve Schmitt, 2018; Peleg, 2020) göstermektedir.

Otantikliğin anlaşılmasında bireyin kendisine karşı dürüst olması ve gerçek benliğine dair farkındalığı merkezi bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, kendini tanıma ve öz farkındalık düzeyi, otantikliğin ortaya çıkabilmesi için temel bir ön koşul olarak değerlendirilmektedir (Vannini ve Franzese, 2008; Burks ve Robbins, 2011; Salmela, 2005). Bu nedenle, duygusal otantikliğin incelenmesinde ilgili psikolojik yapıların belirleyici faktörler olabileceği öngörülmüştür. Grant ve arkadaşları (2002) tarafından kavramsallaştırılmış olan öz yansıtma, bireyin dikkatini kasıtlı olarak kendi düşünce, duygu ve davranışlarına yönlendirmesi ve bunları değerlendirmesi sürecini ifade ederken; içgörü yalnızca kişisel farkındalıkla sınırlı olmayıp bireyin kendisine ve çevresine ilişkin davranışlarını fark ederek bu farkındalığı eyleme dönüştürme kapasitesini de kapsamaktadır (Grant ve diğerleri, 2002; Messer ve McWilliams, 2002; Reid ve Finesinger, 1952).

Farklı terapi yaklaşımları, duygusal otantikliğin terapötik değişimde merkezi bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Freud (1915), bastırılmış duyguların yalnızca bilişsel değil, duygusal olarak da yeniden yaşantılanması gerektiğini; Beck (1976) bilişsel yeniden

yapılandırmanın tetikleyici duygularla birlikte etkili olduğunu; Rogers (1961) ise koşulsuz kabul ortamında duygu ifadesinin gerçek benliğe ulaşmadaki önemini vurgulamıştır. Benzer şekilde, Greenberg ve Pascual-Leone (2006) Duygu Odaklı Terapi’de, Hayes ve arkadaşları (1999) Kabul ve Kararlılık Terapisi’nde (ACT) duygularla açık ve yargılayıcı olmayan bir temasta bulunmanın terapötik ilerlemenin ön koşulu olduğunu göstermektedir.

Otantiklik üzerine yapılan son dönem tartışmalar; bireysel farklılıklar, öz izleme kapasitesi ve duygunun ifadesinde çevresel baskı engelini ayrılma-bireyselleşme süreciyle ilişkili olabileceği ve otantiklik ve benlik kavramlarının yapısal kesişim noktaları bulunduğu fikrinde yoğunlaştığı görülmektedir. Beş Faktör Kişilik Modeli’ne ilişkin bulgular otantiklik ile anlamlı ilişkiler ortaya koymakta olup (Maltby ve diğerleri, 2012); ruminasyon içermeyen bir öz yansıtma ve derinleşen içgörünün (Grant ve diğerleri, 2002) otantik ifadeyi güçlendirmesi beklenmektedir. Son olarak, Bowen’in (1978) Benliğin Ayrışması Kuramı düşünce duygu ayrımını koruyarak ilişkileri sürdürme becerisini tanımlamakta; bu bağlamda yüksek ayrışmanın, dış sosyal baskılara rağmen içsel yaşantıyı açıkça sergilemeye izin vererek duygusal otantikliğin yapı taşlarından birini oluşturduğunu vurgulamaktadır.

Normatif niteliği dolayısıyla sıklıkla felsefi yaklaşımlara konu olan duygusal otantiklik üzerine ampirik çalışmaların azlığı (Vannini ve Franzese, 2008; Salmela, 2005), alanyazında belirgin bir boşluk doğurmaktadır ve bu psikolojik yapının önemine birçok terapi ekolü tarafından sıkça değinildiği görülmektedir. Mevcut çalışmada, duygusal otantikliğin benliğin ayrışması, Beş Faktör kişilik boyutları, öz yansıtma ve içgörü ile ilişkisini inceleyerek kuramsal çerçeveyi genişletmek ve elde edilen bulguların klinik uygulamalara yansımalarını tartışmak amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda, ilgili alanyazın temelinde aşağıdaki hipotezler geliştirilmiştir.

H1: Duygusal otantiklik ve alt boyutları olan otantik davranış, dış etkiyi kabullenme ve duygusal kaçınma ile benliğin ayrışması, beş faktör kişilik özellikleri, öz yansıtma ve içgörü puanları arasında ilişki olduğu öngörülmektedir.

H2: Benliğin ayrışması, beş faktör kişilik özellikleri, öz yansıtma ve içgörü puanlarının duygusal otantiklik puanını ve alt boyutları olan otantik davranış, dış etkiyi kabullenme ve duygusal kaçınma puanlarını yordadığı öngörülmektedir.

## Yöntem

### Örneklem

Çalışmanın örneklemini 18-35 yaş aralığındaki genç yetişkinler oluşturmaktadır. Verinin elde edilebilmesi için amaçlı ve kartopu örnekleme yöntemi kullanılarak katılımcılara çevrimiçi ortamda anket formları gönderilmiştir. Araştırmaya 415 kişi katılmış olup yaş kriterini sağlamayan (18 yaşından küçük veya 35 yaşından büyük) katılımcılar veri setinden çıkarılmış, analizler 401 katılımcının verileri üzerinden yürütülmüştür. Araştırmada yer alan

katılımcıların %72.6'sı (N = 291) kadın, %27.4'ü (N = 110) erkektir. Katılımcıların %56.4'ü (N = 226) lisans, %28.7'si (N = 115) lise, %8'i (N = 32) lisansüstü ve %6.9'u (N = 27) ilköğretim mezunu iken; %14.2'si (N = 57) ekonomik durumunu iyi, %70.6'sı (N = 283) orta ve %15.2'si kötü (N = 61) olarak algılamaktadır. Medeni duruma bakıldığında örneklemin %42.9'u (N = 172) evli iken %55.4'lük dilimin (N = 222) bekâr ve %1.7'lik dilimin (N = 7) boşanmış kişilerden oluştuğu görülmüştür.

Tablo 1.

*Katılımcıların Demografik Özellikleri*

Değişken	Kategori	Kişi Sayısı (N)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	291	72.6
	Erkek	110	27.4
	Toplam	401	100.0
Eğitim	İlköğretim	27	6.9
	Lise	115	28.7
	Lisans	226	56.4
	Lisansüstü	32	8.0
	Toplam	401	100.0
Medeni Durum	Evli	172	42.9
	Bekâr	222	55.4
	Boşanmış	7	1.7
	Toplam	401	100.0
Ekonomik Durum	İyi	57	14.2
	Orta	283	70.6
	Kötü	61	15.2
	Toplam	401	100.0

**Veri Toplama Araçları**

**Demografik Bilgi Formu.** Araştırma kapsamında katılımcılara doğrudan veri toplama yöntemlerinden biri olan anket formu iletilmiştir. Araştırmacılar tarafından hazırlanan demografik formda örnekleme oluşturan katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, ekonomik durum, psikoterapi desteği alıp almadığı, anne ve babasının sağ olup olmama durumu, anne babanın birlikte yaşama durumunu sorgulayan sorular bulunmaktadır.

**Duygusal Otantiklik Ölçeği (DOÖ).** Karakuş ve arkadaşları (2022) tarafından bireylerin duygusal otantiklik düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek, 20 maddeden oluşmaktadır. Otantik davranış (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8), dış etkiyi kabullenme (9, 10, 11, 12, 13) ve duygusal kaçınma (14, 15, 16, 17, 18, 19, 20) olmak üzere üç alt boyutu bulunan ölçek, 1-5 arasında puanlanmaktadır (1-Hiç Katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Kararsızım, 4-Katılıyorum ve 5-Kesinlikle Katılıyorum). Duygusal Otantiklik Ölçeği'nin güvenilirliğine ilişkin güvenilirlik katsayısı toplam ölçek için 0.89, otantik davranış (OD) için 0.86, dış etkiyi kabullenme (DEK) için 0.79 ve duygusal kaçınma (DKA) alt boyutu için 0.76 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmaya ait güvenilirlik katsayıları ise sırasıyla 0.89, 0.87, 0.84 ve 0.81 olarak hesaplanmıştır. Her bir boyut kendisine ait madde puanlarının toplanmasıyla ayrı ayrı değerlendirildiği gibi ölçekten toplam puan da elde edilebilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20 ve en yüksek puan 100'dür (Karakuş ve diğerleri, 2022). Ölçeğin otantik

davranış alt boyutu “Duygularımı en gerçek haliyle ifade ederim.” Ve “Hissettiğim duygu ile onu ifade etme şeklim tutarlıdır.” gibi maddelerden oluşmaktadır. Duygusal kaçınma alt boyutuna ait maddeler “Olumsuz duygularımı (kızgınlık, öfke vb.) ifade etmekten kaçınırım.” ve “Olumlu duygularımı (sevgi vb.) ifade etmekten çekinirim.” gibi bireylerin duygularını sergilemeye ilişkin tutumu ile ilişkilidir. Dış etkiyi kabullenme alt boyutunun maddeleri ise “Yargılanacağıma düşündüğüm duygularımı ifade etmekten kaçınırım.” gibi bireylerin duygularını ifade etmede dış faktörlerden nasıl etkilendiğı ile ilişkilidir. Bu çalışmada, bu ölçeğin toplam puanı ve alt boyutları değerlendirilmiştir.

**Benliğin Ayrışması Ölçeği (BAÖ).** Skowron ve Friedlander (1998) tarafından geliştirilmiş olan ölçek, Işık ve Bulduk (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Benliğin ayrışma düzeyini ölçmeyi amaçlayan ölçek 20 maddeden oluşmaktadır. Duygusal tepkisellik (DT), ben pozisyonu (BP), duygusal kopma (DKO) ve başkalarına bağımlılık (BB) olmak üzere dört alt boyutu bulunan ölçek, 1 ile 6 arasında puanlanmaktadır. Alt ölçeklerin toplamı her bir alt ölçeğe ilişkin benliğin ayrışması puanını vermekte olup ölçekten ayrıca toplam puan da elde edilebilmektedir. Puanın yüksekliğı, benliğin ayrışma düzeyinin yüksekliğini ifade etmektedir. Ölçekten elde edilecek puan en az 20, en fazla 120 olmaktadır. Orijinal ölçeğin güvenilirlik katsayısı ölçek toplam puanı için 0.88 iken; alt boyutlar için 0.80 ile 0.83 arasında değişmektedir. Uyarlama ölçeğinde bu katsayılar, 0.74 ile 0.81 arasında değişmekteyken; mevcut çalışmada ise 0.66 ile 0.80 arasında değişmektedir. Ben pozisyonu alt boyutu “Kendimi olduğum gibi kabul ederim.”, duygusal tepkisellik alt boyutu “Bşkaları tarafından incitilmek beni aşırı derecede rahatsız eder.”, duygusal kopma alt boyutu “İnsanlar benimle yakınlık kurmaya çalıştıklarında, kendimi onlardan uzak tutarım.” ve başkalarına bağımlılık alt boyutu “Hemen hemen hayatımdaki herkesten onay alma ihtiyacı hissederim.” gibi maddeler ile ölçülmektedir. Bu araştırmada ölçeğin alt boyutları değerlendirilmiştir.

**Büyük Beş-50 Kişilik Testi (B5KT-50-Tr).** Büyük Beş Kişilik Testi-50 (B5KT-50, Big Five Questionnaire-50), tek uçlu 100 sığata dayalı ve faktörleri bağıntısız ‘Büyük Beş Testi’ temel alınarak Goldberg (1993) tarafından geliştirilmiş olup Türkçeye uyarlama çalışması Tatar (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçekte alt boyutları ifade eden faktörlerin 0.65-0.79 arasında iç tutarlılık gösterdiği görülmüştür (Tatar, 2017). Faktörlerin dışa dönüklük (DDÖ), uyumluluk (UYUM), sorumluluk (SOR), duygusal dengelilik (DDE) ve zekâ/hayal gücü (Z/HG) olarak isimlenmiştir ve her faktöründe 10 madde yer alan ölçek 1-5 arasında puanlanmaktadır (1-hiç uygun değil, 5-çok uygun). Bu çalışmada hesaplanan iç tutarlık katsayıları ise 0.56 ile 0.72 arasında değişmektedir. Dışa dönüklük alt boyutu “Toplantıların gözdesiyimdir.”, uyumluluk alt boyutu, “Bşkalarına pek ilgi duymam.”, sorumluluk alt boyutu “Her zaman hazırlıklıyım.”, duygusal dengelilik alt boyutu “Kolayca kendimi baskı altında hissederim.” ve zekâ/haya gücü alt boyutu “Kelime hazinem zengindir.” gibi maddeler ile ölçülmektedir. Bu araştırmada ölçeğin alt boyutları değerlendirilmiştir.

**Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği (KYİÖ).** Katılımcıların öz yansıtma ve içgörü düzeylerini ölçmeyi amaçlayan ölçek Grant ve arkadaşları (2002) tarafından geliştirilmiş olup ölçeğin orijinal hali 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, Aşkun ve Çetin (2017) tarafından Türkçeye uyarlanmış olup yapılan çalışmada 10 maddenin daha iyi uyuma sahip olduğu bulunmuştur. 1 ile 6 arasında puanlanan ölçeğin alt boyutları öz yansıtma ve içgörü olarak belirlenmiştir. Ölçeğin analizlerinde ortalama istatistikleri üzerinden analizler ve hesaplamalar yapılmıştır. Cronbach alfa katsayısı toplam ölçek için 0.70, öz yansıtma (ÖZ) alt boyutu için 0.80 ve içgörü alt boyutu (İÖ) için 0.65 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışmada hesaplanan katsayılar ise 0.66 ile 0.81 arasında değişmektedir. Ölçeğin öz yansıtma alt boyutunda “Yapmakta olduğum şeyleri değerlendirmek benim için önemlidir.” ve içgörü alt boyutunda “İçimde bir his oluştuğunun sıklıkla farkındayım; ama onun ne olduğunu pek bilmem.” gibi maddeler yer almaktadır. Bu çalışmada ölçeğin alt boyutları değerlendirilmiştir.

### Veri Analizi

Araştırmada veri analizi için SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 25.0 versiyonu kullanılmıştır. Toplanan veri için gerekli düzenlemeler yapıldıktan sonra, veri seti içerisinde yaş kriterini sağlamayan gözlemler çıkarılmıştır. Sonrasında, kullanılan ölçeklerin güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır ve elde edilen değerlerin yeterli düzeyde güvenilirliği sağladığı görülmüştür. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği, eğiklik ve basıklık değerlerinin standart hatalarına bölünmesiyle elde edilen değerlerin  $\pm 3$  arasında yer almasına, ortalama ve medyan değerlerinin yakınlığına ve çeyrekler arası aralığın standart sapmaya bölümünden elde edilen değerlerin 1.3 civarında olup olmamasına göre değerlendirilmiştir (Güriş ve Astar, 2019). Ayrıca kutu grafikleri ve histogramlar da incelenerek yeterli gözlem sayısı ile dağılımlar, normal dağılım olarak varsayılmıştır.

Regresyon modellerinin tahmini öncesinde çalışmanın bağımlı değişkeni olan duygusal otantiklik puanı ve alt boyutları ile diğer ölçeklerden elde edilen alt boyutların puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesi için yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonucunda, değişkenler arasında 0.80 üzerinde bir ilişki olmadığı görülmüştür. Böylece korelasyon aracılığıyla tahmin edilen modellerde çoklu doğrusal bağıllık probleminin olmadığı sonucuna varılmıştır. Regresyon modeli tahmininde modellerin sonuçlarının yorumlanabilmesi için sağlanması gereken varsayımlar; çoklu doğrusal bağıllık sorunu olmaması, hata terimlerinin normal dağılım göstermesi ve tüm parametreler ile modelin genelini istatistiksel olarak anlamlı olmasıdır. İlgili kriterlerin sağlandığı görüldükten sonra bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki yordayıcı gücünü incelemek için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yürütülmesine karar verilmiş, seçim tekniği olarak “Stepwise” metodu kullanılmıştır. Çoklu Doğrusal Regresyon analizinde Benliğin Ayrışması, Büyük Beş–50 Kişilik Testi ve Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeklerinin alt boyutları, Duygusal Otantiklik toplam puanı,

Otantik Davranış alt boyutu, Duygusal Kaçınma alt boyutu ve Dış Etkiyi Kabullenme alt boyutu modele eklenerek tahminler yinelenmiştir.

## Bulgular

Tanımlayıcı istatistikler, eğiklik ve basıklık gibi değerler incelendiğinde tüm ölçek puanlarının normal dağıldığı varsayılabilirliği gözlenmiş ve çalışmada parametrik istatistik analizler kullanılmıştır. Regresyon modellerinin tahmininden önce ön analiz olan Korelasyon Analiz sonuçları elde edilmiş ve Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2.

*DOT ve Alt Boyutlarının BAÖ, B5KT-50-Tr ve KYİÖ Alt Boyutları ile Korelasyon Analizi Sonuçları*

	Değişken	DOT	OD	DEK	DKA	BP	DT	DKO	
<b>BAÖ Alt Boyutları</b>	DOT	-							
	OD	.749**	-						
	DEK	-.772**	-.344**	-					
	DKA	-.824**	-.354**	.563**	-				
	BP	.438**	.417**	.426**	-.204**	-			
	DT	-.230**	-.066	.331**	.178**	-.089*	-		
	DKO	-.427**	-.255**	.284**	.453**	-.113*	.239**	-	
	BB	-.433**	-.176**	.485**	.390**	-.328**	.496**	.417**	
	Değişken	DOT	OD	DEK	DKA	DDÖ	UYUM	SOR	DDE
<b>B5KT-50- Tr Alt Boyutları</b>	DOT	-							
	OD	.749**	-						
	DEK	-.772**	-.344**	-					
	DKA	-.824**	-.354**	.563**	-				
	DDÖ	-.143**	.108**	.161**	.295**	-			
	UYUM	.039	.222**	.015	.129**	.464**	-		
	SOR	-.026	.182**	.082	.177**	.405**	.418**	-	
	DDE	-.378**	-.196**	.339**	.363**	.217**	.184**	.222**	-
Z/HG	-.001	.203**	-.015	.218**	.405**	.499**	.510**	.230**	
	Değişken	DOT	OD	DEK	DKA	İÖ	ÖZ		
<b>KYİÖ Alt Boyutları</b>	DOT	-							
	OD	.749**	-						
	DEK	-.772**	-.344**	-					
	DKA	-.824**	-.354**	.563**	-				
	İÖ	.358**	.148**	-.304**	-.394**	-			
	ÖZ	.080	.218**	.030	.023	.289**	-		

Not. B5KT-50-Tr: Büyük Beş-50 Kişilik Testi, BAÖ: Benliğin Ayrışması Ölçeği, BB: Başkalarına Bağımlılık, BP: Ben Pozisyonu, DDE: Duygusal Dengelilik, DDÖ: Dışa Dönüklük, DEK: Dış Etkiyi Kabullenme, DOT: Duygusal Otantıklık Toplamı, DKA: Duygusal Kaçınma, DKO: Duygusal Kopma, KYİÖ: Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği, İÖ: İçgörü, OD: Otantik Davranış, ÖY: Öz Yansıtma, SOR: Sorumluluk, UYUM: Uyumluluk, Z/HG: Zekâ /Hayal Gücü. n=401. \* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ .

DOT puanının BAÖ alt boyutları ile ilişkisinin incelenmesi amacıyla yapılan Korelasyon Analizi sonucuna göre DOT ile BP alt boyutu arasında pozitif yönde ( $r = .43, p < .01$ ), DOT ile DT ( $r = -.23, p < .01$ ), DKO ( $r = -.42, p < .01$ ) ve BB ( $r = -.43, p < .01$ ) alt boyutları arasında ise negatif yönde ilişki olduğu görülmüştür. OD ile BP alt boyutu arasında pozitif yönde bir ilişki varken ( $r = .41, p < .01$ ), DOT ile DKO ( $r = -.25, p < .01$ ) ve BB ( $r = -.17, p < .01$ ) alt boyutları arasında ise negatif yönde bir ilişkiye rastlanmıştır. DOT ile BP alt boyutu arasında negatif yönlü ( $r = -.42, p < .01$ ) DEK ile DT ( $r = .33, p < .01$ ), DKO ( $r = .28, p < .01$ ) ve BB ( $r = .48, p < .01$ ) alt boyutları arasında ise pozitif bir ilişki gözlenmiştir. DKA ile BP alt boyutu arasında

negatif yönlü bir ilişki gözlenirken ( $r = -.20, p < .01$ ). DEK ile DT ( $r = .17, p < .01$ ), DKO ( $r = .45, p < .01$ ) ve BB ( $r = .39, p < .01$ ) alt boyutları arasında ise anlamlı ve pozitif bir ilişkiye rastlanmıştır.

DOT puanının B5KT-TR alt boyutları ile ilişkisinin incelenmesi amacıyla yapılan Korelasyon Analizi sonucuna göre DOT ile DDÖ ( $r = -.14, p < .01$ ) ve DDE ( $r = -.37, p < .01$ ) arasında negatif yönde bir ilişki vardır. DOT ile DDÖ ( $r = .10, p < .05$ ), UYUM ( $r = .22, p < .01$ ), SOR ( $r = .18, p < .01$ ) ve Z/HG ( $r = .20, p < .05$ ) alt boyutları arasında pozitif yönlü ve OD ile DDE alt boyutu arasında ise negatif yönlü bir ilişkiye rastlanmıştır ( $r = -.19, p < .01$ ). DEK ile DDÖ ( $r = .16, p < .01$ ) ve DDE ( $r = .33, p < .01$ ) alt boyutları arasında pozitif yönlü, DKA ile DDÖ ( $r = .29, p < .01$ ), UYUM ( $r = .12, p < .01$ ), SOR ( $r = .17, p < .01$ ), DDE ( $r = .36, p < .01$ ) ve Z/HG ( $r = .21, p < .01$ ) alt boyutları arasında da pozitif yönlü bir ilişki olduğu gözlenmiştir.

DOT puanının KYİÖ alt boyutları ile ilişkisinin incelenmesi amacıyla yapılan Korelasyon Analizi sonucuna göre DOT ile İÖ ( $r = .35, p < .01$ ), OD ile İÖ ( $r = .14, p < .01$ ) ve ÖZ ( $r = .21, p < .01$ ) alt boyutları arasında anlamlı ve pozitif, DEK ile İÖ alt boyutu arasında ( $r = -.30, p < .01$ ) negatif ve DKA ile İÖ alt boyutu arasında da negatif yönlü ve istatistiksel bakımdan anlamlı bir ilişki gözlenmiştir ( $r = -.39, p < .01$ ).

Tablo 3.

*Örneklemin Duygusal Otantiklik ve Alt Boyut Puanlarının Bağımsız Değişkenler ile Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu*

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	$R^2$	F
DOT	Sabit	58.742	4.897		11.996***	.386	49.744***
	BP	.798	.113	.311	7.083***		
	DKO	-.702	.120	-.264	-5.870***		
	İÖ	.483	.132	.171	3.654***		
	BB	-.394	.119	-.159	-3.318**		
	ÖZ	.198	.099	.087	1.993*		
OD Alt Boyutu	Sabit	14.925	2.514		5.937***	.255	33.876***
	BP	.397	.054	.334	7.308***		
	DKO	-.310	.055	-.252	-5.625***		
	SOR	.232	.075	.143	3.107**		
	ÖZ	.124	.049	.117	2.567*		
DKA Alt Boyutu	Sabit	3.156	3.260		0.968	.328	32.054***
	DKO	.340	.058	.278	5.862***		
	İÖ	-.204	.063	-.157	-3.268**		
	BB	.132	.058	.115	2.280*		
	DDÖ	.221	.078	.133	2.826**		
	BP	-.183	.055	-.155	-3.360**		
	Z/HG	.172	.073	.112	2.370*		
DEK Alt Boyutu	Sabit	8.569	1.951		4.391***	.344	51.914***
	BB	.238	.045	.271	5.257***		
	BP	-.303	.040	-.335	-7.585***		
	DT	.153	.046	.156	3.301**		
	DDÖ	.145	.055	.113	2.651**		

Not. B5KT-50-Tr: Büyük Beş-50 Kişilik Testi, BAÖ: Benliğin Ayrışması Ölçeği, BB: Başkalarına Bağımlılık, BP: Ben Pozisyonu, DDE: Duygusal Dengelilik, DDÖ: Dışa Dönüklük, DEK: Dış Etkiyi Kabullenme, DOT: Duygusal Otantiklik Toplam, DKA: Duygusal Kaçınma, DKO: Duygusal Kopma, KYİÖ: Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği, İÖ: İçgörü, OD: Otantik Davranış, ÖY: Öz Yansıtma, SOR: Sorumluluk, UYUM: Uyumluluk, Z/HG: Zekâ/Hayal Gücü. \* $p < 0.05$ ; \*\* $p < 0.01$ ; \*\*\* $p < 0.001$

BAÖ, B5KT-TR ve KYİÖ alt boyut puanlarının DOT puanı üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla yürütülen Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre tahmin edilen modelin sabit parametresinin ( $t(395) = 11.99, p < .001$ ) ve BP ( $t(395) = 7.08, p < .001$ ); DKO ( $t(395) = -5.87, p < .001$ ); İÖ ( $t(395) = 3.65, p < .001$ ); BB ( $t(395) = -3.31, p < .01$ ) ve ÖZ ( $t(395) = 1.99, p < .05$ ) alt boyutlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ( $F(5, 395) = 49.74, p < .001$ ) modelin genelinin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0.386 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre DOT puanlarının yaklaşık %39'u BP, DKO, İÖ, BB ve ÖZ puanları tarafından açıklanmaktadır. Diğer puanlar sabit tutulduğunda; BP puanındaki 1 birimlik artış DOT puanını 0.79 birim; İÖ puanındaki 1 birimlik artış DOT puanını 0.48 birim; ÖZ puanındaki 1 birimlik artış DOT puanını 0.19 birim artıracaktır. DKO puanındaki 1 birimlik artış DOT puanını 0.70 birim; BB puanındaki 1 birimlik artış DOT puanını 0.39 birim azaltacaktır.

BAÖ, B5KT-TR ve KYİÖ alt boyut puanlarının OD alt boyutu puanı üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre tahmin edilen modelin sabit parametresinin anlamlı olduğu ( $t(396) = 5.93, p < .001$ ) bulunmuştur. OD için tahmin edilen modelde BP ( $t(396) = 7.30, p < .001$ ), DKO ( $t(396) = -5.62, p < .001$ ), SOR ( $t(396) = 3.10; p < .01$ ) ve ÖZ ( $t(396) = 2.56, p < .05$ ) alt boyutlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ( $F(4, 396) = 33.87, p < .001$ ) modelin genelinin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0.25 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre OD puanlarının yaklaşık %26'sı BP, DKO, SOR ve ÖZ puanları tarafından açıklanmaktadır. Diğer puanlar sabit tutulduğunda; BP puanındaki 1 birimlik artış OD puanını 0.39 birim; SOR puanındaki 1 birimlik artış OD puanını 0.23 birim; ÖZ puanındaki 1 birimlik artış OD puanını 0.12 birim artıracaktır. DKO puanındaki 1 birimlik artış ise OD puanını 0.31 birim azaltacaktır.

BAÖ, B5KT-TR ve KYİÖ alt boyut puanlarının DKA alt boyutu puanı üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre tahmin edilen modelin sabit parametresinin anlamlı olmadığı ( $t(394) = .96, p > .05$ ) bulunmuştur. DKA için tahmin edilen modelde DKO ( $t(394) = 5.86, p < .001$ ), İÖ ( $t(394) = -3.26, p < .01$ ); BB ( $t(394) = 2.28, p < .05$ ); DDÖ ( $t(394) = 2.82, p < .01$ ); BP ( $t(394) = -3.36, p < .01$ ) ve Z/HG ( $t(394) = 2.37, p < .05$ ) alt boyutlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ( $F(6, 394) = 32.05, p < .001$ ) modelin genelinin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0.32 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre DKA alt boyutu puanlarının yaklaşık %33'ü DKO, İÖ, BB, DDÖ, BP ve Z/HG puanları tarafından açıklanmaktadır. Diğer puanlar sabit tutulduğunda; DKO puanındaki 1

birimlik artış DKA puanını 0.34 birim; BB puanındaki 1 birimlik artış DKA puanını 0.13 birim; DDÖ puanındaki 1 birimlik artış DKA puanını 0.22 birim; Z/HG puanındaki 1 birimlik artış DKA puanını 0.17 birim artıracaktır. İÖ puanındaki 1 birimlik artış DKA puanını 0.20 birim ve BP puanındaki 1 birimlik artış DKA puanını 0.18 birim azaltacaktır.

BAÖ, B5KT-TR ve KYİÖ alt boyut puanlarının DEK alt boyutu puanı üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre tahmin edilen modelin sabit parametresinin anlamlı olduğu ( $t(396) = 4.39, p < .001$ ) bulunmuştur. DEK için tahmin edilen modelde BB ( $t(396) = 5.25, p < .001$ ); BP ( $t(396) = -7.58, p < .001$ ); DT ( $t(396) = 3.30, p < .01$ ); DDÖ ( $t(396) = 2.65, p < .01$ ) alt boyutlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ( $F(4, 396) = 51.91, p < .001$ ) modelin genelinde de istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0.344 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre DEK alt boyutu puanlarının yaklaşık % 34'ü BB, BP, DT ve DDÖ puanları tarafından açıklanmaktadır. Diğer puanlar sabit tutulduğunda; BB puanındaki 1 birimlik artış DEK puanını 0.23 birim; DT puanındaki 1 birimlik artış DEK puanını 0.15 birim; DDÖ puanındaki 1 birimlik artış DEK puanını 0.14 birim artıracaktır. BP puanındaki 1 birimlik artış ise DEK puanını 0.30 birim azaltacaktır.

### Tartışma

Duygusal otantiklik çağdaş duygu araştırmalarında önemli bir kavram olsa da sağlam bir kuramsal temelden yoksundur (Salmela, 2005). Bu araştırma kapsamında yapılan alanyazın taraması, söz konusu psikolojik yapıya ampirik bir destek sunan çalışmaların oldukça yetersiz sayıda olduğunu göstermektedir. Duygusal otantiklik hakkında yapılmış daha önceki çalışmalarda kullanılan araçlar kavramı ölçebilecek maddeler içerse de anlamını tam olarak karşılayamamaktadır (Karakuş ve diğerleri, 2022).

Bu çalışmada genç yetişkinlerde duygusal otantikliğin benliğin ayrımlaşması, kişilik özellikleri, öz yansıtma ve içgörü ile olan ilişkisini incelemek amaçlanmıştır. Bu kapsamda yürütülen araştırmanın sonuçlarına göre duygusal otantiklik toplam puanının ve dış etkiyi kabullenme alt boyutunun uyumluluk, sorumluluk, zekâ/hayal gücü ve öz yansıtma dışında kalan tüm bağımsız değişkenler ile arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Otantik davranış alt boyutu, duygusal tepkisellik faktörü dışında diğer tüm değişkenler ile; duygusal kaçınma alt boyutu ise öz yansıtma faktörü dışında kalan tüm değişkenler ile anlamlı ilişki kurmaktadır. Bu bulgular, duygusal otantiklik ve alt boyutları ile çalışmada yer alan bağımsız değişkenler arasında ilişki olduğu yönündeki birinci hipotezi kısmen doğrulamaktadır.

Mevcut bulgular, benliğin ayrımlaşmasının duygusal otantiklikle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Bowen'ın (1978) düşünce-duygu ayırımına dayanan kuramsal çerçevesiyle uyumlu olarak ben pozisyonunun otantiklikle pozitif ilişkisi, yüksek

ayrışmanın bireyin duygu ve düşüncelerini daha bütünleşmiş bir biçimde ifade etmesini kolaylaştırdığını göstermektedir. Buna karşılık duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık gibi düşük ayrışma göstergelerinin duygusal kaçınmayla ilişkili olması, ayrışma düzeyinin kişiler arası baskı, geri çekilme ve duygusal yakınlık kurma süreçleriyle bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır. Son dönem araştırmaların ayrışmanın duygusal işlevsellik ve psikolojik iyi oluş üzerindeki belirleyici rolünü vurgulaması (Skowron ve Schmitt, 2018; Peleg, 2020), mevcut bulguların duygusal otantikliğin ayrışma kapasitesine duyarlı bir yapı olduğunu desteklemektedir.

Analiz sonuçları kişilik değişkenleri açısından değerlendirildiğinde, duygusal otantiklik toplam puanının yalnızca dışa dönüklük ve duygusal dengelilikle anlamlı ilişki göstermesi, otantikliğin kişilik özelliklerinin yalnızca belirli boyutlarıyla bağlantılı olduğuna işaret etmektedir. Sheldon ve arkadaşları (1997), insanların kendilerini daha otantik hissettikleri rollerin, daha dışa dönük, uzlaşmacı, sorumluluk sahibi, duygusal açıdan istikrarlı ve entelektüel roller olduğunu bulmuştur. Maltby (2012) de beş faktör kişilik modelindeki özellikler ile otantiklik düzeyi arasında ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte, mevcut çalışmada kişilik özellikleri ile ilişkilerin alt boyut bazında farklılaşması; otantik davranış, dış etkiyi kabullenme ve duygusal kaçınma boyutlarının her birinin kişilik süreçleriyle özgül ilişkiler kurduğunu göstermektedir. Bu durum, Fleeson ve Wilt'in (2010) otantiklik deneyiminin yalnızca sabit kişilik özelliklerine bağlı olmadığı; durumluk benlik değerlendirmeleriyle de şekillendiği bulgularıyla uyumludur.

Öz yansıtmanın duygusal otantiklik puanı ve alt boyutlarıyla anlamlı ilişkiler göstermemesi, otantikliğin yalnızca içsel süreçlere dikkat yöneltmekle ortaya çıkan bir yapı olmadığını düşündürmektedir. Alanyazında ruminatif öz yansıtmanın, içsel farkındalığı artırsa da içgörüyü bütünleşmediğinde etkisiz olabileceği belirtilmektedir (Grant ve diğerleri, 2002). Bu çalışmada içgörünün otantiklikle anlamlı ilişkiler sergilemesi, otantik davranışın ve duygusal tutarlılığın yalnızca öz izleme ile değil, bireyin duygusal yaşantılarını anlamlandırma ve benlikle bütünleştirme kapasitesiyle bağlantılı olduğunu göstermektedir.

Sunulan çalışmada yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları, bağımsız değişkenlerin duygusal otantiklik ve alt boyutları üzerinde yordayıcılık etkisi olduğu yönündeki ikinci hipotezin kısmen doğrulandığını göstermektedir. Kişilik özelliklerinden uyumluluk ve duygusal dengelilik alt boyutlarının veri setine dâhil olmadığı görülmektedir.

Tahmin edilen çoklu doğrusal regresyon modeli sonucunda duygusal otantikliği en iyi şekilde yordayan faktörlerin ben pozisyonu, duygusal kopma, içgörü, başkalarına bağımlılık ve öz yansıtma olduğu bulunmuştur. Bulgular, duygusal otantikliği en güçlü biçimde yordayan değişkenlerden birinin "ben pozisyonu" (self-position) olduğunu göstermektedir. Söz konusu bulgu, benlik ayrışmasının otantik yaşantıları desteklediğini bildiren güncel yapısal eşitlik modelleriyle örtüşmektedir (Mert, 2024) ve otantikliği öz-sahiplenme biçiminde yeniden

kavramsallaştıran kuramsal yaklaşımları da (Sedikides ve Schlegel, 2024) destekler niteliktedir. Ben pozisyonunun bireyin değer ve inançlarına sadık kalma kapasitesini yansıttığı düşünüldüğünde (Bowen, 1978), bu bulgu beklenir niteliktedir: Kişi değerlerini netleştirdiğinde bu değerlerle uyumlu eylemlere yönelerek içsel tutarlılık kazanmakta ve böylece otantik yaşantılar geliştirmektedir.

Öte yandan, bulgular duygusal kopma düzeyindeki yükselmenin duygusal otantiklik üzerinde negatif bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Duygusal kopma bireyin stresör ile karşılaştığında insanlardan uzaklaşmasına, kişinin kendini duygularından ve ötekilerden soyutlamasına işaret ettiğinden (Kerr ve Bowen, 1988; Skowron ve diğerleri, 2009) duygusal otantikliğin bu durumdan olumsuz etkilenmesi öngörülen bir sonuçtur. Bu, stresli ya da rahatsız edici duygularla yüzleşmek yerine onlardan uzaklaşmanın otantik benliğe erişimi engellediğini ima etmektedir. Barrett ve arkadaşları (2000) tarafından öne sürüldüğü üzere, benlik saygısına yönelik tehdit algısı bireyleri savunma stratejilerine ve duyguları bastırmaya yöneltebilir. Mevcut araştırmanın bulgularında duygusal kopma ile otantiklik arasındaki ters yönlü ilişki bu savı desteklerken, otantikliği deneyimlemenin bireylerin durumları daha az tehdit edici olarak değerlendirmelerini ve sosyal dışlanmadan kaynaklanan reddedilme duygularını daha az yaşamalarını sağladığına dair kanıtlarla da örtüştüğü görülmektedir (Gino ve Kouchaki, 2020).

Grant, Franklin ve Langford'nin (2002) öz-yansıtma ve içgörü modeli, bireyin farkındalığını artırarak içsel tutarlılığı güçlendirdiğini öne sürmekte olup mevcut bulgular katılımcıların öz-yansıtma ve içgörü düzeylerinin duygusal otantikliği artırdığını göstermektedir. Bu durum, bireyin değerleri, inançları ve davranışları arasında uyum sağlayarak duygularını özgün biçimde ifade etmesine imkân tanımakta ve Fromm'un (1941), bireylerin ne yapmak istediklerini anladıklarında duygularını daha iyi ifade edecekleri yönündeki savını ve Salmela'un (2005), kendini bilmenin duygusal otantikliğin bir ön koşulu olduğu söylemini destekler niteliktedir. Bu bulgular üzerine düşünüldüğünde, veri setine giren tüm faktörlerin bireyin kendisini ve diğerlerini net bir şekilde tanımlayabilmesine ve bu ayrımı koruyabilmesine vurgu yaptığı; bunun da duygusal otantikliğin gelişimi üzerinde oldukça önemli bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Bilindiği üzere, otantik davranış, bireyin içsel değerlerine, inançlarına ve duygularına uygun şekilde davranması olarak tanımlanmaktadır (Kernis ve Goldman, 2006). Bu tanıma göre otantik davranış, kişinin kendi benliğine sadık kalma, dışarıdan gelen etkilere rağmen içsel değerlerini ve inançlarını ifade etme çabası olarak görülebilir. Sonuçlara göre otantik davranışı en iyi şekilde yordayan faktörler ben pozisyonu, duygusal kopma, sorumluluk ve öz yansıtmadır.

Costa ve McCrae'nin (1992) kişilik özelliklerini tanımladığı Beş Faktör Kişilik Modeli'ne göre, sorumluluk özelliği, bireyin disiplinli, organize ve sorumlu olma eğilimini ifade

etmektedir. Bu özelliğin otantik davranışı teşvik etmesinin çeşitli nedenleri olabilmektedir. Sorumluluk, kişinin planlı ve sistemli bir şekilde hareket etme, hedeflerine ulaşmak için çaba gösterme, başkalarına karşı sadakat gösterme, kişinin kendine ve diğerlerine karşı olan taahhütlerini yerine getirme eğilimini yansıtmaktadır. Diğer bir ifadeyle, sorumluluk boyutu aynı zamanda ne kadar kontrol sahibi olduğumuzu göstermektedir (Burger, 1986). Bu tutum belirlenen hedeflere ulaşma isteğiyle ilişkilendirilebilmektedir. Aynı zamanda sorumluluk duygusu, kişinin kendi davranışlarının sonuçlarına ve etkilerine karşı da sorumlu hissetmesini sağlayacağından bu özelliğe sahip olan bireyin kendi eylemlerinin bilincinde, daha dengeli ve içsel değerlerine daha sadık bir şekilde yaşama eğiliminde olacaktır. Meta-analitik bulgular, otantik olmanın iş ile bütünleşme ve iş performansında artışla anlamlı olarak ilişkili olduğunu göstermektedir (Sutton, 2020). Bu bulgu, düzenli hedef takibi ile sorumluluğun, değer eylem tutarlılığı için elverişli koşullar yarattığı; dolayısıyla otantik davranışın sürdürülebilirliği açısından kritik bir rol oynadığı sonucunu desteklemektedir.

Duygusal kaçınma alt boyutuna ilişkin analizler, modelde duygusal kopma, içgörü, başkalarına bağımlılık, dışa dönüklük, ben pozisyonu ve zekâ/hayal gücü değişkenlerinin anlamlı yordayıcılar olduğunu göstermektedir. Bulgular, ben pozisyonu alt boyutunun duygusal otantiklik ve otantik davranış puanları ile pozitif bir ilişki kurmasına karşın, duygusal kaçınma ile negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu örüntü, alanyazında ben pozisyonunun duygusal uyarıcılardan kaçınma eğilimini azalttığını; duygusal deneyimlerin düzenlenmesine yönelik daha işlevsel stratejileri desteklediğini gösteren bulgular ile uyumludur (Skowron ve Schmitt, 2018). Elde edilen sonuç, ben pozisyonunun bireyin duygusal deneyimlerini düzenleme biçimiyle ilişkili olduğunu ve ayrılaşma düzeyinin duygusal kaçınma üzerinde koruyucu bir rol üstlendiğini göstermektedir. Bu bulgu, benliğin ayrılaşmasının duygusal işlevsellik ve duygu düzenleme süreçleriyle ilişkisini ortaya koyan güncel araştırmalarla tutarlıdır (Choi ve Murdock, 2017).

Yapılan araştırmada dışa dönüklük ve zekâ/hayal gücü puanlarının artmasıyla duygusal kaçınmanın yükseldiği saptanmıştır. Araştırmacının dışa dönük bireylerin “sosyal imajı koruma” motivasyonu ile duygularını açıkça sergilemekten kaçınabileceği önerisi, görsel arama görevlerinde dışa dönüklük ve ifade bastırma ilişkisini gösteren bulgularla desteklenmekte (Bendall ve diğerleri, 2022) ve Eysenck ve Eysenck’in (1979) dışa dönüklük kuramıyla tutarlıdır. Zekâ ve hayal gücü yüksek bireyler, dışa dönük bireyler gibi zamanlarının önemli bir kısmını sosyal ortamlarda geçirmeyi tercih etmekte olup (Mehl ve diğerleri, 2006) bu durumun entelektüel mesafe koyma stratejilerinin duygusal kaçınmayı destekleyebileceğine işaret etmektedir.

Dış etkiyi kabullenme alt boyutunda benzer bir model görülmektedir. Dış etkiyi kabullenme alt boyutu bireylerin duygularını deneyimleme ve onları ifade etmede dış faktörlerden ne derecede etkilendiği ile ilişkilidir. Araştırmanın sonuçlarına göre dış etkiyi

kabullenmeyi etkileyen faktörler arasında başkalarına bağımlılık, ben pozisyonu, duygusal tepkisellik ve dışa dönüklük bulunmaktadır. Sonuçlara göre başkalarına bağımlılık ve dışa dönüklük yükseldikçe birey duygularını ifade ederken dış geri bildirimlere daha duyarlı hâle gelmektedir. McCrae ve Costa'ya (1992) göre, dışa dönük bireyler sosyal yönelimli olup onay ya da aidiyet arayabilmektedir. Jung'un (1933) dışa dönük tanımıyla uyumlu biçimde, bu kişilerde grup normlarına uyma zorunluluğu duygusal ifadenin sansürlenmesine yol açabilmektedir. Bu bağlamda dış etkiyi kabullenme, dışa dönük bireyler için sosyal bağlamda yer edinme ve toplumsal uyum sağlama aracı olarak görülebilmektedir.

Benzer olarak, başkalarına yüksek düzeyde bağımlı bireylerin dış onay ihtiyacı nedeniyle duygularını baskılama eğiliminde oldukları bilinmektedir (Bowen, 1976; Skowron ve diğerleri, 2009). Bu sonuç, sosyal bağlamda otantikliğin değerini vurgulamaktadır: Dış referanslı kişilerin grup içi onay alma çabasıyla duygusal ifadesini sınırlandırabileceğine ve dış etkiyi kabullenme faktörünün dış dünyadan gelen olumlu geri bildirimleri ve kabullenişleri arama eğilimi ile ilişkilendirilebileceğine işaret etmektedir.

Duygusal sistem baskın hale geldiğinde bireyin düşünmeden ve otomatik biçimde tepki vermesi olarak açıklanan duygusal tepkiselliğin (Kerr ve Bowen, 1988) artması ile dış etkiyi kabullenme düzeyinde artış meydana gelmesi ilk bakışta paradoksal bir sonuçtur. Bu durumu açıklayabilecek bir araştırma bağlanma teorisyenleri tarafından gerçekleştirilmiştir. Averill'e (1983) göre insanlar öfke dönemlerinde, başkalarının tepkilerine ilişkin farklı beklentilere sahip olmaktadır. Bağlanma teorisi üzerine çalışan araştırmacıların bulgularına göre yetişkinlerde öfkenin ifadesi bağlanmanın türüne göre farklılaşsa da partnerin tepkilerinden etkilenmektedir. Sonuçlara göre güvenli bağlanan kişiler öfke dönemleri sırasında partnerinde düşmanca niyete dair açık mesajlar yakaladıklarında; kaygılı bağlanan kişiler ise partnerinin tepkilerine ilişkin olumsuz beklentilere sahip olduklarında duygunun deneyimini dışa vurmaktadırlar (Mikulincer, 1998). Bu durumun tepkiselliği yüksek bireylerin duygularını düzenlerken çevresel ipuçlarından fazlaca etkilenmesinden kaynaklandığı, Bowen'in (1978) söz ettiği "duygularını başkalarınınkinden ayırt edememe yoluyla" duygusal sınırların silikleşmesinin dış etkiyi kabullenme düzeyinin artmasıyla sonuçlandığı düşünülmektedir.

Terapötik değişimin birçok kuramsal yaklaşımda ortaklaştığı temel öğelerden biri, bireyin duygularıyla açık, özgün ve içten bir temas kurabilmesidir. Bu görüş, psikoanalitik, hümanistik, bilişsel ve duygulara odaklanan çeşitli ekollerce de desteklenmektedir (Beck, 1976; Freud, 1915; Greenberg ve Pascual-Leone, 2006; Hayes ve diğerleri, 1999; Kohut, 1971; Rogers, 1961). Bu bağlamda duygusal otantikliğin klinik uygulamalarda yadsınamaz bir değeri olduğu sonucuna varılmakta olup yapılan araştırma kapmasında yüksek ayrımlaşmanın, McCrae ve Costa'nın (1992) modelinde yer alan kişilik özelliklerinden bazılarının, öz yansıtma ve içgörünün, duygusal otantikliği yordama önemli bir rol oynadığı görülmüştür.

### **Araştırmanın Klinik Doğurguları**

Bu araştırmanın bulguları, duygusal otantikliğin yalnızca bireysel bir kişilik özelliği değil, aynı zamanda terapötik süreçlerin niteliğini belirleyen temel bir psikolojik bileşen olduğunu göstermektedir. Duygusal otantiklik; bireyin içsel yaşantılarını inkâr etmek yerine kabullenmesi, kaçınmak yerine anlamlandırması ve duygularını tehdit olarak değil, yönlendirici bilgi kaynakları olarak deneyimlemesi anlamına gelmektedir. Bu farkındalık, terapide derinleşmenin ve içsel değişimin ön koşuludur (Safran ve Muran, 2000; Kernis ve Goldman, 2006). Rogers'ın (1961) hümanistik kuramında da belirtildiği üzere, kişinin kendine dürüst biçimde yaklaşabilmesi, psikolojik bütünlüğün ve değişimin merkezinde yer almaktadır.

Terapötik bağlamda otantiklik hem danışan hem de terapist açısından dönüştürücü bir etkileşim alanı yaratmaktadır. Otantik bir danışan, duygularını açıkça paylaşabilmekte, terapistte güven geliştirebilmekte ve terapötik hedeflerde daha aktif rol alabilmektedir. Terapistin de otantik bir duruş sergilemesi, yani içten, yargısız ve tutarlı bir biçimde ilişki kurması, terapötik ittifakı güçlendirmektedir (Gelso, 2014).

Bu çalışmanın bulguları, duygusal otantikliği biçimlendiren koruyucu (örneğin yüksek ben pozisyonu, gelişmiş öz yansıtma ve içgörü, sorumluluk) ve risk oluşturucu (örneğin başkalarıyla iç içe geçme, dışa dönüklük, duygusal kopma) etkenleri tanımlayarak klinisyenin vaka formülasyonunu hassaslaştırmasına olanak sağlamaktadır: Araştırma bulgularında ben pozisyonunun duygusal otantiklik üzerindeki pozitif etkisi, danışanın kendi benliğini merkeze alarak özgün kararlar verebilme kapasitesinin duygusal farkındalığını güçlendirdiğini göstermektedir. Bu sonuç, özellikle şema terapi (Young ve diğerleri, 2003) ve bütünleştirici terapiler açısından değerlidir; çünkü ben pozisyonu güçlü olan danışanlar, çocukluk şemalarına ve çevresel beklentilere daha az bağımlı hale gelecektir. Buna karşın dışa dönüklük ve zekâ/hayal gücü boyutlarının duygusal kaçınmayla ilişkili olması, bazı danışanların sosyal onay ihtiyacı veya entelektüel savunma mekanizmaları yoluyla duygularını bastırabileceğini göstermektedir. Terapistin bu eğilimleri fark etmesi, danışanın duygularını entelektüel analiz yerine deneyimsel temas yoluyla işlemesine alan tanınması, otantik yaşam anlayışını güçlendirebilmektedir. Terapist, bu bilgiler doğrultusunda bireyselleştirilmiş müdahale planları tasarlayabilmektedir. Örneğin, benliğin ayrımlaşma düzeyinin düşük olduğu danışanlarda Bowen temelli aile sistemleri terapisi kapsamında danışanın kendilik konumunu fark etmesini ve ilişkiyel bağımlılıklardan uzak, dengeli bir benlik yapısı geliştirmesinin desteklenmesi (Bowen, 1978), içgörüsü sınırlı danışanlarda farkındalık ve mentalizasyon temelli yaklaşımlar ile (Hayes ve diğerleri, 1999) bireyin kendi duygusal durumlarını gözlemleyebilme, bu duyguların kökenini fark edebilme ve zihinsel süreçlerini anlamlandırma becerisinin artırılması, dış onay arayışı yüksek bireylerde ise şema terapide (Young ve diğerleri, 2003) sağlıklı yetişkin modunun güçlendirilmesiyle otantik benliğin yeniden yapılandırılmasını desteklenmesi öncelik kazanabilmektedir. Bu hedefe yönelik müdahaleler,

danışanın duygusal otantikliği destekleyerek terapötik ittifakı derinleştirmekte, içgörüyü güçlendirmekte ve duygusal kaçınma döngülerini dönüştürmektedir (Beck, 1976; Greenberg ve Pascual-Leone, 2006).

Duygusal otantikliğin, bireyin duygusal deneyimlerini bastırmadan tanıma, kabul etme ve uygun biçimde ifade edebilme kapasitesiyle ilişkili olması, birçok psikoterapi ekolünün temel ilkeleriyle örtüşmektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) ve Duygu Odaklı Terapi (EFT) danışanın duygularıyla açık temas kurmasını, onları bastırmadan deneyimlemesini ve değerleriyle uyumlu biçimde yaşamasını hedeflemektedir (Hayes ve diğerleri, 1999; Greenberg ve Watson, 2006). Bu bağlamda duygusal otantiklik, farklı terapi modelleri arasında birleştirici bir kavramsal zemin sunmaktadır.

Klinik açıdan, danışanın duygularını bastırma eğilimi yalnızca bir direnç olarak değil, otantik benliğe ulaşma sürecinin doğal bir parçası olarak ele alınmalıdır. Terapist, duyguların fark edilmesi, adlandırılması ve güvenli bir ortamda ifade edilmesi sürecine aracılık ettiğinde, otantiklik hem terapötik hedef hem de değişimin aracı haline gelecektir.

Sonuç olarak, duygusal otantikliğin “işlevsel bir değişim alanı” olarak ele alınması, terapötik sürecin hem etkililiğini hem de sürdürülebilirliğini artıran bütüncül bir klinik çerçeve sağlamaktadır. Otantiklik; danışanın kendilik farkındalığını derinleştiren, terapötik ittifakı güçlendiren ve içsel bütünlüğü yeniden kuran bir klinik yapı olarak değerlendirilebilmektedir. Bu yönüyle otantiklik, psikoterapötik dönüşümün merkezinde yer alan ve hem kuramsal hem de uygulamalı olarak geliştirilmeye açık bir kavramdır.

### **Araştırmanın Sınırlılıkları**

Mevcut çalışmanın bazı sınırlılıkları vardır. İlk olarak, bu çalışmada duygusal otantiklik üzerine yapılan araştırmaların oldukça sınırlı sayıda olmasına bağlı olarak konuya ilişkin verinin ve mevcut bilgi birikiminin yetersizliği, bulguları tartışmayı güçleştirmiştir. Öte yandan, araştırma kullanılan ölçeklerin ölçtüğü özelliklerle sınırlı olup veriler öz-bildirim yoluyla toplandığından, sosyal beğenirlik yanlılığı gibi etkiler mümkündür. Ek olarak, örneklem yalnızca 18-35 yaş arası bireylerden oluştuğundan ve cinsiyet, medeni durum, ekonomik durum ve eğitim düzeyi gibi demografik özellikleri bakımından homojen yapıya sahip olmadığından sonuçların genellenebilirliği sınırlıdır. Ayrıca çalışmada sadece ölçek puanlarının analiz edilmiş olması, etkili olabilecek demografik değişkenlerin kontrol altına alınmamış olması da sınırlılık olarak görülmektedir.

### **Sonuç ve Öneriler**

Sunulan çalışmada duygusal otantiklik ve alt boyutlarının kişilik özellikleri, benliğin ayrılaşması, öz yansıtma ve içgörü değişkenleri ile anlamlı ilişkiler kurduğu ve bağımsız değişkenler tarafınca yordandığı bulunmuştur. Araştırma sonuçları göstermektedir ki

duygusal otantiklik oldukça karmaşık ve birçok farklı faktörden etkilenen kapsamlı bir yapıdır. Bu psikolojik yapının, kişinin içsel bütünlüğünü, dış dünyayla olan uyumunu güçlendirerek sağlıklı bir psikolojik işlevselliği destekleyeceği düşünülmektedir. Bu sebeple, mevcut çalışmanın kavrama ilişkin alanyazındaki önemli bir boşluğu dolduracağına ve gelecekteki olası araştırmalara ışık tutacağına inanılmaktadır.

Gelecek araştırmalarda, farklı yaş gruplarında ve çeşitli demografik özelliklere sahip örneklerde, boylamsal yöntemlerle ve kültürler arası karşılaştırmalarla duygusal otantiklik yapısının daha derinlemesine incelenmesi önerilmektedir. Ayrıca duygusal otantikliği konu alan ileriki çalışmalarda bağlanma tarzlarının (duygusal otantiklikle ilişkili olabilecek başka değişkenler de eklenebilmektedir) araştırma desenine katılmasının alanyazına önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Duygusal otantikliğin karmaşık doğası gelecekte çok boyutlu araştırma tasarımlarına ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Öncelikle, çalışmanın örneklem yapısı yalnızca genç yetişkinlerle sınırlıdır; farklı yaş gruplarını kapsayan boylamsal çalışmalar, otantikliğin gelişimsel süreçlerde nasıl değiştiğini ortaya koyabilmektedir. Buna ek olarak, benlik kurgusunun duygusal deneyim biçimlerine etkisi, bireycilik ve toplulukçuluk düzeylerine göre farklı şekillerde deneyimlenebileceği için (Cross ve diğerleri, 2011), kültürler arası karşılaştırmalı çalışmalar kavramın evrenselliğini değerlendirmede önemli olacaktır. İleriki araştırmalarda, nicel ve nitel verilerin birlikte analiz edilmesi duygusal otantikliğin hem istatistiksel hem de fenomenolojik yönlerini ortaya çıkarabilir. Özellikle nitel araştırmalar, bireylerin otantik veya otantik olmayan deneyimlerini daha derinlemesine anlamaya yardımcı olabilmektedir. Son olarak, gelecekteki araştırmalarda duygusal otantiklikle öz-şefkat, psikolojik esneklik, duygusal zekâ, ilişki doyumu ve bağlanma stilleri gibi değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi önerilmektedir. Ayrıca psikoterapi sürecinde otantiklik düzeyinin değişimini izleyen deneysel çalışmalar, terapötik müdahalelerin etkisini değerlendirmede önemli katkılar sağlayacaktır.

---

**Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:**

Birinci yazar %60 ve ikinci yazar %40 oranında katkı sağlamıştır.

**Çıkar Çatışması Beyanı:**

Yazarlar arası çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Yazar Notu:**

Çalışma birinci yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

**Finansal Destek Beyanı:**

Çalışmada finansal destek bulunmamaktadır.

**Etik Kurul Onayı:**

Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu 11.01.2024 tarih 396 numaralı onay yazısı.

---

### Kaynakça

- Ashforth, B. E. ve Humphrey, R. H. (1993). Emotional labor in service roles: The influence of identity. *Academy of Management Review*, 18(1), 88–115. <https://doi.org/10.5465/amr.1993.3997508>
- Ashforth, B. E. ve Tomiuk, M. A. (2000). Emotional labour and authenticity: Views from service agents. İÇinde S. Fineman (Ed.), *Emotion in organizations* (2. Basım, ss. 184–203). Sage.
- Aşkun, D. ve Çetin, F. (2017). Turkish version of self-reflection and insight scale: A preliminary study for validity and reliability of the constructs, *Psychological Studies*, 62(1), 21–34. <https://doi.org/10.1007/s12646-017-0390-1>
- Averill, J. R. (1983). Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion. *American Psychologist*, 38(11), 1145–1160. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.38.11.1145>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Bendall, R. C., Eachus, P. ve Thompson, C. (2022). The influence of stimuli valence, extraversion, and emotion regulation on visual search within real-world scenes. *Scientific reports*, 12(1), 948. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-04964-y>
- Bowen, M. (1976). Theory in the practice of psychotherapy. *Family Therapy: Theory and Practice*, 4(1), 2-90.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson Inc.
- Burger, J. M. (2016). *Kişilik* (İ. Erguvan Sarıoğlu. Çev.; 5. Basım). Kaktüs Yayınları. (1986).
- Burks, D. J. ve Robbins, R. (2011). Are you analyzing me? A qualitative exploration of psychologists' individual and interpersonal experiences with authenticity. *The Humanistic Psychologist*, 39(4), 348-365. <https://doi.org/10.1080/08873267.2011.620201>
- Cable, D. M., Gino, F. ve Staats, B. R. (2013). Breaking them in or eliciting their best? Reframing socialization around newcomers' authentic selfexpression. *Administrative Science Quarterly*, 58(1), 1-36. <https://doi.org/10.1177/0001839213477098>
- Choi, J. ve Murdock, N. L. (2017). Differentiation of self and its relation to emotional regulation and psychological well-being. *Contemporary Family Therapy*, 39(1), 1–9. <https://doi.org/10.1080/01926187.2020.1841039>
- Costa Jr, P. T. ve McCrae, R. R. (1992). Normal personality assessment in clinical practice: The NEO Personality Inventory. *Psychological Assessment*, 4(1), 5. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.4.1.5>
- Costa Jr, P. T., McCrae, R. R. ve Dye, D. A. (1991). Facet scales for agreeableness and conscientiousness: A revision of the NEO Personality Inventory. *Personality and Individual Differences*, 12(9), 887-898. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(91\)90177-D](https://doi.org/10.1016/0191-8869(91)90177-D)
- Costas, J. ve Fleming, P. (2009). Beyond dis-identification: A discursive approach to self-alienation in contemporary organizations. *Human Relations*, 62(3), 353-378. <https://doi.org/10.1177/0018726708101041>
- Cross, S. E., Hardin, E. E. ve Gercek-Swing, B. (2011). The what, how, why, and where of self-construal. *Personality and Social Psychology Review*, 15(2), 142-179. <https://doi.org/10.1177/10888683103737>
- Erickson, R. J. (1995). The importance of authenticity for self and society. *Symbolic Interaction*, 18(2), 121–144. <https://doi.org/10.1525/si.1995.18.2.121>
- Eysenck, H. J. ve Eysenck, S. B. G. (1979). *Manual of the Eysenck Personality Questionnaire (Junior and Adult)*. Hodder and Stoughton.
- Feist, J. ve Feist, G. J. (2008). *Psychology: Theories of personality* (7. Basım). McGraw-Hill.
- Feldman Barrett, L., Cleveland, J., Conner, T. ve Williams, N. L. (2000). *Manual for the defensive verbal behavior ratings scale* [Unpublished manuscript]. Boston College.

- Fleeson, W. ve Wilt, J. (2010). The relevance of Big Five trait content in behavior to subjective authenticity: Do high levels of within-person behavioral variability undermine or enable authenticity achievement? *Journal of Personality*, 78(4), 1353-1382. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00653.x>
- Freud, S. (1957). Repression (J. Strachey, Çev.). İçinde J. Strachey (Ed.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Cilt 14, ss. 141-158). Hogarth Press. (1915)
- Fromm, E. (2014). The escape from freedom. İçinde D. P. Schultz ve S. E. Schultz (Edl.), *An introduction to theories of personality* (ss. 121-135). Psychology Press. (1941)
- Gelso, C. (2014). A tripartite model of the therapeutic relationship: Theory, research, and practice. *Psychotherapy Research*, 24(2), 117-131. <https://doi.org/10.1080/10503307.2013.845920>
- Gino, F. ve Kouchaki, M. (2020). Feeling authentic serves as a buffer against rejection. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 160, 36-50. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2020.03.006>
- Goldberg, L. R. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist*, 48(1), 26-34. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.48.1.26>
- Grant, A. M., Franklin, J. ve Langford, P. (2002). The self-reflection and insight scale: A new measure of private self-consciousness. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 30(8), 821-835. <https://doi.org/10.2224/sbp.2002.30.8.821>
- Greenberg, L. S. ve Pascual-Leone, A. (2006). Emotion in psychotherapy: A practice-friendly research review. *Journal of Clinical Psychology*, 62(5), 611-630. <https://doi.org/10.1002/jclp.20252>
- Güriş, S. ve Astar, M. (2019). *SPSS ile istatistik* (3. Basım). Der Yayınları.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Işık, E. ve Bulduk, S. (2015). Psychometric properties of the differentiation of self inventory-revised in Turkish adults. *Journal of Marital And Family Therapy*, 41(1), 102-112. <https://doi.org/10.1111/jmft.12022>
- Jankowski, P. J. ve Sandage, S. J. (2014). Meditative prayer, differentiation of self, and relationship with God: A dyadic analysis. *Journal of Psychology and Theology*, 42(1), 41-56. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0189-z>
- Jung, C. G. (1933). *Modern man in search of a soul*. Harcourt.
- Karakuş, S., Akbay, S. E. ve Uzun, N. B. (2022). The development of "emotional authenticity scale": Validity and reliability studies. *i-Manager's Journal on Educational Psychology*, 15(4), 51-63. <https://doi.org/10.26634/jpsy.15.4.18833>
- Kernis, M. H. ve Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in Experimental Psychology*, 38, 283-356. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38006-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38006-9)
- Kerr, M. ve Bowen. M. (1988). *Family evaluation: An approach based on Bowen theory*. W. W. Norton.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self: A systematic approach to the psychoanalytic treatment of narcissistic personality disorders*. International Universities Press.
- Lehman, D. W., O'Connor, K., Kovács, B. ve Newman, G. E. (2019). Authenticity. *Academy of Management Annals*, 13(1), 1-42. <https://doi.org/10.5465/annals.2017.0047>
- Lenton, A. P., Bruder, M., Slabu, L. ve Sedikides, C. (2013). How does "being real" feel? The experience of state authenticity. *Journal of Personality*, 81(3), 276-289. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2012.00805.x>
- Maltby, J., Wood, A., Day, L. ve Pinto, D. (2012). The position of authenticity within extant models of personality. *Personality and Individual Differences*, 52(3), 269-273. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.014>

- McCrae, R. R. ve Costa, P. T. (1985). Updating Norman's "adequacy taxonomy": Intelligence and personality dimensions in natural language and in questionnaires. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(3), 710-721. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.49.3.710>
- Mehl, M. R., Gosling, S. D. ve Pennebaker, J. W. (2006). Personality in its natural habitat: Manifestations and implicit folk theories of personality in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(5), 862–877. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.5.862>
- Mert, A. (2024). Effect of self-differentiation on trait anxiety and authenticity of university students. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 7(4), 796-803. <https://doi.org/10.33438/ijdshs.1463144>
- Messer, S. B. ve McWilliams, N. (2007). Insight in psychodynamic therapy: Theory and assessment. İçinde L. G. Castonguay ve C. Hill (Edl.), *Insight in psychotherapy* (ss. 9-29). American Psychological Association.
- Mikulincer, M. (1998). Adult attachment style and individual differences in functional versus dysfunctional experiences of anger. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 513-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.2.513>
- Norman, W. T. (1963). Toward an adequate taxonomy of personality attributes: Replicated factor structure in peer nomination personality ratings. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 66(6), 574-583. <https://doi.org/10.1037/h0040291>
- Peleg, O. (2020). The relationship between differentiation of self and psychological distress: The mediating role of emotional regulation. *Journal of Family Studies*, 26(4), 561–576. <https://doi.org/10.35841/2471-9854-8.6.144>
- Reid, J. R. ve Finesinger, J. E. (1952). The role of insight in psychotherapy. *American Journal of Psychiatry*, 108(10), 726-734. <https://doi.org/10.1176/ajp.108.10.726>
- Rogers, C. R. (1961). The process equation of psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 15(1), 27-45. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1961.15.1.27>
- Safran, J. D. ve Muran, J. C. (2000). *Negotiating the therapeutic alliance: A relational treatment guide*. Guilford Press.
- Salmela, M. (2005). What is emotional authenticity? *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 35(3), 209–230. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5914.2005.00273.x>
- Schlegel, R. J. ve Hicks, J. A. (2011). The true self and psychological health: Emerging evidence and future directions. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(12), 989-1003. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00401.x>
- Sedikides, C. ve Schlegel, R. J. (2024). Distilling the concept of authenticity. *Nature Reviews Psychology*, 3(8), 509–523. <https://doi.org/10.1038/s44159-024-00323-y>
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. ve Ilardi, B. (1997). Trait self and true self: Cross-role variation in the Big Five traits and its relations with authenticity and subjective wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1380–1393. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.6.1380>
- Skowron, E. A. ve Friedlander, M. L. (1998). The differentiation of self inventory: development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235-246. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.235>
- Skowron, E. A., Stanley, K. L. ve Shapiro, M. D. (2009). A longitudinal perspective on differentiation of self. Interpersonal and psychological well-being in young adulthood. *Contemporary Family Therapy*, 31(1), 3-18. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9075-1>
- Skowron, E. A. ve Schmitt, T. A. (2018). Differentiation of self: Associations with stress, affect regulation, and psychological well-being. *Contemporary Family Therapy*, 40(2), 127–136. <https://doi.org/10.1007/s10591-012-9207-5>

- Tatar, A. (2017). Büyük beş-50 kişilik testinin türkçeye çevirisi ve beş faktör kişilik envanteri kısa formu ile karşılaştırılması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(1), 51-61. <https://doi.org/10.5455/apd.220580>
- Trilling, L. (2009). *Sincerity and authenticity*. Harvard University Press.
- Vannini, P. ve Franzese, A. (2008). The authenticity of self: Conceptualization, personal experience and practice. *Sociology Compass*, 2(5), 1621- 1637. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9020.2008.00151.x>
- Varga, S. (2014). Authenticity. İçinde M. T. Gibbons (Ed.), *The encyclopedia of political thought*. <https://doi.org/10.1002/9781118474396.wbept0062>
- Watson, D. ve Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96(3), 465-490. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.96.3.465>
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.

## **The Impact of Personality Traits, Differentiation of Self, Self-Reflection, and Insight on Emotional Authenticity: A Study on Young Adults**

### **Summary**

Although emotional authenticity has gained attention in recent years within the field of emotion research, it still lacks a comprehensive theoretical framework (Salmela, 2005). Defined as the congruence between one's inner emotional experience and its outward expression (Ashforth & Tomiuk, 2000). An individual's ability to live an authentic life and express their self-experience clearly depends primarily on their capacity to know themselves and develop internal awareness (Burks & Robbins, 2011). According to Wang (2016), an individual's ability to be authentic is possible by expressing their true self and expressing their thoughts freely, even in the face of social pressure or environmental limitations.

Emotional authenticity can be considered a reflection of this broader authenticity framework specific to emotions. This structure is addressed across three dimensions: authentic behavior refers to the individual's expression of their emotions in the most appropriate and consistent way with their inner life, while emotional avoidance reflects the individual's tendency to avoid expressing their positive and negative emotions. The third dimension, acceptance of external influence, shows the extent to which the individual's emotional expression is affected by external expectations and norms (Karakuş et al., 2022). This study aimed to investigate the psychological factors associated with emotional authenticity in young adults. Participants aged 18 to 35 completed a battery including the Emotional Authenticity Scale, the Big Five-50 Personality Inventory, the Differentiation of Self Scale, and the Self-Reflection and Insight Scale. Data were analyzed using Pearson's correlation, and multiple linear regression analyses were conducted to assess the predictive power of these variables for emotional authenticity and its subcomponents.

The research results show that emotional authenticity is significantly related to self-differentiation, personality traits, self-reflection, and insight. One of the variables that strongly predicts emotional authenticity is the "I position", which indicates that the individual remains loyal to his/her values and beliefs; on the other hand, the emotional cutoff variable, which indicates that the person distances himself/herself from others when faced with a stress factor, has the opposite effect on emotional authenticity. The finding that the level of self-reflection and insight (Grant et. al., 2002) regarding the emotional experiences of the participants increases emotional authenticity provides evidence for Fromm's (1941) argument that they will express themselves better when they understand what they want to do and Salmela's (2005) statement that self-knowledge is a prerequisite for emotionality. In individuals with the personality traits of extraversion and intelligence/imagination (openness), which are sub-dimensions of Costa and McCrae's (1992) model, the desire to be socially accepted and to

conform to group norms (Jung, 1933; Eysenck et al., 1979) negatively affects emotionality and originality by increasing the acceptance of external influences and emotional avoidance.

This study contributes to the limited empirical literature on emotional authenticity by elucidating its psychological predictors, thereby offering a valuable framework for future research. The importance of being able to express emotions openly in therapy has been defended by many theorists, such as Freud (1915), Kohut (1971), Winnicott (1960), Hayes et al. (1999), and this study is believed to provide significant information for psychotherapists to use in clinical practice.

## Araştırma Makalesi

**Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları ve Psikolojik Uyum: Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Sosyal Medya Bağımlılığının Aracı Rolü**Muhammet Can DOĞRU<sup>1\*</sup> , Fulya TÜRK<sup>2</sup> <sup>1</sup> Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye<sup>2</sup> Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye**Makale Bilgisi****Öz****Anahtar kelimeler:***çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, duygu düzenleme güçlüğü, sosyal medya bağımlılığı, psikolojik uyum, yapısal eşitlik modellemesi*

Ruh sağlığı ve yaşam kalitesinin temel taşlarından biri psikolojik uyumdur. Çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimler ise bu uyumu tehdit eden başlıca risk etmenlerinden biridir. Söz konusu yaşantılar bireylerin duygu düzenleme kapasitelerini zayıflatarak beraberinde çeşitli davranışsal bağımlılıkların ortaya çıkmasını tetikleyebilmektedir. Bu, çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimlerin psikolojik uyumla olan bağlantısını daha karmaşık ve çok katmanlı bir hale getirebilmektedir. Dolayısıyla bu çalışmada, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve psikolojik uyum ilişkisi, duygu düzenleme güçlüğü üzerinden başlayıp sosyal medya bağımlılığı aracılığıyla devam eden seri aracılık modeli çerçevesinde incelenmiştir. Araştırmaya 306 (207 kadın, 99 erkek;  $Ort.yaş = 27.33 \pm 9.45$ ) gönüllü yetişkin katılmıştır. Analiz sonuçları seri aracı modelin doğrulandığını göstermektedir. Elde edilen sonuçlar çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve psikolojik uyum arasındaki ilişkiyi derinlemesine anlamaya yönelik katkılar sunmaktadır. Ayrıca tam aracı model hem duygu düzenleme güçlüğü'nün hem de sosyal medya bağımlılığının söz konusu ilişkide kritik mekanizmalar olduklarını göstermektedir. Dolayısıyla çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının yol açtığı etkilerin hafifletilmesine, duygu düzenleme becerilerini güçlendirmeye ve dijital bağımlılıkları en aza indirmeye dair uygulamaların psikolojik uyumu destekleyebileceği söylenebilir.

**Abstract****Keywords:***adverse childhood experiences, emotion dysregulation, social media addiction, psychological adjustment, structural equation modeling*

Psychological adjustment is one of the cornerstones of mental health and quality of life. Negative experiences in childhood are one of the main risk factors that threaten this adjustment. These experiences can lead to the development of different behavioral addictions by impairing individuals' emotion regulation abilities. This, in turn, can make the connection between childhood adverse experiences and psychological adjustment more intricate and multi-layered. Therefore, in this study, the relationship between adverse childhood experiences and psychological adjustment was examined within the framework of a serial mediation model that starts through emotion dysregulation and continues through social media addiction. A total of 306 (207 females, 99 males;  $M_{age} = 27.33 \pm 9.45$ ) adult volunteers participated in the study. The analysis showed that the serial mediation model was confirmed. The obtained results contributed to a deeper understanding of the relationship between adverse childhood experiences and psychological adjustment. Moreover, the full mediation model showed that both emotion dysregulation and social media addiction are critical mechanisms in this relationship. Therefore, efforts to mitigate the effects of adverse childhood experiences, enhance emotion regulation skills, and reduce digital addictions can promote better psychological adjustment.

\* Sorumlu Yazar, Şükriye Mah., Şehit Üsteğmen Efkan Yıldırım Cad., No: 36, Merkez/Edirne, Türkiye

e-posta: candogru3@gmail.com

DOI: 10.31682/ayna.1674334

Gönderim Tarihi (Received): 11.04.2025; Kabul Tarihi (Accepted): 21.10.2025

ISSN: 2148-4376

## **Giriş**

Bireyler yaşamları boyunca farklı gelişimsel dönemlerde birçok yaşantı deneyimlemektedirler. Her bir evrede kişinin ruh sağlığını etkileyen çeşitli deneyimlerden söz etmek mümkündür. Psikolojik açıdan gelecek yılları da biçimlendiren çocukluk çağı yaşantıları kişinin hayatında belirleyici bir rol üstlenmektedir (Yazgan-İnanç ve diğerleri, 2021). Çocukluk çağının, bireyin duyguları, düşünceleri, davranışları ve ilişkileri üzerinde şekillendirici bir rolü bulunmaktadır (Solak-Arabacı ve Demircioğlu, 2023). Dolayısıyla bu dönem kişinin yaşamının temel yapı taşı olarak görülmekte ve sonraki yılları da etkilediği ifade edilmektedir (Onur, 2021). Çocukluk çağı yaşantıları çevreyle etkileşim halinde ortaya çıkmakta ve etkileşim özellikle aile içerisinde ebeveynler ya da çocuğa bakım verenlerle gerçekleşmektedir. Söz konusu ilişkiler bireyin kişiliğini ve ruhsal yapısını etkilemektedir (Sarıçamlık, 2020). Ebeveynler ya da bakım verenler çocuk yetiştirme sürecinde farkında olmadan çocukların gelişimlerini olumsuz etkileyebilecek tutum ve davranışlar sergileyebilmektedirler (Zeren ve diğerleri, 2012). Bu davranışlar kimi zaman çocuğa yönelik fiziksel, duygusal, cinsel istismar şeklinde gerçekleşebilirken kimi zaman çocuğun temel bakım ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanmaması yoluyla ihmal edilmesi biçiminde ortaya çıkabilmektedir (Karal ve Atak, 2022; Krug ve diğerleri, 2002). Bireyi yalnızca çocukluk döneminde etkilemekle kalmayan bu travmatik yaşantılar etkilerini yetişkinlik döneminde de sürdürmektedir (Lamont, 2010).

Çocuklukta olumsuz deneyimler yaşayan bireylerin sonraki yıllarda bu tür deneyimleri olmayanlara göre bedensel ve psikolojik rahatsızlıklara yakalanma ve çeşitli riskli davranışları gerçekleştirme ihtimallerinin daha yüksek olduğu vurgulanmaktadır (Ford ve diğerleri, 2011; Poon ve Knight, 2011). Yetişkin bireylerle gerçekleştirilen çalışmalar değerlendirildiğinde çocukluk çağı olumsuz deneyimleri olan bireylerin bağışıklık sistemi sorunları ve kardiyovasküler hastalıklar gibi fiziksel rahatsızlıklar (Dong ve diğerleri, 2004; Dube ve diğerleri, 2009) ile travma sonrası stres bozukluğu (Vranceanu ve diğerleri, 2007), kişilik bozuklukları (Wilson, 2010), intihar (Edwards ve diğerleri, 2003), kaygı ve depresyon (Caravaca Sánchez ve diğerleri, 2019; Cohen ve diğerleri, 2017), duygu durum bozukluğu (Brown ve diğerleri, 2009), antisosyal davranışlar (Fox ve diğerleri, 2015) gibi birçok ruh sağlığı sorunu yaşadıkları belirtilmektedir. Yapılan çalışmalara göre çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının bireyleri fiziksel, duygusal ve davranışsal açıdan olumsuz etkilediği anlaşılmaktadır. Shields ve Cicchetti (1998) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, kötü muamele gören çocukların duygusal değişkenlik ve olumsuz duygu düzeyinin daha yüksek olduğu, uyum sağlayıcı duygu düzenleme becerilerinin ise daha düşük olduğu ve agresif davranışlarının daha fazla görüldüğü belirlenmiştir. Bu bulgular, çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının duygu düzenleme süreçleriyle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Nitekim Miu ve arkadaşları (2022) da çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının duygu düzenleme güçlüğü

ile ilişkili olduğunu ve bireylerin duygusal deneyimlerini tanıma, anlama ve yönetme becerilerini etkilediğini belirtmişlerdir.

Duygu düzenleme, bireyin hissettiği duyguları kontrol altına alabilmesini tanımlamaktadır. Duygu düzenleme, bireyin duygularını anlama, isimlendirme, kabul etme, uygun tepkiler gösterme becerilerini ve zorlayıcı duygular karşısında dürtü ve davranışlarını kontrol edebilme yetilerini kapsamaktadır (Naragon-Gainey ve diğerleri, 2017). Bu becerilerin eksik olması durumunda ise duygu düzenleme güçlüğü ortaya çıkmaktadır. Bu durum, duyguları fark edememek, duyguları tanımada ve kabullenmede zorlanmak, olumsuz duygulanımlarda dürtü kontrolü sağlayamamak, amaca yönelik hareket edememek, duygu düzenleme stratejilerini uygulayamamak gibi çeşitli belirtiler ile kendini göstermektedir (Gratz ve Roemer, 2004). İlgili alanyazında duygu düzenleme güçlüğünün travma sonrası stres bozukluğu (Burns ve diğerleri, 2010), depresyon (Joormann ve Gotlib, 2010), yaygın kaygı bozukluğu (Mennin ve diğerleri, 2002), alkol ve madde bağımlılığı (Karagöz ve Dağ, 2015), çocukluk çağı travmaları (Michopoulos ve diğerleri, 2015) gibi pek çok psikolojik sorunla ilişkili olduğu belirtilmektedir.

Çocukluk döneminde olumsuz yaşantılar deneyimleyen bireylerin duygularını düzenleme becerilerinin zayıf olduğu vurgulanmaktadır (Oshri ve diğerleri, 2015). Bu bireylerin duygularını düzenleyemedikleri, duygularını yaşamaktan kaçındıkları ve onları kabul etmek istemedikleri ifade edilmektedir (Ergin, 2022). Bununla birlikte duygularını düzenlemede zorlanan kişilerin olumsuz duygulara maruz kalmamak, olumsuz ruh halinden hızlıca kurtulabilmek ya da duygularını kontrol edebilmek amacıyla bağımlılık davranışlarına yönelebildikleri de belirtilmektedir (Schreiber ve diğerleri, 2012). Nitekim Hussain ve diğerlerinin (2021) çalışmasında duygu düzenleme güçlüğünün sorunlu sosyal medya kullanımını artırdığı bulunmuştur. Başka bir araştırma da duygu düzenleme güçlüğü ile sosyal medya bağımlılığının pozitif yönlü ilişkisini kanıtlamıştır (Saladino ve diğerleri, 2024).

Sosyal medya bağımlılığı, sosyal ağlarda uzun zaman harcama, bu ağlarda vakit geçirme arzusunu dizginleyememe, yoğun kullanım sonucu okul, ev ve iş gibi bazı yetki ve sorumlulukları yerine getirmede zorluk yaşama, sosyal medya ağlarından ayrı kaldıkça duygusal ve fiziksel sorunlara maruz kalma, gerçek hayattaki ilişkilerde sorunlar oluşması ve bu nedenle sosyal medya ağlarını bu problemlerden kurtulmak için kaçış yeri olarak kullanma şeklinde tanımlanmaktadır (Griffiths, 2013). Griffiths (2013) internet bağımlılığının evrilmiş bir versiyonu olarak sosyal medya bağımlılığını öne sürmektedir. Sosyal medya bağımlılığı için risk oluşturan çeşitli etmenler olduğu görülmektedir (Caplan, 2005). Bireyleri sosyal medya kullanımına yönlendiren en önemli nedenlerden birinin yaşanılan sorunlardan ve olumsuz duygulanımlardan uzaklaşmak olduğu vurgulanmaktadır (Altunten, 2019). Özellikle çocuklukta yaşanan travmatik olayların kişinin gelecek yıllardaki ruh sağlığını da etkilediği göz önünde bulundurulduğunda yapılan çalışmalar çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının sosyal

medya bağımlılığını pozitif yönde yordadığını göstermektedir (Chegeni ve diğerleri, 2023). Ayrıca söz konusu yaşantıların bireylerin duygu durumlarını kontrol etmelerini güçleştirerek olumsuz duygulanımlardan kaçınmaları ve problemlili sosyal medya kullanımlarıyla ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Lim ve diğerleri, 2020). Bununla birlikte sosyal medya bağımlılığı, bireylerin duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını doyumalarını engelleyerek psikolojik uyumlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Andreassen, 2015).

Psikolojik uyum, bireylerin günlük yaşamlarında aktif rol almaları ve kişisel sıkıntı hisleri ile karakterizedir (Cruz ve diğerleri, 2019). Stresle başa çıkabilen, problemlerini çözebilen, zorlayıcı yaşantılar karşısında yılmayan ve sağlıklı ilişkiler kurabilen bireyler psikolojik uyuma sahiptirler (Deci ve Ryan, 2000). Psikolojik uyumun azalması artan ruh sağlığı bozuklukları ile ilişkili görülmektedir (Bender ve diğerleri, 2019). Yıldırım ve Solmaz (2021) depresyon, stres ve kaygı ile psikolojik uyumun negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bu doğrultuda sosyal medya bağımlılığının kaygı, depresyon ve stres ile doğrudan bağlantılı olduğu ve aşırı sosyal medya kullanımının bireylerin ruh sağlığını olumsuz etkilediği vurgulanmaktadır (Huang, 2022). Ayrıca problemlili sosyal medya kullanımı ile psikolojik uyum ilişkisini doğrudan ele alan az sayıdaki çalışmada da sosyal medya bağımlılığının psikolojik uyumu negatif yönde yordadığı belirtilmektedir (Arslan ve diğerleri, 2022; Yıldırım ve diğerleri, 2023). Bununla birlikte çocukluk çağı olumsuz yaşantıları (Browne ve Winkelmann, 2007) ve duygu düzenleme güçlüğü de (Parise ve diğerleri, 2019) psikolojik uyum ile negatif yönde ilişkili görünmektedir. Yapılan araştırmalar dikkate alındığında, çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının bireylerin hem duygusal hem de davranışsal alanlarda çeşitli riskler taşımalarına yol açabileceği söylenebilir. Mevcut alanyazında bu değişkenlerin ikili ilişkileri incelenmişse de çocuklukta yaşanan olumsuz deneyimlerin psikolojik uyumla ilişkisinin, duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal medya bağımlılığı gibi araçlarla nasıl şekillendiğine dair bütüncül bir model bulunmamaktadır.

Bu çalışma, çocukluk dönemi olumsuz deneyimlerinin psikolojik uyum üzerindeki etkilerini ve bu etkileşimin, duygu düzenleme güçlüğü ile sosyal medya bağımlılığı gibi faktörlerin aracılık rolüyle nasıl şekillendiğini incelemeyi hedeflemektedir. Bu çerçevede, araştırmanın odaklandığı sorular şu şekildedir:

1. Çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve psikolojik uyum ilişkisinde, duygu düzenleme güçlüğü aracı bir rol üstlenir mi?
2. Çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve psikolojik uyum ilişkisinde sosyal medya bağımlılığı aracı bir rol üstlenir mi?
3. Çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve psikolojik uyum ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü ile sosyal medya bağımlılığı seri aracı rolü üstlenir mi?

## Yöntem

### Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, betimsel bir araştırma olup ilişkisel tarama modelini esas almaktadır. Bu model, genellikle birden fazla değişken arasındaki ilişkilerin bir arada değerlendirilmesini hedefler. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arası ilişkileri ortaya koysa da kesin bir neden-sonuç bağı sunmamakta; bir değişkenle ilgili bilgiler çerçevesinde diğer değişken ya da değişkenlerdeki durumun yordanmasına imkân tanımaktadır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2020). Psikolojik uyum bu araştırmanın bağımlı değişkenini; çocukluk çağı olumsuz yaşantıları bağımsız değişkenini ve duygu düzenleme güçlüğü ile sosyal medya bağımlılığı ise sırasıyla aracı değişkenlerini oluşturmaktadır.

### Örneklem

Bu araştırmaya Türkiye'nin 31 farklı şehrinden uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılan 306 gönüllü yetişkin katılmıştır. Uygun örnekleme, yakın çevrede ulaşılması kolay olan, para ve işgücü kaybını önlemeyi hedefleyen ve kriterleri karşılayan gönüllü bireylerden veri toplamaya dönük bir örnekleme yöntemidir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2020). Katılımcıların 207'si (%67.6) kadın ve 99'u (%32.4) erkektir. Ayrıca katılımcıların yaş ortalamaları 27.33'tür ( $SS = 9.45$ ; Yaş ranjı = 18-61). Demografik özellikler Tablo 1'de yer almaktadır.

Araştırmanın örneklem büyüklüğü için G\*Power (Faul ve diğerleri, 2009) kullanılmıştır. G\*Power gerekli örneklem büyüklüğünü belirlemek için kullanılan ücretsiz bir programdır. Yapılan hesaplama sonucu üç yordayıcı değişken için minimum örneklem büyüklüğünün 236 olduğu görülmüştür. Bununla birlikte Kline (2015) yapısal eşitlik modellerinde her bir gözlenen değişken için 20:1 oranının dikkate alınmasını önermektedir. Bu kapsamda mevcut çalışmada 11 gözlenen değişken için minimum 220 katılımcı gerektiği söylenebilir. Dolayısıyla mevcut araştırmada 306 katılımcı ile analizler gerçekleştirilmiştir.

### Veri Toplama Araçları

**Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği.** Felitti ve diğerleri (1998) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlamasını Ulukol ve diğerleri (2014) yapmıştır. Geçerlik-güvenirlilik analizleri ise Gündüz ve diğerleri (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. 10 maddeden oluşan ölçek bireylerin 18 yaş öncesi olumsuz yaşantılarını “Evet-Hayır” biçiminde araştırmaktadır. Toplam puan 0-10 arasında değişmektedir. Kesme puanı bulunmamaktadır. Puanlar arttıkça çocukluk çağı olumsuz yaşantıları da artmaktadır. Ölçeğin psikometrik özelliklerinin incelendiği çalışmada iç tutarlık değeri .74 çıkmıştır (Gündüz ve diğerleri, 2018). Bu çalışma için Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .78'dir.

Tablo 1.

*Araştırmanın Katılımcılarına Ait Demografik Özelliklerin Dağılımı*

Değişkenler	Frekans	%	Ort. (SS)
Yaş			27.33 (9.45)
<i>Cinsiyet</i>			
Kadın	207	67.6	
Erkek	99	32.4	
<i>Eğitim Durumu</i>			
İlkokul	26	8.5	
Ortaokul	13	4.2	
Lise	115	37.6	
Üniversite	134	43.8	
Lisansüstü	18	5.9	
<i>Algılanan Sosyoekonomik Durum</i>			
Düşük	47	15.3	
Orta	215	70.3	
Yüksek	44	14.4	
<i>Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi</i>			
0-1 saat arası	26	8.5	
1-3 saat arası	106	34.6	
3-6 saat arası	99	32.4	
6 saat ve üzeri	75	24.5	
<i>Toplam</i>	306	100	

**Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form.** Bjureberg ve diğerleri (2016) ölçeği geliştirmiş ve Türkçe uyarlamasını Yiğit ve Guzey Yiğit (2019) yapmıştır. 16 madde ve beş alt faktörden oluşmaktadır. Puanların yükselmesi bireylerin duygu düzenleme becerilerinde yaşanan sorunların da arttığını göstermektedir. 5'li Likert tipiyle değerlendirilen ölçek içinde ters kodlanan madde yoktur. Toplam puanlar 16 ile 90 arasında değişmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında Cronbach alfa katsayıları alt faktörler için .80 ile .91 arasında değişmektedir (Yiğit ve Guzey Yiğit, 2019). Bu çalışma için iç tutarlılık katsayısı .94'tür.

**Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği.** Bu ölçek Andreassen ve diğerleri (2016) tarafından bireylerin sosyal medya bağımlılıklarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Demirci (2019) ölçeği Türkçeye uyarlamış ve ölçeğin 6 madde ve tek boyutlu yapıyı koruduğu görülmüştür. Ölçek puanları 6 ile 30 arasındadır. Ters madde içermemektedir. 5'li Likert tipi derecelendirme ile puanlanan ölçekte yüksek puanlar sosyal medya bağımlılığının yükseldiğini göstermektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında elde edilen Cronbach alfa değeri farklı örneklemeler için .80 ile .84 arasında değişmektedir (Demirci, 2019). Bu çalışma için ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .87 olarak bulunmuştur.

**Kısa Psikolojik Uyum Ölçeği.** Cruz ve diğerleri (2019) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlamasını Yıldırım ve Solmaz (2021) yapmıştır. Ölçek bireylerin genel psikolojik sıkıntısını ve uyumunu ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. 6 madde ve tek faktör olan ölçek 7'li Likert tipi derecelendirme ile puanlanmaktadır. Tüm maddelerin ters çevrilmesinin ardından elde edilen yüksek puanlar, psikolojik uyum düzeyinin yüksekliğini

yansıtmaktadır. Türkçe uyarlama çalışması için iç tutarlık değeri .88'dir (Yıldırım ve Solmaz, 2021). Bu çalışmada iç tutarlık katsayısı .93 olarak belirlenmiştir.

**Kişisel Bilgi Formu.** Katılımcılara ait cinsiyet, yaş, eğitim durumu, sosyoekonomik durum ve günlük sosyal medya kullanım sürelerini belirleyebilmek amacıyla kullanılmıştır.

### İşlem ve Analiz

Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'nun 01.04.2024 tarihli ve 2024.04 sayılı izniyle veri toplama araçları Google Formlara aktararak veriler çevirim içi ortamda toplanmıştır. Bu süreçte hazırlanan Bilgilendirilmiş Onam Formu ile katılımcılar bilgilendirilerek 18 yaş ve üzeri gönüllü olan bireylerden veriler elde edilmiştir. Bu çalışmada değişkenler arasındaki ilişkiler kesitsel olarak incelenmiştir. Bu doğrultuda öncelikle değişkenlere yönelik betimsel istatistikler hesaplanarak daha sonra korelasyon ilişkileri incelenmiştir. Ardından çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının psikolojik uyuma etkisinde duygu düzenleme gücü ile sosyal medya bağımlılığının seri aracılıkları iki aşamalı yapısal eşitlik modellemesi kullanılarak incelenmiştir. Yapısal eşitlik modeli, teorik bir modeli test etmek ve değişkenler arası istatistikî neden-sonuç ilişkilerini görmek amacıyla kullanılan nicel tekniklerden biridir (Kline, 2015). İki aşamalı yapısal eşitlik modelinde ilk olarak ölçüm modeli test edilmiştir. Ölçüm modeliyle örtük ve gözlenen değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkileri ve örtük değişkenlerin kendi aralarındaki ilişkileri incelenmektedir (Kline, 2015). Teorik bulgular doğrultusunda oluşturulan yapısal modelde ise örtük değişkenler arasındaki istatistikî neden-sonuç ilişkilerini gösteren yollar, bunların anlamlı olup olmadığı ve model uyum iyiliği değerleri incelenmektedir (Kline, 2015). Bu çalışmada model uyum iyiliği indeksleri kapsamında incelenen değerler şu şekildedir;  $X^2/sd \leq 5$ ,  $GFI$ ,  $NFI$ ,  $IFI$ ,  $TLI$  ve  $CFI \geq .90$ ,  $SRMR$  ve  $RMSEA \leq .08$  (Hu ve Bentler, 1998; Tabachnick ve Fidell, 2012). Yapısal eşitlik modellemesinde kestirim yöntemi olarak Maksimum Olabilirlik Yöntemi (Maximum Likelihood) kullanılmıştır. Bu yöntem, özellikle büyük örneklerde tutarlı ve yanlıktan arınmış tahminler sunarak model parametrelerinin karşılaştırılmasında güvenilirlik sağlamaktadır (Kline, 2015). Ayrıca mevcut çalışmada çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik uyum değişkenleri tek boyutlu bir yapıya sahip oldukları için analizlerde madde parselleme yöntemine başvurulmuştur. Madde parselleme alt boyutu olmayan değişkenlerde temsili alt boyutlar oluşturularak ölçme hatalarını en aza indirmeyi ve değişkenlerin normal dağılımlarını sağlamayı amaçlamaktadır (Little ve diğerleri, 2013). Bu çalışmada da tek boyutlu değişkenler için maddelerin yansız atanmasıyla iki parsel oluşturulmuştur. Son aşamada değişkenler arası doğrudan ve dolaylı yollar bootstrapping analiziyle değerlendirilmiştir.

## Bulgular

### Tanımlayıcı İstatistikler ve Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenlerle ilgili tanımlayıcı istatistikler ve korelasyon analizi sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur. Analiz bulguları değişkenlerin çarpıklık katsayılarının -0.38 ile 1.28 aralığında; basıklık katsayılarının ise -0.81 ile 0.74 aralığında olduğunu göstermektedir. Normallik varsayımını karşılamak için alanyazında, çarpıklık ve basıklık katsayılarının +2 ile -2 aralığında kalması makul sınırlar içinde sayılmaktadır (George ve Mallery, 2021). Bu çerçevede mevcut araştırmadaki değerlerin bu sınırlar içerisinde olduğu ve normal dağılım gösterdikleri söylenebilir.

Tablo 2 incelendiğinde değişkenler arası korelasyon ilişkilerinin tümünün anlamlı olduğu görülmektedir. Çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ile duygu düzenleme gücü ( $r = .38, p < .01$ ) ve sosyal medya bağımlılığı ( $r = .26, p < .01$ ) pozitif; psikolojik uyum ( $r = -.43, p < .01$ ) ise negatif yönlü anlamlı ilişkiye sahiptir. Yine duygu düzenleme gücü ile sosyal medya bağımlılığı ( $r = .49, p < .01$ ) pozitif; psikolojik uyum ( $r = -.64, p < .01$ ) ise negatif yönde anlamlı ilişkiye sahiptir. Son olarak sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik uyumun ( $r = -.44, p < .01$ ) da negatif yönde ve anlamlı ilişkileri olduğu görülmektedir.

Tablo 2.

#### Betimsel İstatistikler ve Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	1	2	3	4
1.Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları	-			
2.Duygu Düzenleme Gücü	0.38**	-		
3.Sosyal Medya Bağımlılığı	0.26**	0.49**	-	
4.Psikolojik Uyum	-0.43**	-0.64**	-0.44**	-
Ort.	1.73	40.71	16.15	28.59
SS	2.13	14.33	6.12	9.56
Çarpıklık	1.28	0.30	0.16	-0.38
Basıklık	0.74	-0.51	-0.70	-0.81

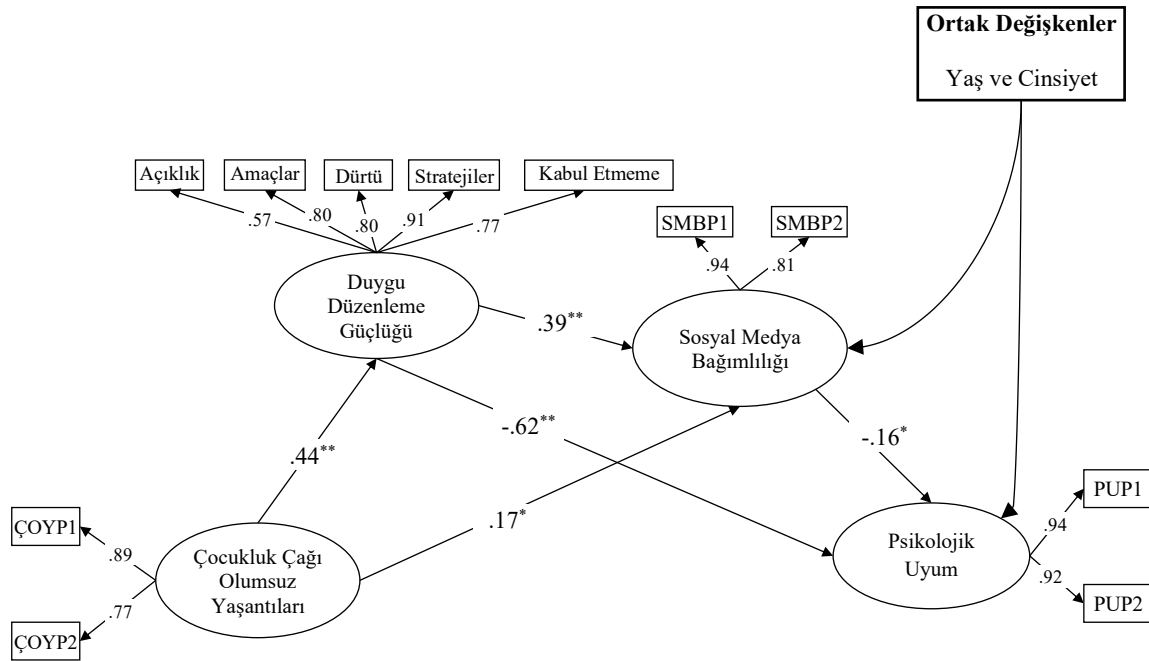
### Ölçüm Modeli

Öncelikle ölçüm modeli test edilmiştir. Burada dört adet örtük değişken ve bu örtük değişkenleri meydana getiren on bir gözlenen değişken tanımlanmıştır. Ölçüm modeline ait uyum iyiliği indekslerine bakıldığında [ $X^2_{(38, 306)} = 67.76; X^2/sd = 1.78, p < .01; GFI = .96; NFI = .97; IFI = .99; TLI = .98; CFI = .99; SRMR = .03; RMSEA = .05$ ] ölçüm modelinin iyi uyum gösterdiği anlaşılmaktadır. Bu doğrultuda yapısal model test edilmiştir.

### Yapısal Model

Seri aracılık modeli ele alınırken öncelikle kısmi aracı model test edilmiştir. Kısmi aracılık modelinde çocukluk çağı olumsuz yaşantılarından psikolojik uyuma giden doğrudan bir yol eklenmiştir. Kısmi aracı modelin uyum indeksleri kabul edilebilir düzeyde [ $X^2_{(57, 306)} =$

136.57;  $X^2/sd = 2.40$ ,  $p < .001$ ;  $GFI = .94$ ;  $NFI = .94$ ;  $IFI = .96$ ;  $TLI = .95$ ;  $CFI = .96$ ;  $SRMR = .06$ ;  $RMSEA = .06$ ] olmakla birlikte sosyal medya bağımlılığında psikolojik uyuma giden yolun anlamsız ( $\beta = -.015$ ,  $p > .05$ ) olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda çocukluk çağı olumsuz yaşantılarından psikolojik uyuma giden doğrudan yol kaldırılarak tam aracı model analiz edilmiştir. Ortaya çıkan modelin uyum iyiliği indekslerinin [ $X^2_{(58, 306)} = 154.25$ ;  $X^2/sd = 2.66$ ,  $p < .001$ ;  $GFI = .93$ ;  $NFI = .93$ ;  $IFI = .96$ ;  $TLI = .94$ ;  $CFI = .96$ ;  $SRMR = .07$ ;  $RMSEA = .07$ ] kabul edilebilir değerlere sahip olduğu görülmektedir. Ayrıca tam aracı modelde sosyal medya bağımlılığında psikolojik uyuma giden yolun da anlamlı ( $\beta = -.16$ ,  $p < .05$ ) olduğu görülmüştür. Dolayısıyla tam aracı model tercih edilmiştir. Şekil 1'de tam aracı yapısal model ve modele ait yol katsayıları yer almaktadır.



Şekil 1.

### Seri Aracılık İçin Yapısal Eşitlik Modeli

\*\* $p < .001$ , \* $p < .01$ , ÇOYP: çocukluk çağı olumsuz yaşantıları parseli, SMBP: sosyal medya bağımlılığı parseli, PUP: psikolojik uyum parseli

### Bootstrapping Analizi

Mevcut çalışmadaki modelde bootstrapping analizi kullanılmıştır. Buna göre ortaya çıkan doğrudan ve dolaylı etkilerin katsayıları ve bu katsayıların güven aralığına ilişkin bilgiler Tablo 3'tedir. İlgili katsayılar incelendiğinde, doğrudan etkilerin anlamlı olduğu görülmektedir. Ayrıca çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının psikolojik uyum üzerindeki etkisinde duygu düzenleme güçlüğü aracılık yapmaktadır (bootstrap katsayısı = -1.415, %95 GA = -1.986, -.936). Yine çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının psikolojik uyum üzerindeki

etkisinde sosyal medya bağımlılığının da aracı rolü bulunmaktadır (bootstrap katsayısı = -.138, %95 GA = -.445, -.005). Bunların yanı sıra, çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının psikolojik uyumla ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü ile sosyal medya bağımlılığının seri aracılıkları da istatistiksel olarak anlamlı görünmektedir (bootstrap katsayısı = -.144, %95 GA = -.329, -.025).

Tablo 3.

*Modele Ait Bootstrapping Analizi Sonuçları*

Model Yolları	Bias %95 GA		
	Katsayı	Alt	Üst
<i>Doğrudan etki</i>			
ÇÇÖY→DDG	0.444	0.326	0.548
ÇÇÖY→SMB	0.740	0.024	0.310
DDG→SMB	0.872	0.255	0.520
DDG→PU	-0.620	-0.726	-0.489
SMB→PU	-0.161	-0.310	-0.022
<i>Dolaylı etki</i>			
ÇÇÖY→DDG→PU	-1.415	-1.986	-0.936
ÇÇÖY→SMB→PU	-0.138	-0.445	-0.005
ÇÇÖY→DDG→SMB →PU	-0.144	-0.329	-0.025

Not. ÇÇÖY: Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları; DDG: Duygu Düzenleme Güçlüğü; SMB: Sosyal Medya Bağımlılığı; PU: Psikolojik Uyum

**Tartışma**

Bu araştırmada yetişkin bireylerin çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, duygu düzenleme güçlükleri, sosyal medya bağımlılıkları ve psikolojik uyumları arasındaki ilişkiler yapısal eşitlik modeliyle bütüncül olarak incelenmiştir. Bu çalışma, psikolojik uyumu etkileyen süreci kapsamlı bir yapısal modelle inceleyen ilk çalışmalardan biri olma özelliğini taşımaktadır. Çocukluk çağı olumsuz yaşantılarıyla ilişkili olan faktörlerin belirlenmesinin ve söz konusu yaşantıların bireylerin ruh sağlıklarıyla olan ilişkilerini ortaya çıkarmanın alanyazına önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla bu araştırmada yukarıda açıklanan değişkenler arasındaki ilişkiler ağı incelenmiştir.

Araştırmada öncelikle çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının psikolojik uyumla ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğüünün aracı rolü incelenmiş ve doğrulanmıştır. Konuyla ilgili alanyazın incelendiğinde, bu değişkenlerin bir arada ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Ancak mevcut araştırmalar, çocukluk dönemi olumsuz yaşantılarının duygu düzenleme güçlüğüünü pozitif yönde etkileyen bir faktör olduğunu göstermektedir (Crow ve diğerleri, 2021; Michopoulos ve diğerleri, 2015; Moulton ve diğerleri, 2015). Nitekim duygu düzenleme güçlüğüünün özellikle çocuklukta istismara maruz kalan bireylerde görüldüğü vurgulanmaktadır (Pollak, 2008). Duygu düzenleme güçlüğüünün ise bireylerin psikolojik sıkıntı hislerini pozitif yönde yordadığı belirtilmektedir (Aldea ve Rice, 2006). Ayrıca duygu düzenleme güçlüğüünün psikopatoloji için risk faktörü oluşturduğu da ifade edilmektedir

(Keenan, 2000). Bu kapsamda elde edilen bulgular alanyazınla uyumludur. Çocukluk dönemindeki olumsuz yaşantılar arttıkça duyguları düzenleyebilme, duyguları kabul edebilme ve açıklıkla ifade edebilme gibi becerilerde düşüş olduğu ve duyguların düzenlenememesinin ise psikolojik uyumu azaltarak bireylerin sıkıntı hissini artırdığı söylenebilir. Başka bir ifadeyle, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları bireylerin duygularını fark etme ve düzenleme becerilerini doğrudan ve olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Duygularını yönetmekte güçlük yaşayan bireyler, stresli veya zorlayıcı durumlarla karşılaştıklarında daha yoğun kaygı veya sıkıntı deneyimleyebilirler. Bu durum ise psikolojik uyumda azalmayla ilişkilendirilebilir. Dolayısıyla elde edilen sonuçlar, çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının psikolojik uyumu duygu düzenleme gücüyle aracılığıyla olumsuz yönde yordadığını göstermektedir.

Araştırmanın ikinci bulgusunda çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının psikolojik uyumla ilişkisinde sosyal medya bağımlılığının aracı rolü test edilmiştir. Ulaşılan sonuçlar sosyal medya bağımlılığının aracılık rolü olduğunu göstermektedir. Alanyazında çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik uyum ilişkilerini birlikte ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının sosyal medya bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordadığı belirtilmektedir (Worsley ve diğerleri, 2018). Chegeni ve diğerleri (2023) tarafından yapılan kesitsel bir çalışmada çocuklukta en az bir cinsel veya fiziksel-duygusal istismar öyküsü olan kişilerin sosyal medya bağımlısı olma olasılığının daha yüksek olduğu vurgulanmaktadır. Başka bir araştırmanın sonuçları da benzer şekilde çocukluk çağındaki duygusal kötü muamelenin hem doğrudan hem de beden algısı ve depresyon aracılığıyla dolaylı olarak problemlili akıllı telefon kullanımıyla ilişkili olduğunu göstermiştir (Emirtekin ve diğerleri, 2019). Sosyal medya bağımlılığı ise psikolojik uyumun negatif yordayıcısıdır (Wood ve diğerleri, 2016). Benzer şekilde Yıldırım ve diğerleri (2024) tarafından yapılan kesitsel bir çalışmada akıllı telefon kullanımının psikolojik uyum sorunlarıyla ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca deneysel bir çalışmada, Facebook gibi sosyal ağlarda gezinmek, haber bültenlerini incelemek, takip edilen arkadaşların sayfalarını incelemek vb. olarak tanımlanan pasif sosyal medya kullanımının, zaman içinde duygusal refahı düşürdüğü ve ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yarattığı belirtilmektedir (Verduyn ve diğerleri, 2015). Dolayısıyla ulaşılan bulgular alanyazın ile tutarlılık göstermektedir. Başka bir ifadeyle çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının artmasıyla birlikte kişilerin duygusal sıkıntılarından uzaklaşmak için daha fazla sosyal medya kullanımına yöneldikleri ve sosyal medya bağımlılığı arttıkça ruh sağlığının olumsuz yönde etkilenerek psikolojik uyumun azaldığı söylenebilir. Ayrıca sosyal medyayı yoğun kullanan bireyler, çevrimdışı sosyal ilişkiler ve günlük yaşam aktivitelerinden uzaklaşabilir. Bu durum ise duygusal sıkıntılarının artması ve psikolojik uyumda düşüşle ilişkilendirilebilir. Bulgular, çocuklukta yaşanan olumsuz deneyimlerin, sosyal medya bağımlılığı aracılığıyla psikolojik uyumu negatif yönde yordadığını açıklamaya yardımcı olmaktadır.

Araştırmada üçüncü olarak çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının psikolojik uyumla ilişkisinde hem duygu düzenleme gücüğü hem sosyal medya bağımlılığının birlikte seri aracılık rolleri incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar seri aracılık modelini kanıtlamaktadır. Alanyazın incelendiğinde dört değişkenin bütün olarak değerlendirildiği bir çalışma bulunamamıştır. Ancak çocukluk çağı olumsuz yaşantıları duygu düzenleme gücüğünü (Poole ve diğerleri, 2018; Ye ve diğerleri, 2024), duygu düzenleme gücüğü ise sosyal medya bağımlılığını (Liu ve Ma, 2019), son olarak sosyal medya bağımlılığı da psikolojik uyumu negatif yönde yordamaktadır (Arslan ve diğerleri, 2022). Nitekim alanyazının bu çalışmada elde edilen sonuçları doğruladığı görülmektedir. Farklı bir ifadeyle çocukluk çağında olumsuz deneyimleri olan kişilerin söz konusu yaşantılardan olumsuz etkilendikleri ve duygularını düzenlemede zorlandıkları söylenebilir. Duygularının farkına varamayan, onları ifade edemeyen bireylerin içsel sıkıntı hissiyle baş edebilmek için davranışsal bağımlılıklara başvurdukları bilinmektedir (Schreiber ve diğerleri, 2012). Bu nedenle duygu düzenleme gücüğünün artması sosyal medya bağımlılığını artırmaktadır. Sosyal medya bağımlılığının ise bireylerin psikolojik sıkıntılarını artırdığı vurgulanmaktadır (Mitropoulou ve diğerleri, 2022). Yani sosyal medya bağımlılığı arttıkça psikolojik uyum azalmaktadır. Bu kapsamda çocukluk çağı olumsuz yaşantıları psikolojik uyumu hem duygu düzenleme gücüğünün hem de sosyal medya bağımlılığının seri aracılıklarıyla negatif yönde yordamaktadır. Araştırmada ortaya çıkan bu zincir, erken dönem olumsuz yaşantıların bireylerin yaşamlarında uzun süreli ve katmanlı etkiler bırakabileceğini göstermektedir. Tek bir değişken üzerinden açıklanamayan bu durum, aslında duyguların yönetilememesinin davranışsal düzeyde farklı sorunlara zemin hazırlayabildiğini ve bunun da en nihayetinde psikolojik uyumu zayıflatabildiğini ortaya koymaktadır. Bulgular, çocuklukta yaşanan olumsuzlukların yalnızca geçmişte kalmadığını; duygu düzenleme ve sosyal medya kullanımı gibi güncel süreçlere de yansiyarak bireyin ruhsal dengesi üzerinde etkili olmaya devam ettiğini düşündürmektedir.

### **Sonuç**

Sonuç olarak bu çalışmada bireylerin ruh sağlıklarıyla yakından ilişkili olan psikolojik uyumlarına yönelik bir model belirlenmeye çalışılmıştır. Psikolojik uyum ile negatif yönde ilişkili olabilecek üç değişken tercih edilerek değişkenler arasındaki ilişkiler ağının incelenmesi ve böylelikle sonraki önleme ve müdahale çalışmalarına öncülük edilmesi amaçlanmıştır. Bu araştırmada psikolojik uyum üzerinde çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının dolaylı olumsuz etkisi açıkça görülmektedir. Çocukluk çağındaki travmatik yaşantıların bireylerin yetişkinlik dönemlerindeki tutum ve davranışları üzerindeki olumsuz etkisi bilinmektedir. Ayrıca kişilerin sağlıklı bir ruhsal yapı geliştirebilmelerinde de çocukluk çağındaki söz konusu yaşantılar belirleyici olmaktadır. Bu doğrultuda 0-18 yaş arasındaki olumsuz yaşantıların etkisiyle ilerleyen yıllarda bireylerde ne gibi işlevsiz mekanizmaların ortaya çıktığını belirlemek ve bu

mekanizmaların ruh sağlığımızı nasıl şekillendirdiğini görmek önemlidir. Psikolojik uyumu artırmaya yönelik gerçekleştirilecek deneysel müdahale çalışmalarında çocuklukta olumsuz deneyimler, duygu düzenleme becerileri ve problemlili sosyal medya kullanımı gibi faktörlerin dikkate alınması gerekmektedir. Nitekim çocukluk çağı olumsuz yaşantıları olan bireylerin duygu düzenleme güçlüklerinin ve sosyal medya bağımlılıklarının arttığı ve dolaylı olarak psikolojik uyumlarının azaldığı anlaşılmaktadır.

Araştırmanın bazı sınırlılıkları olduğu gözlemlenmiştir. Bunları dikkate alarak, gelecekteki çalışmaların bu noktalara odaklanması gerektiği düşünülmektedir. Araştırmanın başlıca sınırlılığı, veri toplama yönteminin öz-bildirim ölçeklerine dayanmasıdır. Katılımcılar, sosyal istenirlik yanlılığı nedeniyle gerçekte hissettiklerinden farklı yanıtlar vermiş olabilirler. Gelecekteki çalışmalarda gözlem, derinlemesine mülakat gibi yöntemlerin kullanılması önerilmektedir. Ayrıca, kesitsel bir tasarım kullanılması, neden-sonuç bağı kurmayı güçleştirmektedir. Boylamsal araştırmalar, bu değişkenler arasındaki ilişkinin nasıl şekillendiğini daha iyi kavramamıza yardımcı olacaktır. Araştırmadaki katılımcıların büyük çoğunluğu kadın ve üniversite mezunlarından oluşmaktadır. Katılımcıların cinsiyetlerinin ve eğitim düzeylerinin daha dengeli olmasına dikkat edilerek sonuçların genellenebilirliğini artıracak örneklem tercihi dikkate alınmalıdır. Son olarak zaman, maliyet vb. kolaylıklar sunması dolayısıyla uygun örnekleme yöntemi kullanılması da bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir. Bu kapsamda elde edilen verilerin genellenebilirliğini artırmak amacıyla bundan sonraki araştırmalar basit seçkisiz örnekleme yöntemiyle gerçekleştirilebilir.

Söz konusu sınırlılıkların yanı sıra mevcut çalışmada öne sürülen modelin önemi de göz ardı edilmemelidir. Bu araştırma sonucunda psikolojik uyuma yönelik ortaya konan bütüncül model ile birlikte alanda çalışan psikolojik danışmanlara bireylerin ruh sağlıklarını geliştirmek amacıyla psikolojik uyumlarını artırmaya dayalı grupla psikolojik danışma programları geliştirmeleri önerilmektedir. Bu programların geliştirilmesinde mevcut araştırma değişkenlerinin dikkate alınması önemlidir. Özellikle sağlıklı duygu düzenleme stratejilerinin geliştirilmesine ve sosyal medya kullanımını düzenlemeye yönelik farkındalık geliştirici yaklaşımlara ağırlık verilebilir. Ayrıca bireylerin psikolojik uyumunu önemli ölçüde etkileyen çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının yol açabileceği istenmeyen sonuçların önüne geçebilmek için çocuklara birincil bakım veren kişilere yönelik "sağlıklı bir bakım veren-çocuk ilişkisi" geliştirmeyi hedefleyen psiko-eğitim programlarının geliştirilmesi de oldukça önemli görülmektedir.

---

**Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:**

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

**Çıkar Çatışması Beyanı:**

Yazarlar herhangi bir çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmiştir

**Finansal Destek Beyanı:**

Yazarlar, bu çalışma için finansal destek alınmadığını beyan etmiştir.

**Etik Kurul Onayı:**

Bu çalışma Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (01.04.2024 tarih ve 2024.04 sayılı karar).

---

### Kaynakça

- Aldea, M. A. ve Rice, K. G. (2006). The role of emotional dysregulation in perfectionism and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 498-510. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.4.498>
- Altunten, İ. (2019). *Ergenlerde algılanan duygusal istismar ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 547326) [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E. ve Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252-262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>
- Arslan, G., Yıldırım, M. ve Zangeneh, M. (2022). Coronavirus anxiety and psychological adjustment in college students: Exploring the role of college belongingness and social media addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(3), 1546-1559. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00460-4>
- Bender, M., van Osch, Y., Slegers, W. ve Ye, M. (2019). Social support benefits psychological adjustment of international students: Evidence from a meta-analysis. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 50(7), 827-847. <https://doi.org/10.1177/0022022119861151>
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., Bjärehed, J., DiLillo, D., Messman-Moore, T., Gumpert, C. H. ve Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284-296. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9514-x>
- Brown, D. W., Anda, R. F., Tiemeier, H., Felitti, V. J., Edwards, V. J., Croft, J. B. ve Giles, W. H. (2009). Adverse childhood experiences and the risk of premature mortality. *American Journal of Preventive Medicine*, 37(5), 389-396. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2009.06.021>
- Browne, C. ve Winkelman, C. (2007). The effect of childhood trauma on later psychological adjustment. *Journal of Interpersonal Violence*, 22(6), 684-697. <https://doi.org/10.1177/0886260507300207>
- Burns, E. E., Jackson, J. L. ve Harding, H. G. (2010). Child maltreatment, emotion regulation, and posttraumatic stress: The impact of emotional abuse. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*, 19(8), 801-819. <https://doi.org/10.1080/10926771.2010.522947>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2020). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* (28. Basım). Pegem Akademi.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 55(4), 721-736. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x>
- Caravaca Sánchez, F., Ignatyev, Y. ve Mundt, A. P. (2019). Associations between childhood abuse, mental health problems, and suicide risk among male prison populations in Spain. *Criminal Behaviour and Mental Health*, 29(1), 18-30. <https://doi.org/10.1002/cbm.2099>
- Chegeni, M., Nakhaee, N., Shahrabaki, P. M., Shahrabaki, M. E. ve Haghdoost, A. (2023). Does childhood trauma associate with social media addiction? A cross-sectional study from Iran. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(4), 2225-2237. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00718-5>

- Cohen, J. R., Menon, S. V., Shorey, R. C., Le, V. D. ve Temple, J. R. (2017). The distal consequences of physical and emotional neglect in emerging adults: A person centered, multi-wave, longitudinal study. *Child Abuse & Neglect*, 63, 151-161. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2016.11.030>
- Crow, T. M., Levy, K. N., Bradley, B., Fani, N. ve Powers, A. (2021). The roles of attachment and emotion dysregulation in the association between childhood maltreatment and PTSD in an inner-city sample. *Child Abuse & Neglect*, 118(2), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.105139>
- Cruz, R. A., Peterson, A. P., Fagan, C., Black, W. ve Cooper, L. (2019). Evaluation of the Brief Adjustment Scale–6 (BASE-6): A measure of general psychological adjustment for measurement-based care. *Psychological Services*, 17(3), 332-342. <https://doi.org/10.1037/ser0000366>
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Demirci, İ. (2019) Bergen sosyal medya bağımlılığı ۆlçeđinin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(1),15-22. <http://dx.doi.org/10.5455/apd.41585>
- Dong, M., Giles, W. H., Felitti, V. J., Dube, S. R., Williams, J. E., Chapman, D. P. ve Anda, R. F. (2004). Insights into causal pathways for ischemic heart disease: Adverse childhood experiences study. *Circulation*, 110(13), 1761-1766. <https://doi.org/10.1161/01.cir.0000143074.54995.7f>
- Dube, S. R., Fairweather, D., Pearson, W. S., Felitti, V. J., Anda, R. F. ve Croft, J. B. (2009). Cumulative childhood stress and autoimmune diseases in adults. *Psychosomatic Medicine*, 71(2), 243-250. <https://doi.org/10.1097/psy.0b013e3181907888>
- Edwards, V. J., Holden, G. W., Felitti, V. J. ve Anda, R. F. (2003). Relationship between multiple forms of childhood maltreatment and adult mental health in community respondents: results from the adverse childhood experiences study. *The American Journal of Psychiatry*, 160(8), 1453-1460. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.160.8.1453>
- Emirtekin, E., Balta, S., Sural, İ., Kircaburun, K., Griffiths, M. D. ve Billieux, J. (2019). The role of childhood emotional maltreatment and body image dissatisfaction in problematic smartphone use among adolescents. *Psychiatry Research*, 271, 634-639. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.059>
- Ergin, E. (2022). *Yetişkinlerde ocukluk ağı travmalarının duyuğu düzenleme glğ ile bilişsel arpıtmalar arasındaki ilişkisi* (Yayın No. 722151) [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. YK Ulusal Tez Merkezi.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A. ve Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G\*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149-1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P. ve Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The adverse childhood experiences (ACE) study. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245-258. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(98)00017-8)
- Ford, E. S., Anda, R. F., Edwards, V. J., Perry, G. S., Zhao, G., Li, C. ve Croft, J. B. (2011). Adverse childhood experiences and smoking status in five states. *Preventive Medicine*, 53(3), 188-193. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.06.015>
- Fox, B. H., Perez, N., Cass, E., Baglivio, M. T. ve Epps, N. (2015). Trauma changes everything: examining the relationship between adverse childhood experiences and serious, violent and chronic juvenile offenders. *Child Abuse & Neglect*, 46, 163-173. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.01.011>
- George, D. ve Mallery, P. (2021). *IBM SPSS Statistics 27 step by step: A simple guide and reference* (17. Basım). Taylor & Francis Ltd.

- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research and Therapy*, 4(5), 118-119. <https://doi.org/10.4172/2155-6105.1000E118>
- Gündüz, A., Yaşar, A. B., Gündoğmuş, İ., Savran, C. ve Konuk, E. (2018). Adverse childhood events Turkish form: Validity and reliability study. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 19(Special issue 1), 68-75. <http://dx.doi.org/10.5455/apd.294158>
- Hu, L. ve Bentler, P. M. (1998). Fit indices in covariance structure modeling: Sensitivity to underparameterized model misspecification. *Psychological Methods*, 3(4), 424-453. <http://dx.doi.org/10.1037/1082-989X.3.4.424>
- Huang, C. (2022). A meta-analysis of the problematic social media use and mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(1), 12-33. <https://doi.org/10.1177/0020764020978434>
- Hussain, Z., Wegmann, E. ve Griffiths, M. D. (2021). The association between problematic social networking site use, dark triad traits, and emotion dysregulation. *BMC Psychology*, 9(1), 160. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00668-6>
- Joormann, J. ve Gotlib, I. H. (2010). Emotion regulation in depression: Relation to cognitive inhibition. *Cognition ve Emotion*, 24(2), 281-298. <https://doi.org/10.1080/02699930903407948>
- Karagöz, B. ve Dağ, İ. (2015). Kendini yaralama davranışlarında çocukluk dönemi istismarı ve ihmali ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki: alkol ve/ya madde bağımlısı bir grupta kendini yaralama davranışının incelenmesi. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 52(1), 8-14. <https://doi.org/10.5152/npa.2015.6769>
- Karal, E. ve Atak, H. (2022). Çocukluk çağı ruhsal travmaları üzerine kavramsal bir çalışma. *Muş Alparslan Üniversitesi Dergisi*, 2(1), 82-103.
- Keenan, K. (2000). Emotion dysregulation as a risk factor for child psychopathology. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 7(4), 418-434. <https://doi.org/10.1093/clipsy.7.4.418>
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling* (4. Basım). Guilford Press.
- Krug, E. G., Mercy, J. A., Dahlberg, L. L. ve Zwi, A. B. (2002). The world report on violence and health. *The Lancet*, 360(9339), 1083-1088. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(02\)11133-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(02)11133-0)
- Lamont, A. (2010). *Effects of child abuse and neglect for children and adolescents* (1. Basım). Australian Institute of Family Studies.
- Lim, M. S. M., Cheung, F. Y. L., Kho, J. M. ve Tang, C. S. K. (2020) Childhood adversity and behavioural addictions: The mediating role of emotion dysregulation and depression in an adult community sample. *Addiction Research & Theory*, 28(2), 116-123. <https://doi.org/10.1080/16066359.2019.1594203>
- Little, T. D., Rhemtulla, M., Gibson, K. ve Schoemann, A. (2013). Why the items versus parcels controversy needn't be one. *Psychological Methods*, 18(3), 285-300. <https://doi.org/10.1037/a0033266>
- Liu, C. ve Ma, J. L. (2019). Adult attachment style, emotion regulation, and social networking sites addiction. *Frontiers in Psychology*, 10, 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02352>
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L. ve Fresco, D. M. (2002). Applying an emotion regulation framework to integrative approaches to generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 85-90. <https://doi.org/10.1093/clipsy.9.1.85>
- Michopoulos, V., Powers, A., Moore, C., Villarreal, S., Ressler, K. J. ve Bradley, B. (2015). The mediating role of emotion dysregulation and depression on the relationship between childhood trauma

- exposure and emotional eating. *Appetite*, 91, 129-136. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.03.036>
- Mitropoulou, E. M., Karagianni, M. ve Thomadakis, C. (2022). Social media addiction, self-compassion, and psychological well-Being: A structural equation model. *Alpha Psychiatry*, 23(6), 298-304. <https://doi.org/10.5152%2Falphapsychiatry.2022.22957>
- Miu, A. C., Szentgotai-Ttar, A., Balazsi, R., Nechita, D., Bunea, I. ve Pollak, S. D. (2022). Emotion regulation as mediator between childhood adversity and psychopathology: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 93, Article 102141. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102141>
- Moulton, S. J., Newman, E., Power, K., Swanson, V. ve Day, K. (2015). Childhood trauma and eating psychopathology: A mediating role for dissociation and emotion dysregulation? *Child Abuse & Neglect*, 39(4), 167-174. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2014.07.003>
- Naragon-Gainey, K., McMahon, T. P. ve Chacko, T. P. (2017). The structure of common emotion regulation strategies: A meta-analytic examination. *Psychological Bulletin*, 143(4), 384-427. <https://doi.org/10.1037/bul0000093>
- Onur, B. (2021). *Gelişim psikolojisi: Yetişkinlik yaşlılık lm* (12. Basım). İmge Kitabevi.
- Oshri, A., Sutton, T. E., Clay-Warner, J. ve Miller, J. D. (2015). Child maltreatment types and risk behaviors: Associations with attachment style and emotion regulation dimensions. *Personality and Individual Differences*, 73(1), 127-133. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.09.015>
- Parise, M., Canzi, E., Olivari, M. G. ve Ferrari, L. (2019). Self-concept clarity and psychological adjustment in adolescence: The mediating role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 138, 363-365. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.10.023>
- Pollak, S. D. (2008). Mechanisms linking early experience and the emergence of emotions: Illustrations from the study of maltreated children. *Current Directions in Psychological Science*, 17(6), 370-375. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00608.x>
- Poole, J. C., Dobson, K. S. ve Pusch, D. (2018). Do adverse childhood experiences predict adult interpersonal difficulties? The role of emotion dysregulation. *Child Abuse & Neglect*, 80, 123-133. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.006>
- Poon, C. Y. M. ve Knight, B. G. (2011). Impact of childhood parental abuse and neglect on sleep problems in old age. *Journal Gerontology Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 66(3), 307-310. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbr003>
- Saladino, V., Verrastro, V., Cannavo, M., Calaresi, D. ve Barberis, N. (2024). Emotion dysregulation and problematic social media use: The role of need fulfillment and fear of missing out. *Current Psychology*, 43(26), 22200-22211. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06005-5>
- Sarıçamlık, E. (2020). *Çocukluk çağı travması ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü* (Yayın No. 669992) [Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi]. YK Ulusal Tez Merkezi.
- Schreiber, L., Grant, J. ve Odlaug, B. (2012). Emotional regulation and impulsivity in young adult gamblers. *Journal of Psychology Research*, 45(5), 651-658. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.02.005>
- Shields, A. M. ve Cicchetti, D. (1998). Reactive aggression among maltreated children: The contributions of attention and emotion dysregulation. *Journal of Clinical Child Psychology*, 27(4), 381-395. [https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2704\\_2](https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2704_2)
- Solak-Arabacı, M. ve Demircioğlu, H. (2023). Yetişkinlerin olumsuz çocukluk çağı deneyimlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 10(4), 303-311. <https://doi.org/10.34087/cbusbed.1285825>
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2012). *Using multivariate statistics* (6. Basım). Pearson Education.

- Ulukol, B., Kahiloğulları, A. ve Sethi, D. (2014). *Adverse childhood experiences survey among university students in Turkey: Study report – 2013*. World Health Organization Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/handle/10665/146919>
- Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., Ybarra, O., Jonides, J. ve Kross, E. (2015). Passive facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(2), 480-488. <https://doi.org/10.1037/xge0000057>.
- Vranceanu, A. M., Hobfoll, S. E. ve Johnson, R. J. (2007). Child multi-type maltreatment and associated depression and PTSD symptoms: The role of social support and stress. *Child Abuse & Neglect*, 31(1), 71-84. <https://doi.org/10.1016%2Fj.chiabu.2006.04.010>
- Wilson, D. R. (2010). Health consequences of childhood sexual abuse. *Perspectives Psychiatric Care*, 46(1), 56-64. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6163.2009.00238.x>
- Wood, M., Center, H. ve Parenteau, S. C. (2016). Social media addiction and psychological adjustment: Religiosity and spirituality in the age of social media. *Mental Health, Religion & Culture*, 19(9), 972-983. <https://doi.org/10.1080/13674676.2017.1300791>
- Worsley, J. D., McIntyre, J. C., Bentall, R. P. ve Corcoran, R. (2018). Childhood maltreatment and problem- atic social media use: The role of attachment and depression. *Psychiatry Research*, 267, 88-93. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.05.023>
- Yazgan-İnanç, B., Kılıç-Atıcı, M. ve Bilgin, M. (2021). *Gelişim psikolojisi 1: Bebeklik, çocukluk, ergenlik* (17. Basım). Pegem Akademi.
- Ye, Z., Wei, X., Zhang, J., Li, H. ve Cao, J. (2024). The impact of adverse childhood experiences on depression: The role of insecure attachment styles and emotion dysregulation strategies. *Current Psychology*, 43(5), 4016-4026. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04613-1>
- Yıldırım, M. ve Solmaz, F. (2021). Testing a Turkish adaption of the Brief Psychological Adjustment Scale and assessing the relation to mental health. *Studies in Psychology*, 41(1), 231-245. <https://doi.org/10.26650/SP2020-0032>
- Yıldırım, M., Çiçek, İ., ztekin, G. G., Aziz, İ. A. ve Hu, J. (2023). Associations between problematic social media use and psychological adjustment in Turkish adolescents: Mediating roles of family relationships. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 23(1), 811-829 <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01138-3>
- Yıldırım, M., Geçer, E. ve Bağcı, H. (2024). The mediating role of social connectedness in the relationship between smartphone use and psychological adjustment problems in Turkish youth. *Discover Psychology*, 4(62), 1-9. <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00180-z>
- Yiğit, İ. ve Guzey Yiğit, M. (2019). Psychometric properties of Turkish version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16). *Current Psychology*, 38(6), 1503-1511. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9712-7>
- Zeren, C., Yengil, E., Çelikel, A., Arık, A. ve Arslan, M. (2012). Frequency of childhood abuse in university students. *Dicle Medical Journal*, 39(4), 536-541. <http://dx.doi.org/10.5798/diclemedj.0921.2012.04.0196>

## **Adverse Childhood Experiences and Psychological Adjustment: The Mediating Roles of Emotion Dysregulation and Social Media Addiction**

### **Summary**

Parents or caregivers may unknowingly exhibit attitudes and behaviors that may negatively affect children's development during the child-rearing process (Zeren et al., 2012). While these behaviors may at times present as physical, emotional, or sexual abuse directed at the child, they may also appear as neglect, reflected in the failure to provide for the child's fundamental physical and emotional needs (Karal & Atak, 2022; Krug et al., 2002). Previous studies indicate that early adverse experiences may hinder children's ability to recognize, express, and regulate their emotions (Shields & Cicchetti, 1998). Emotion regulation defines the ability of an individual to change and regulate their emotions (Naragon-Gainey et al., 2017). If this cannot be achieved, it is referred to as emotion dysregulation. Research suggests that people who struggle to manage their emotions often turn to addictive behaviors to escape negative feelings, shift out of a bad mood quickly, or gain control over their emotional states (Schreiber et al., 2012). It is highlighted that one major driver behind social media addiction is seeking relief from difficulties and negative emotions (Altunten, 2019). However, social media addiction can negatively affect individuals' psychological adjustment by preventing them from satisfying their emotional and social needs, which has been connected to psychological issues like anxiety and depression (Andreassen, 2015). Moreover, a limited number of studies examining the relationship between problematic social media use and psychological adjustment suggest that social media addiction negatively affects psychological adjustment (Arslan et al., 2022; Yıldırım et al., 2023). Adverse childhood experiences increase individuals' risk in both emotional and behavioral areas. Although the existing literature has examined the dyadic relationships among these variables, no holistic model encompasses all of them. This research is one of the pioneering studies examining the process that influences psychological adjustment through a comprehensive structural model. The goal of this study is to investigate how adverse childhood experiences influence psychological adjustment and to explore the mediating roles of emotion dysregulation and social media addiction in this connection.

A total of 306 adult volunteers (207 women, 99 men) were recruited through convenience sampling to participate in this study, with an average age of 27.33 years (SD = 9.45; age range = 18-61). The data were gathered using the Adverse Childhood Experiences Scale, the Difficulties in Emotion Regulation Scale-Short Form, the Bergen Social Media Addiction Scale, the Brief Psychological Adjustment Scale, and the Demographic Information Form. SPSS 24 and AMOS 23 were employed to conduct the analyses. Based on the analysis outcomes of the two-stage structural equation model, both the measurement model [ $\chi^2_{(38, 306)}$

= 67.76;  $X^2/sd = 1.78$ ,  $p < .01$ ;  $GFI = .96$ ;  $NFI = .97$ ;  $IFI = .99$ ;  $TLI = .98$ ;  $CFI = .99$ ;  $SRMR = .03$ ;  $RMSEA = .05$ ] and the structural model [ $X^2_{(58, 306)} = 154.25$ ;  $X^2/sd = 2.66$ ,  $p < .001$ ;  $GFI = .93$ ;  $NFI = .93$ ;  $IFI = .96$ ;  $TLI = .94$ ;  $CFI = .96$ ;  $SRMR = .07$ ;  $RMSEA = .07$ ] showed good fit. Accordingly, emotion dysregulation and social media addiction serve as mediators in the relationship between adverse childhood experiences and psychological adjustment.

The current study demonstrates the indirect negative influence that adverse childhood experiences have on psychological adjustment. It is known that traumatic experiences in childhood negatively influence individuals' attitudes and behaviors in adulthood. In addition, these childhood experiences also play a determinative role in helping individuals build a sound psychological framework. From this perspective, it is crucial to identify the dysfunctional mechanisms that emerge in individuals later in life as a result of negative events encountered during the ages of 0 and 18 and to understand how these mechanisms influence mental health. Factors such as adverse childhood experiences, emotion regulation skills, and social media addiction should be taken into consideration in experimental intervention studies to increase psychological adjustment.

## Araştırma Makalesi

**Partneri Tarafından Şiddete Maruz Bırakılan Kadınların Travma Sonrası Büyüme Kapasitelerinin İlişkili Değişkenler Açısından İncelenmesi**Şevval SUNGUROĞLU<sup>1</sup> , Filiz KUMOVA\*<sup>1</sup> <sup>1</sup> Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

## Makale Bilgisi

## Öz

## Anahtar Kelimeler:

algılanan stres, kadına yönelik şiddet, kişilerarası duygu düzenleme, psikodinamik kişilik organizasyonu, travma sonrası büyüme

Bu çalışmanın amacı hayatının herhangi bir döneminde partneri tarafından fiziksel ve/veya cinsel şiddete maruz bırakılmış kadınların travma sonrası büyüme düzeylerinin algılanan genel stres seviyesi, maruz kalınan şiddetin derecesi, kişilerarası duygu düzenleme düzeyi ve Kernberg kuramı çerçevesinde psikodinamik perspektiften nevrotik kişilik organizasyonu ile ilişkisinin incelenmesidir. Çalışmaya toplam 146 kadın katılmıştır. Katılımcılardan Bilgi Formu, Kadına Yönelik Şiddet Derecelendirme Ölçeği, Kişilik Organizasyonları Envanteri, Travma Sonrası Büyüme Ölçeği, Algılanan Stres Seviyesi Ölçeği ve Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeğinden oluşan anket formu aracılığıyla veriler toplanmıştır. Araştırma verileri, korelasyon, çoklu doğrusal regresyon analizi ve bağımsız gruplar t- testi kullanılarak incelenmiştir. Araştırmada, ilgili değişkenlerden sadece algılanan stres seviyesi ile kişilerarası duygu düzenleme becerilerinin travma sonrası büyüme kapasitesini anlamlı bir şekilde yordadığı, travma sonrası büyüme ile kimlik difüzyonu arasında da negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra, sınır durum kişilik organizasyonuna sahip katılımcıların, maruz kaldıkları şiddetin derecesinin, algılanan stres seviyelerinin ve kişilerarası duygu düzenleme puanlarının, nevrotik gelişim düzeyindeki katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Travma sonrası büyüme açısından iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Elde edilen sonuçlar, kadına yönelik şiddet bağlamında travma sonrası büyüme ile kişilik örgütlenmeleri, algılanan genel stres düzeyi ve kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişkiler üzerinden tartışılmıştır.

## Abstract

## Keywords:

perceived stress level, violence against women, interpersonal emotion regulation, psychodynamic personality organization, posttraumatic growth

The present study aimed to explore the relationship between the posttraumatic growth of women who were exposed to physical and/or sexual violence by their partners at any period of their lives and their perceived general stress level, severity of violence, interpersonal emotion regulation, and psychodynamic neurotic personality organization within Kernberg's theoretical framework. A total of 146 women participated in the present study and completed a questionnaire consisting of the Demographic Information Form, Violence Against Women Rating Scale, Personality Organizations Inventory, Posttraumatic Growth Scale, Perceived Stress Level Scale, and Interpersonal Emotion Regulation Scale. The research data were analyzed using correlation, multiple linear regression, and independent group t-tests. The findings revealed that only perceived general stress level and interpersonal emotion regulation skills significantly predicted posttraumatic growth. Moreover, the results yielded a significant negative relationship between posttraumatic growth and identity diffusion. Furthermore, it was found that the severity of violence, perceived general stress level, and interpersonal emotion regulation scores of the participants with borderline personality organization were significantly higher than those of the neurotic ones. No statistically significant difference was found between these two groups in terms of posttraumatic growth. The results were discussed with respect to the relationships between posttraumatic growth and perceived general stress level, personality organizations, and interpersonal emotion regulation within the framework of violence against women.

\*Sorumlu Yazar, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Üsküdar Yerleşkesi - Valide-i Atik Mah. Eski Toptaşı cad. No:93 Atik Valide Külliyesi, Üsküdar, İstanbul  
e-mail: [fkumova@fsm.edu.tr](mailto:fkumova@fsm.edu.tr)  
DOI: 10.31682/ayna.1508771  
Gönderim Tarihi (Received): 02.07.2025; Kabul Tarihi (Accepted): 08.12.2025  
ISSN: 2148-4376

## **Giriş**

### **Kadına Yönelik Partner Şiddeti**

Kadına yönelik şiddet dünya genelinde bir halk sağlığı sorunudur ve fiziksel, cinsel vb. şiddetin farklı türlerine maruz kalan kadınların yaklaşık %30'una, bahse konu şiddeti yakın ilişki içinde oldukları partnerleri uygulamaktadır (Dünya Sağlık Örgütü, 2019- World Health Organization [WHO]). İstatistiki verilere göre, Dünya Sağlık Örgütü'ne üye 36 ülke arasından erkek partnerleri tarafından en az bir kez psikolojik ve/veya fiziksel şiddete maruz kalan kadınların en çok bulunduğu ülke, %38 ile Türkiye olmuştur (Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü, 2019-Organization for Economic Cooperation and Development [OECD]). Kadına yönelik her türlü şiddet eylemi, yüksek oranda eşler veya kadının ilişkide olduğu erkek partneri tarafından uygulanan ve toplumsal cinsiyet ayrımcılığına dayanan bir durum olarak görülmektedir (Buğa, 2021). Kadına yönelik şiddet duygusal, sosyal, ekonomik, cinsel ve/veya fiziksel şiddet olarak ayrı ayrı veya bir arada karşımıza çıkmaktadır (Buğa, 2021). Şiddete maruz kalan kadının fiziksel- zihinsel sağlığı ve psikolojik iyi oluşu olumsuz olarak etkilenmektedir (WHO, 2019). Şiddeti uygulayan kişinin, kadının güvendiği yakın veya özel biri olması da şiddete maruz kalan kadının bundan olumsuz etkilenme düzeyini arttırmaktadır (Gökmen ve Deniz, 2020). Türkiye'de şiddete maruz kalan kadınlar; aile içerisinde yaşanan sorunların mahrem olarak kabul edilmesinden ve daha birçok etmeden dolayı yaşadıkları şiddeti diğerlerine anlatmaktan çekinmekte, yasal bildirim yapma konusunda isteksiz olmakta veya bildirim yapacak gücü kendilerinde bulamamaktadırlar (Buğa, 2021; Gökmen ve Deniz, 2020).

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) (2013)'ne göre bireyin, gerçek bir ölüm tehdidi, yaralanma veya yaralanma ihtimali, cinsel şiddet veya cinsel şiddet tehdidi yaşaması veya söz konusu durumlara doğrudan şahit olması travma olarak tanımlanmaktadır. Kadının yakın ilişkide olduğu partneri tarafından uygulanan şiddet, türüne, sıklığına ve yoğunluğuna göre farklı boyutlarda travmatik etkiye neden olabilmektedir (Ceylan, 2020). Kadınların partnerleri tarafından maruz bırakıldığı fiziksel ve/veya cinsel şiddet, psikolojik şiddeti de içinde barındıran bir olgudur. Travmatik olaylara maruz kalan kişilerin, hayatın doğal akışına adaptasyonu olumsuz olarak etkilendiği için bu kişilerde kontrol, bağ kurma ve anlam hissi altüst olmaktadır (Herman, 2007).

Kadına yönelik şiddet alanında yapılan çalışmaların travmanın daha çok anksiyete, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu gibi olumsuz sonuçlarına değindiği ve daha çok bu doğrultuda psikopatoloji odaklı çalışmalar olduğu görülmektedir (İnci ve Boztepe, 2013; Frazier ve diğerleri, 2001; WHO, 1996). Şiddete maruz kalan kadınlarda, depresyon, intihar düşünceleri, somatizasyon, kaygı bozuklukları, madde kullanımı ve travma sonrası stres bozukluğu gibi psikopatolojiler görülebildiği gibi bu kadınların sosyal hayattaki işlevselliği ve

kendilik algısı da zarara uğramaktadır (Brandt ve Rudden, 2020; Clements ve diğerleri, 2004; Ruiz-Pérez ve Plazaola-Castaño, 2005; Yanikerem ve diğerleri, 2007). Travmanın birey açısından duygusal, bilişsel ve davranışsal pek çok olumsuz etkileri olabilmektedir ancak travmanın etkileri sadece söz konusu olumsuzluklar ile sınırlandırılmaz.

### **Travma Sonrası Büyüme**

Travmatik olaya maruz kalan bazı bireylerde ise bu değişim olumlu anlamda gerçekleşmekte ve travma sonrası büyüme ortaya çıkabilmektedir (Ceylan, 2020). Travma sonrası büyüme (TSB), en temel haliyle bireyin travmatik olarak tanımlanabilecek bir olayla mücadelesi sonrasında yaşadığı olumlu değişimlerdir (Calhoun ve Tedeschi, 1999). Tedeschi ve Calhoun (2004) tarafından ortaya atılan travma sonrası büyüme kavramı; kişisel güç, yeni olanaklar, diğerleriyle ilişki, hayatın takdiri ve manevi değişiklikler olmak üzere beş bileşenden oluşmakta ve kişisel özelliklere veya travmatik duruma özgü olarak farklı şekillerde gelişmektedir. Travma sonrası büyüme, travmatik olaya maruz kalan kişi için travmatik olay sonrasında, eski hayatına kıyasla daha olumlu bir hayata geçiş olarak kabul edilmektedir (Ceylan, 2020; Ceylan ve Kışlak, 2024). Travma sonrası büyüme kavramı alanyazında artan bir şekilde çeşitli araştırmalara konu olsa da travma sonrası yaşanan bahse konu olumlu değişimlerin bir tür ilüzyonel yeniden yapılandırma ve savunma çeşidi olduğunu ileri süren bazı araştırmacılar da bulunmaktadır (Fraizer ve diğerleri, 2009; Maercker ve Zoellner, 2004; Zoellner ve Maercker, 2006). Söz konusu araştırmacılar, travmayı işleyemeyen bireylerin, kendilerini olduklarından daha güçlü göstererek benlik kırılma ve kırılganlıklarını telafi edebilmek için bir çeşit savunma mekanizması oluşturduklarını, bunun da yanlısamalı bir biçimde travma sonrası büyüme olarak algılanabildiğini ileri sürmektedirler.

Travma sonrası büyümenin, farklı ülkelerde kültürler arası yapılan çalışmalarda yaygın ve evrensel olduğu kanıtlanmış olmakla birlikte kültüre özgü yönleri de bulunmaktadır (Splevins ve diğerleri, 2010; Tedeschi ve diğerleri, 2018). Örneğin, Splevins ve diğerleri (2010), travma sonrası büyüme ile ilişkili olarak Batılı toplumlarda daha çok bireysel güçlenme temalarının, doğu kültürlerinde ise topluluk desteği, ilişkisel öğeler ve manevi değerlerin ön plana çıktığını gözlemlemişlerdir. Benzer şekilde, Tedeschi ve diğerleri (2018) de çalışmalarında, travma sonrası büyümenin bireysel toplumlarda ağırlıklı olarak kişisel anlam ve özgüven alanları üzerinden ilerlediğini, kolektivist toplumlarda ise bu gelişimin daha çok sosyal uyum ve toplumla yeniden bağ kurma ekseninde gerçekleştiğini tespit etmişlerdir. Bu kültürel özellikler bireyin zorluklarla nasıl baş ettiğini ve zorluklar sonucunda nasıl büyüme gösterebileceğini de etkilemektedir (Shakespeare- Finch ve Barrington, 2012; Weiss ve Berger, 2010).

Kadına yönelik şiddet araştırmalarında kadınlar için daha çok şiddetin “kurbanı” ifadesinin kullanıldığı görülmektedir. Buna karşın, travma sonrası büyüme alanındaki önemli bir adım da TSB boyutlarından biri olan kişinin kendine dair algısının, “kurban” rolünden “sağ

kalan/mücadele eden” kavramına dönüşmesidir (Tedeschi, 1999). Travma sonrası büyüme konusundaki alanyazın incelendiğinde; herhangi bir travmatik olaya maruz kalmış farklı gruplar ile çeşitli çalışmaların yapılmış olduğu görülmektedir (Armstrong ve Shakespeare-Finch, 2011; Kunst, 2011; Tedeschi ve Calhoun, 2004). Buna karşın alanyazında, şiddete maruz bırakılan kadınlar ile travma sonrası büyüme alanındaki ilişki üzerine yapılmış kısıtlı sayıda çalışma olduğu görülmektedir (örn.; Arabacı ve diğerleri, 2018; Ceco, 2018; Ceylan, 2020; Güngör, 2023; Sezgin, 2007; Yılmaz, 2023). Bu kapsamda bu çalışmada, partnerlerinden şiddet gören kadınlarda travma sonrası büyüme kavramına odaklanılmasına karar verilmiştir.

Bu alanda yapılan araştırma bulgularının çoğunluğu, travmanın şiddetinin travma sonrası büyüme kapasitesini değiştirdiği ve şiddetin derecesi ne kadar artarsa travma sonrası büyüme düzeylerinin de o kadar arttığı yönündedir (örn.; Armstrong ve Shakespeare- Finch, 2011; Jim ve Jacobsen, 2008). Şiddetin derecesi arttıkça maruz kalınan travmanın şiddeti yani kişilerin olumsuz etkilenme düzeyi de artmakta ve bu kadınların çoğunda psikopatolojik sorunlara neden olmaktadır (Brandt ve Rudden, 2020; Clements ve diğerleri, 2004; Ruiz-Perez ve Plazaloe-Castano, 2005; Yanikerem ve diğerleri, 2007). Bununla birlikte, çok daha az sayıda kadın ise travma sonrası büyüme yaşayarak şiddetin sonuçlarını olumlu olarak hayatlarına entegre edebilmektedir (Serin, 2016; Sezgin, 2007). Buna karşın, alanyazında travmatik olayın şiddetinin derecesi ile travma sonrası büyüme arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koyan bazı araştırmalar da mevcuttur (örn.; DeRoos- Cassini ve diğerleri, 2009; Hawley ve Joseph, 2008; Rosenbach ve Renneberg, 2008; Ülbe ve Kartal, 2019). Alanyazındaki çelişkili bulgular göz önüne alınarak bahse konu ilişkinin çalışmamızda da incelenmesine karar verilmiştir.

### **Algılanan Stres Seviyesi ve Travma Sonrası Büyüme**

Stres, hayatın değişen koşullarına karşı bireyin verdiği uyum sağlayıcı tepki olarak tanımlanmakta ve kişinin yaşamını önemli düzeyde etkilemektedir (Erkuş, 1994; Eskin ve diğerleri, 2013). Stres, optimum seviyede amaca dair harekete geçirici güç olarak ele alınmakla birlikte; çok yüksek düzeyde stres fiziksel ve psikolojik açıdan olumsuz etkilere yol açmaktadır (Arslan, 2018; Skosnik ve diğerleri, 2000). Travma sonrası büyüme alanında yapılan çalışmalar incelendiğinde ise travma sonrası büyümenin aynı zamanda stresle ilişkili büyüme ve stresin algılanan faydaları olarak da adlandırıldığı görülmektedir (Park ve diğerleri, 1996; Aldwin ve diğerleri, 1996b). Alanyazında stres ve travma sonrası büyüme üzerine yapılan çalışmaların genel algılanan stres düzeyi üzerinden değil, travma kaynaklı stres algısı üzerinden gerçekleştirildiği (Chan ve Rhodes, 2013; Kardaş ve Tanhan, 2018; Ramos ve Leal, 2013; Zoellner ve Maercker, 2006) görülmüştür. Kişinin travmatik olay sonrası (travmatik olay ile ilişkili) algılanan stres düzeyinin yüksek olmasının, travma sonrası büyümenin ortaya çıkma ihtimalini de artırdığını belirten kayda değer sayıda çalışma bulunmaktadır (örn.; Calhoun ve Tedeschi, 1998; Linley ve Joseph, 2004; Weiss, 2004). Buna karşın, konuya ilişkin yapılan bazı

araştırmalarda da çelişkili sonuçlar ortaya konulmuştur (örn.; Akcan, 2018; Kira ve diğerleri, 2013; Salsman, 2006). Örneğin; Frazier ve diğerleri (2001), yaptığı çalışmada algılanan stres düzeyi ile travma sonrası büyüme arasında negatif ilişki bulunurken; Salsman (2006)'nın çalışmasında bahse konu değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın bulgularının ağırlığı travma sonrası büyüme ile travmatik olay sonrası algılanan stres arasında pozitif bir ilişki bulunduğunu ortaya koyuyor olsa da konuya ilişkin çelişkili alanyazın bulgularının da varlığının, bu konuda daha fazla araştırma yapmanın gerekliliğini gösterdiği düşünülmüştür.

Geliştirilen yeni travma sonrası büyüme modeli kapsamında, travma sonrası büyüme sürecinde bireyin yaşadığı duygusal stresin giderek azalması beklenmektedir (Tedeschi ve diğerleri, 2018). Alanyazında söz konusu öngörüye destekler nitelikte herhangi bir araştırma ise bildiğimiz kadarı ile bulunmamaktadır. Buna karşın, alanyazında stresle baş etme ile yakından ilişkili olan bir kavram olarak psikolojik sağlamlık kavramının ele alındığı görülmektedir. Stresle baş edebilme kapasitesi, psikolojik sağlamlık kavramının tanımı içerisinde de yer almaktadır. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler stresle daha iyi baş edebilmekte ve genel stres algıları da düşük olmaktadır (Seligman, 2011; Wang ve diğerleri, 2015). Alanyazında psikolojik sağlamlık ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkinin incelendiği ve söz konusu kavramlar arasında pozitif bir ilişkinin bulunduğunu ortaya koyan bir dizi araştırma da bulunmaktadır (örn.; Başarıkan ve Seki, 2022; Duan ve diğerleri, 2015; Westphal ve Bonanno, 2007).

Travma sonrası büyümenin öz-bildirim ölçekleriyle değerlendirilmesi bu büyümenin gerçek bir büyüme mi yoksa kişinin algısına dayalı illüzyonel bir büyümeyi mi olduğu tespitini zorlaştırmaktadır. Bu öz-bildirim ölçekleri büyük ölçüde retrospektif değerlendirmelere dayanmaktadır. Bireyler geçmiş ve şu andaki benliklerini değerlendirirken genellikle önyargılı ve hatalı olabilmektedir (Boals, 2023). Travma sonrası büyümenin yanıltıcı bir savunma mekanizması olabileceğini öne süren araştırmacılar, söz konusu varsayımlarını destekleyebilmek için travma sonrası büyümenin, teorik alanyazın bilgileri çerçevesinde pozitif (yaşam doyumu, işlevsellik vb..) ve negatif (depresyon, stres düzeyi vb..) korelasyon göstermesi beklenen faktörler ile ilişkisini araştırmaktadırlar (örn.; Hobfoll ve diğerleri, 2007; Fraizer ve diğerleri, 2009). Algılanan genel stres düzeyi ile gerçek travma sonrası büyüme arasında negatif bir ilişki olacağına ilişkin alanyazın teorik bilgileri ve psikolojik sağlamlık-TSB ilişkisine ilişkin dolaylı bulgular göz önünde bulundurularak hem gerçek TSB'nin ölçümlenebilmesine hem de ilgili alanyazın boşluğunun doldurulmasına katkı sağlamak için çalışmamızda TSB ile genel stres düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesinin faydalı olacağı düşünülmüştür.

## **Kişilerarası Duygu Düzenleme**

Duygu düzenleme, bireyin duygu uyandıran bir duruma karşılık ortaya çıkan negatif veya pozitif duygularını, bulunduğu ortamın koşullarına uygun olarak biyolojik, sosyal, bilişsel veya davranışsal yollar kullanarak düzenleyebilme becerisidir (Akbulut, 2018; Ersan, 2017; Seçim, 2020; Şahin, 2018). Negatif yaşam olaylarının yanı sıra pozitif duygular uyandıran olumlu yaşantılar (evlilik, aileye yeni bir bebeğin katılması, işte terfi almak vb..) da kişinin stres düzeyinin artmasına neden olabilmektedir (Pluess ve Belsky, 2013). Bu kapsamda, duygu düzenleme ile birey, sadece stres oluşturan olumsuz durumları değil pozitif duyguları da düzenleyebilmekte ve bunu içsel ve dışsal stratejiler kullanarak sağlamaktadır (Ersan, 2017; Koç ve ark., 2019).

Bireyin duygularını düzenleyebilmesi için farklı stratejiler kullandığı bilinmektedir (Akbulut, 2018). Bu stratejilerden biri olan kişilerarası duygu düzenleme ise bireyin diğer kişilerle iletişimi yoluyla duygularını düzenlemesine dayanmaktadır (Hofmann ve diğerleri, 2014). Sosyal bir varlık olan insanın duygu düzenleme süreçleri; bireyin kişilerarası dinamikleri ve bulunduğu sosyal çevreden etkilenmektedir (Kappas, 2011; Koç ve diğerleri, 2019). Bebeklikten itibaren duyguların düzenlenmesinde erken sosyal etkileşimlerin önemine vurgu yapan çok sayıda araştırma bulunmasına karşın, Bowlby (1969/ 1982)'nin bağlanma teorisi bu alana ışık tutan en önemli yaklaşım olmuştur (Koç ve diğerleri, 2019). Yaşamın erken dönemlerinde duyguların düzenlenmesinde, çocuğun hayatındaki önemli diğerlerinin (bakım verenler) tepkisi, çocuğun duygusal deneyimini onaran veya iyileştiren bir etkiye sahiptir (Koç ve diğerleri, 2019). Campos ve diğerleri (2011) ile Barbalet (2011), duygu düzenleme alanında sosyal bağlamın ele alınmamasının, önemli bir bileşenin kaçırılmasına neden olacağına dikkati çekmişlerdir.

Zaki ve Williams (2013), duygu düzenlemenin sosyal yönüne dair yapılan tüm araştırmaları bir araya getirerek kişilerarası duygu düzenleme modelini ortaya koymuşlardır. Kişilerarası duygu düzenleme becerisi yüksek olan bireyler, yaşanan zorlu deneyimler sonrası stresi azaltmak ve pozitif duyguları arttırmak için diğerlerinin varlığından yararlanmakta; sadece toplum yararına bir eylemde bulunmak bile diğerinin buna ne tepki verdiğiğine bağlı olmaksızın olumlu bir etki yaratabilmektedir (Zaki ve Williams, 2013).

Travma sonrası büyümenin önemli süreçlerinden biri de travmatik olaya verilen duygusal tepkilerin düzenlenmesidir (Calhoun ve Tedeschi, 2013). Travmatik olaylar sonrası bireyin yaşadığı duygusal yoğunluk, faydalı yeni bakış açıları sağlamak için derin bir işleme sürecinde katalizör görevi görebilmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 2013). Alanyazında genel duygu düzenleme stratejileri ile travma sonrası büyümeyi birlikte inceleyen çalışma sayısının kısıtlılığı ve bazı bulguların da çelişkili olduğu dikkat çekmektedir (Larsen ve Berenbaum, 2015). Bazı araştırmalarda travma sonrası büyüme ile duygu düzenleme arasında pozitif bir ilişkinin olduğu (örn.; Arjeini ve diğerleri., 2020; Larsen ve Berenbaum, 2015; Yıldız, 2021)

tespit edilmişken bazı araştırmalarda ise bahse konu kavramlar arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (örn.; Wild ve Paivio, 2004). Olumlu duyguları arttırma, yatıştırıcılık, bakış açısı kazanma ve sosyal modelleme gibi bileşenlerden oluşan kişilerarası duygu düzenleme becerisi; travmatik olaya maruz kalan bireyler açısından özellikle önem arz etmektedir (Koç ve diğerleri, 2019; Şahin, 2018). Kişilerarası duygu düzenlemede bireyler, başkalarının desteğini; stresi azaltmak ve olumlu duyguları yoğunlaştırmak için bir kaynak olarak görmektedirler (Gable ve Reis, 2010; Lazarus ve Folkman, 1984; Zaki ve Williams, 2013).

Kadına yönelik şiddet, şiddetin bir alt türü olan kişilerarası şiddet kategorisi içinde yer almakta (Çakır Koçak ve Can, 2019) ve bu nedenle kadınların duygularını düzenlemesi açısından kişilerarası dinamikler de önem arz etmektedir. Travmatik olay sonrası yaşanabilecek çeşitli sıkıntılı durumlarda sosyal destek önemli bir yer tutmaktadır (Eker ve Arkar, 1995). Calhoun ve Tedeschi (1998)'nin de belirttiği gibi travma sonrası büyüme, bireylerin sosyal ortamında etkileşime geçtiği kişilerin arasında gerçekleşmektedir. Kadına yönelik şiddet alanyazınında, kadınların psikolojik iyi oluşları için çevrelerinden aldıkları sosyal desteğin önemini vurgulayan birçok çalışma da bulunmaktadır (örn.; Aydoğan, 2018; Mitchell ve Hodson, 1983; Yardım ve Demir, 2022). Yapılan çalışmalarda, kişinin çevresinin yaşanan travmatik olayla mücadeleye destek vermesinin, travma sonrası büyüme kapasitesini olumlu yönde etkilediğine dikkat çekilmiştir (örn.; Dürü, 2006; Fariz ve diğerleri, 2021). Sosyal desteğin tekrar kurban olma durumuna karşı da koruyucu bir bileşen oluşturduğu, yapılan bir dizi araştırma ile de ortaya konmuştur (örn.; Ahmad ve diğerleri., 2013; Anderson ve diğerleri, 2012; Kuijpers ve diğerleri, 2011). Destekleyici bir çevrenin varlığı, bireyin yeterliliğini, otonomisini ve ilişkiselliğini güçlendirmekte ve bu da sonuç olarak büyümeye neden olmaktadır (Dürü, 2006; Ramos ve Leal, 2013; Şimşir, 2017). Buna karşın, kadına yönelik şiddet ile ilişkili çalışmalarda duygu düzenleme üzerine odaklanan araştırmalar kısıtlı sayıdadır (Akat ve diğerleri, 2023; Şahin, 2018). Bildiğimiz kadarı ile bu alanda kişilerarası duygu düzenleme ile travma sonrası büyüme ilişkisini ele alan herhangi bir çalışma da bulunmamaktadır.

Kişilerarası duygu düzenleme kavramı, dört alt boyuttan oluşmaktadır: Olumlu Duyguları Geliştirme, Perspektif Alma, Yatıştırma ve Sosyal Modelleme. Olumlu Duyguyu Arttırma, mutluluk ve neşe duygularını arttırmak için başkalarını arama eğilimini ifade eder. Perspektif Alma, başkalarını endişelendirmemek gerektiğini ve daha kötü durumda olan insanlar olduğunu bir başkası üzerinden hatırlamayı içerir. Yatıştırma, başkalarından teselli ve sempati aramak anlamına gelir. Sosyal Modelleme, belirli bir durumla nasıl başa çıktıklarını görmek için diğer insanları gözlemlemeyi içerir (Hoffman ve diğerleri, 2016). Bu kapsamda da kişilerarası duygu düzenleme, sosyal desteğin bileşenlerinden biri olarak düşünülebilir. Sosyal destek ile travma sonrası büyüme arasındaki pozitif ilişkiyi ortaya koyan alanyazın bulguları

göz önüne alınarak kişilerarası duygu düzenleme ile travma sonrası büyüme arasında da pozitif bir ilişki olacağı öngörülmüştür. Kişilerarası duygu düzenleme ile şiddet gören kadınlarda travma sonrası büyüme ilişkisi bildiğimiz kadarı ile incelenmemiştir. Bu kapsamda çalışmamızda, duygu düzenlemenin kişilerarası boyutuna odaklanan kişilerarası duygu düzenleme ile travma sonrası büyüme ilişkisinin araştırılmasının alanyazına katkı sağlayabileceği düşünülmüştür.

### **Kişilik Organizasyonları**

Kernberg'in öne sürdüğü üçlü kişilik organizasyonu tanımlaması nevrotik, borderline (sınır durum) ve psikotik olarak sınıflandırılmakta; kimlik bütünlüğü, savunma mekanizmaları (ilkel veya olgun) ve gerçeği değerlendirme yetisine göre kişinin hangi kişilik organizasyonuna sahip olduğu belirlenmektedir (Acklin, 1993; Clarkin ve diğerleri, 2012; Şahin, 2009).

Psikotik kişilik organizasyonunda hem gerçeklik testinde bozulmalar vardır hem de bütünleşmiş bir kimlik algısı yoktur (Acklin, 1993). Nevrotik ile psikotik gelişim seviyeleri arasında kalan kişilik organizasyonu sınır durum olarak adlandırılmaktadır. Sınır durum kişilik organizasyonuna sahip bireylerde; kimlik difüzyonu (iyi ve kötünün birleştiği tutarlı bir kimlik algısının bulunmaması), ilkel savunmalar, zayıf ego gücü, psikotik anlamda bozulmamış ancak kırılabilir gerçeklik testi, duygu düzenlemede güçlük, içsel değerlerde tutarsızlık ve ilişkilerde bozulmalar görülmektedir (Kernberg, 1967; Pulat, 2019).

Nevrotik kişilik örgütlenmesine sahip olan birey; iyi ve kötünün birleştiği bütünlüklü ve tutarlı bir kendilik algısına sahiptir. Olgun savunma mekanizmalarının kullanılması, gerçeği değerlendirebilme yetisinin sağlam olması, gözlemleyen egonun varlığı, özgüven, ötekilerle kurulan ilişkilerden keyif alma kapasitesi ve bu ilişkiler içerisinde kendi sınırlarını koruyabilme, diğerinin sınırlarına saygı gösterebilme, stres toleransının ve duygu düzenleme becerilerinin yüksek olması gibi özelliklere sahiptir (Acklin, 1993; Clarkin ve diğerleri, 2012; Şahin, 2009; Yıldırım ve Yüksel, 2021).

Birçok kişilik özelliğinin travma sonrası büyüme ile ilişkisi olduğu çeşitli araştırmalar ile gösterilmiş olmakla birlikte (Prati ve Pietrantonio, 2009), alanyazında bildiğimiz kadarı ile Kernberg kuramı çerçevesinde psikodinamik perspektiften kişilik organizasyonları ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Buna karşın alanyazında, büyük beşli kişilik özellikleriyle travma sonrası büyüme arasındaki ilişkinin ele alındığı birçok çalışma mevcuttur (Prati ve Pietrantonio, 2009; Sheikh, 2008; Tedeschi ve Calhoun, 2004; Top, 2021). Söz konusu araştırmalarda Beş faktör kişilik özelliklerinin alt boyutları olan dışa dönüklük, uyumluluk ve farklı deneyimlere açık olmanın anlamlı ve yüksek derecede travma sonrası büyümeyi yordadığı (Tedeschi ve Calhoun, 2004) ancak nörotisizm alt boyutuyla travma sonrası büyüme arasında negatif bir ilişki olduğu ortaya konmuştur (Çetin ve diğerleri, 2015; Prati ve Pietrantonio, 2009; Sheikh, 2008). Dışa dönüklük

eğilimi yüksek bireylerin ötekilerle daha kolay ve kaliteli iletişim kurabildikleri ve sağlıklı bir şekilde ilişkide kalabildikleri belirtilmektedir (DeNeve ve Cooper, 1998; Kınalı, 2020). Uyumluluk alt boyutunun ise kişilerarası ilişkilerde daha uyumlu olma ve iş birlikçi bir yaklaşımda bulunma kavramları ile açıklandığı görülmektedir (Horzum ve diğerleri, 2017). Nörotisizm alt boyutunun ise en temel olarak duygusal dengesizlik haline işaret ettiği görülmekte; nörotisizm düzeyi yüksek olan bireylerin kaygı ve öfke gibi duyguları daha fazla deneyimlediği belirtilmektedir (Costa ve diğerleri, 1987; Horzum ve diğerleri, 2017). Nörotisizm alt boyutu, bireyin stresle başa çıkma açısından zayıf olduğuna da işaret etmektedir (Çetin ve diğerleri, 2015). Bu yüzden zorlu durumlarla başa çıkarken ve duygu düzenlemede de zorlanacakları öngörülmektedir (Kınalı, 2020).

Nörotisizm özelliğinin, borderline kişilik gelişim seviyesi ile benzer, nevrotik kişilik organizasyonu ile ise oldukça zıt özellikler gösterdiği görülmektedir. Büyük beşlinin dışa dönüklük ve uyumluluk alt boyutları ise belirtildiği üzere nevrotik kişilik organizasyonu ile örtüşen bazı özelliklere sahiptir. Bu kapsamda, travma sonrası büyüme ile nevrotik kişilik organizasyonu arasında pozitif bir ilişki olabileceği düşünülmüştür.

Yukarıda da belirtildiği üzere, alanyazında psikolojik sağlamlık ile travma sonrası büyüme arasında pozitif bir ilişki bulunduğunu ortaya koyan bir dizi araştırma da bulunmaktadır (Başarıkan ve Seki, 2022; Duan ve diğerleri, 2015; Westphal ve Bonanno, 2007). Psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişilerin, kriz ve travmalar ile çok daha işlevsel bir şekilde baş edebildikleri (Min ve diğerleri, 2013), sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilme, ruhsal sağlık, kendini kabul ve yaşamdan haz alma gibi özelliklere sahip oldukları bilinmektedir (Öz ve Yılmaz, 2009). Bu kapsamda, nevrotik kişilik organizasyonuna sahip birey ile psikolojik sağlamlığı yüksek bir bireyin; kaygıya tolerans, gelişmiş yüksek duygu düzenleme becerileri, kişilerarası sağlıklı iletişim ve zorluklar ile mücadele gücü ve kendilik algısı açısından ortak özelliklere sahip olduğu görülmektedir (Acklin, 1993; Öz ve Yılmaz, 2009). Bunun yanı sıra; Kernberg kuramı çerçevesinde psikanalitik alanyazında, değişikliklere uyum sağlayabilme, iç ve dış stresörler ile ve psikolojik sıkıntılarla baş edebilme, sıkıntılar karşısında kendini regüle edebilme, kendini ve başkalarını bütüncül olarak algılayabilme kapasitesi olarak tanımlanan ego gücünün (Barron 1953; Freud, 1927; Gottesman, 1959) kavramsal olarak psikolojik dayanıklılık ile büyük ölçüde örtüştüğü görülmektedir. Nevrotik kişilik gelişim seviyesinin de yüksek ego gücüne sahip olduğu Kernberg kuramı çerçevesinde psikanalitik alanyazında belirtilmektedir (Kernberg, 1967, 2004). Söz konusu benzerliklerin, psikolojik sağlamlığa benzer şekilde nevrotik kişilik organizasyonu ile travma sonrası büyüme arasında pozitif bir ilişki olabileceğine işaret edebileceği değerlendirilmesi yapılmış ve alanyazındaki boşlukların doldurulmasına katkı sağlayabilmek amacı ile bu çalışmada nevrotik kişilik organizasyonu ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkinin de incelenmesine karar verilmiştir.

## **Amaç**

Şiddete maruz kalan kadınlar ile daha çok travma sonrası stres belirtileri, psikopatoloji gibi kavramların çalışılması, kadınların büyüme kapasitelerini ve bununla ilişkili özelliklerin neler olabileceğini göz ardı etmektedir. Bunun yanı sıra, travma sonrası büyümeyle ilişkili olabilecek değişkenlerin incelendiği çalışmalarda genel olarak benzer kavramların ele alındığı (iyimserlik, sağlamlık, sosyal destek) görülmüştür. Çalışmamızın, kişilerarası duygu düzenleme ve Kernberg kuramı çerçevesinde psikodinamik kişilik organizasyonları ile travma sonrası büyüme ilişkisini bir arada ele almış olması nedeniyle özgün bir çalışma olduğu düşünülmektedir. Bu kapsamda çalışmamızın, travma sonrası büyüme ile ilişkili olası kavramların belirlenmesi açısından alanyazına katkı sağlayabileceği değerlendirilmiştir.

Bu çalışmada, 18 yaşından büyük, fiziksel bir engeli olmayan (fiziksel engel sahibi olmanın hayat boyu süren ek bir stres kaynağı olabilmesi nedeni ile) ve yaşamının herhangi bir döneminde partnerleri tarafından fiziksel ve/ veya cinsel şiddete maruz kalmış kadınların; travma sonrası büyüme kapasiteleri ile uğradıkları fiziksel/cinsel şiddetin derecesi, kişilerarası duygu düzenleme becerileri, algılanan genel stres düzeyleri ve Kernberg kuramı çerçevesinde psikodinamik perspektiften kişilik organizasyonları arasındaki korelasyonel ve yordayıcı ilişkilerin incelenmesi hedeflenmiştir. Bu çalışmanın; partner şiddetine maruz kalan kadınlarda travma sonrası büyüme kavramına ilişkin göreceli olarak az sayıda çalışma bulunması (Akcan, 2018), kişilerarası duygu düzenlemenin alanyazında az sayıda çalışılmış bir kavram oluşu (Liu ve diğerleri, 2021; Uzun, 2021; Williams ve diğerleri, 2018; Yüksel ve diğerleri, 2021), genel algılanan stres düzeyi ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye dair bildiğimiz kadarı ile yapılmış bir araştırmanın bulunmayışı ve travma sonrası büyüme kavramına, Kernberg kuramı çerçevesinde psikodinamik perspektiften kişilik organizasyonları kapsamında açıklama getirme çabası nedeniyle önemli olduğu ve alanyazına katkı sağlayabileceği düşünülmüştür. Kadına yönelik şiddet bir halk sağlığı sorunudur. Bu kapsamda da partner şiddetine maruz kalan kadınların içlerindeki büyüme kapasitelerine ışık tutmayı hedefleyen ilgili çalışmamızın, söz konusu grup için düzenlenecek olası psikolojik destek programları için de faydalı bir kaynak olabileceği değerlendirilmiştir.

Hipotezler:

Partner Şiddetine maruz kalan kadınların;

- 1) Kişilerarası duygu düzenleme beceri düzeyleri ile travma sonrası büyüme kapasiteleri arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.
- 2) Maruz kaldıkları şiddetin derecesi arttıkça travma sonrası büyüme kapasiteleri de artacaktır.
- 3) Nevrotik kişilik gelişim seviyesi ile travma sonrası büyüme kapasiteleri arasında pozitif ilişki vardır

4) Algılanan genel stres düzeyleri ile travma sonrası büyüme düzeyleri arasında negatif ilişki vardır.

5) Kişilerarası duygu düzenleme beceri düzeyi, algılanan stres seviyesi, maruz kaldıkları şiddetin derecesi ve nevrotik kişilik gelişim düzeyi travma sonrası büyüme kapasitelerini anlamlı olarak yordayacaktır.

Nevrotik kişilik seviyesine sahip katılımcılar ile borderline kişilik organizasyonuna sahip katılımcılar kişisel olarak araştırma değişkenleri bazında karşılaştırılacaktır.

Katılımcıların çeşitli demografik değişkenler (eğitim durumu, maruz kaldığı şiddet türleri, çocuklukta kendi ailesinde fiziksel şiddete maruz kalıp kalmadığı vb.) bazındaki dağılımları betimleyici istatistikler (yüzde ve frekans analizi) ile incelenecektir.

## Yöntem

### Katılımcılar

Katılımcı grubunun hassas bir grup olduğu göz önünde bulundurularak, bu çalışma için gerekli katılımcı sayısı, değişken başına 15 katılımcı üzerinden 120 kişi olarak hesaplanmıştır. Veri toplama süreci 15/09/2023-11/11/2023 tarihleri arasında, 09.09.2021 tarih – 07/04 sayılı Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Etik Kurulu onayına bir şekilde çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya toplam 151 katılımcı, gönüllülük esasına göre katılım sağlamıştır. Yapılan tekli ve çoklu uç değer analizlerinin sonuçları doğrultusunda da toplam beş katılımcının verileri araştırmadan çıkarılmıştır.

Çalışmanın örneklemini, yaşları 19 ile 72 yaş arasında ( $\bar{x} = 36.65$ ,  $SS = 10.32$ ) değişen 146 kadın oluşturmaktadır. Katılımcıların diğer demografik değişkenlerine dair bilgiler, sayı ve yüzde dağılımlarını içeren frekans analizi sonuçları Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1.

### Katılımcıların Sosyo-Demografik Değişkenlerinin Sayı ve Yüzde Cinsinden Dağılımı

Değişken	Kategori	N	%
Eğitim durumu	Okuryazar değil	1	0.7
	Ortaokul	3	2.1
	Lise	11	7.5
	Üniversite	93	63.7
	Yüksek lisans	34	23.3
	Doktora	4	2.7
Gelir düzeyi	Çok düşük	2	1.4
	Düşük	23	15.8
	Orta	98	67.1
	Yüksek	23	15.8
İlişki durumu	Bekar	52	35.6
	Evli	52	35.6
	Boşanmış	28	19.2
	Ayrı yaşıyor	6	4.1
	Sözlü/Nişanlı	4	2.7
	Dul	4	2.7

Katılımcıların %89.7'si (131 kişi) üniversite ve üstü eğitim seviyesinde olduklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların %82.9'u (121 kişi) orta üst gelir seviyesine sahip olduğunu ifade etmiştir. Katılımcıların %35.6'sı (52 kişi) bekar, %35.6'sı (52 kişi) evli, %19.2'si (28 kişi) boşanmış olduğunu belirtmiştir (Tablo 1).

Partner şiddeti yaşamış kadın katılımcıların geçmişinde psikolojik destek alıp almadıkları ve ilgili değişkenlere dair sayılar ile yüzdelik değerler Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2.

*Katılımcıların Psikolojik Destek Geçmişlerine İlişkin Değişkenlerinin Sayı ve Yüzde Cinsinden Dağılımı*

Değişken	Kategori	N	%
Psikolojik destek geçmişi	Psikiyatrik ilaç desteği	20	13.7
	Psikoterapi	46	31.5
	Her ikisi birden	39	26.7
	Toplam	105	71.9
Destek alınmadı		41	28.1

Katılımcıların %71.9'u (105 kişi) psikolojik destek aldığını, %28.1'i (41 kişi) destek almadığını belirtmiştir (Tablo 2).

Partnerinden fiziksel veya cinsel şiddet görmüş kadın katılımcıların geçmişinde ailelerindeki şiddet deneyimlerine ilişkin sayılar ile frekans değerleri Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3.

*Katılımcıların Ailede Şiddet Deneyimlerine dair Değişkenlerinin Sayı ve Yüzde Cinsinden Dağılımı*

Değişken	Kategori	N	%
Ailede fiziksel şiddet görme sıklığı	Toplam 1-2 defa	54	37
	Ayda birkaç kez	23	15.8
	Hemen hemen her gün	7	4.8
	Senede birkaç kez	30	20.5
	Hiç fiziksel şiddet görmedim	32	21.9
Ailede fiziksel şiddete şahit olma sıklığı	Toplam 1-2 defa	40	27.4
	Ayda birkaç kez	25	17.1
	Hemen hemen her gün	15	10.3
	Senede birkaç kez	40	27.4
	Hiç fiziksel şiddete şahit olmadım	26	17.8

Katılımcıların %78.1'i (114 kişi) hayatları boyunca en azından 1-2 defa aile içinde fiziksel şiddete maruz kaldığını, %21.9'u (32 kişi) hiç fiziksel şiddet görmediğini belirtmiştir. Katılımcıların %82.2'si (120 kişi) hayatları boyunca en az 1-2 kez aile içinde fiziksel şiddete şahit olduğunu, %17.8'i (26 kişi) hiç fiziksel şiddete şahit olmadığını belirtmiştir (Tablo 3).

Tablo 4'te katılımcıların "Şimdiye kadar eski ya da şimdiki partneriniz sizi fiziksel olarak incitmeye çalıştı mı?" (Fiziksel Şiddet), "Şimdiye kadar eski ya da şimdiki partneriniz cinsel olarak sizi incitmeye çalıştı mı?" (Cinsel Şiddet), "Şimdiye kadar eski ya da şimdiki partneriniz maddi olanakları sizin üzerinizden bir yatırım aracı olarak kullandı mı?"

(Ekonomik Şiddet), "Şimdiye kadar eski ya da şimdiki partneriniz farklı yollarla sizi baskı altına almaya çalıştı mı?" (Psikolojik Şiddet), "Şimdiye kadar eski ya da şimdiki partneriniz kendi güvenliğinizden korku duymanıza neden olacak şekilde davranışlarda bulundu mu?" (Israrlı Takip) sorularına verdikleri yanıtların sayı ve yüzde cinsinden dağılımları sunulmuştur.

Tablo 4.

*Katılımcıların Partner Şiddeti Deneyimlerine Dair Değişkenlerinin Sayı ve Yüzde Cinsinden Dağılımı*

Tür	Değişken	Kategori	N	%
Fiziksel şiddet	Yaşantı	Evet	130	89
		Hayır	16	11
	Zamanlama	Yıllar önce	109	74.7
		Aylar önce	19	13
		Günler önce	1	0.7
		Eksik veri	2	1.4
		Yaşamadım	15	10.3
	Sıklık	Bir kez oldu	71	48.6
		Ara sıra	43	29.5
		Çok sık	9	6.2
Yaşamadı		23	15.8	
Cinsel şiddet	Yaşantı	Evet	98	67.1
		Hayır	48	32.9
	Zamanlama	Yıllar önce	83	56.8
		Aylar önce	11	7.5
		Günler önce	4	2.7
		Yaşamadı	48	32.9
	Sıklık	Bir kez oldu.	47	32.2
		Ara sıra	43	29.5
		Çok sık	9	6.2
		Yaşamadı	47	32.2
Ekonomik şiddet	Yaşantı	Evet	60	41.1
		Hayır	86	58.9
	Zamanlama	Yıllar önce	46	31.5
		Aylar önce	11	7.5
		Günler önce	4	2.7
		Yaşamadı	85	58.2
	Sıklık	Bir kez oldu.	13	8.9
		Ara sıra	28	19.2
		Çok sık	20	13.7
		Yaşamadı	85	58.2
Psikolojik şiddet	Yaşantı	Evet	94	64.4
		Hayır	52	35.6
	Zamanlama	Yıllar önce	75	51.4
		Aylar önce	16	11
		Günler önce	3	2.1
		Yaşamadı	52	35.6
	Sıklık	Bir kez oldu.	29	19.9
		Ara sıra	49	33.6
		Çok sık	15	10.3
		Yaşamadı	53	36.3
Israrlı takip	Yaşantı	Evet	87	59.6
		Hayır	59	40.4
	Zamanlama	Yıllar önce	75	51.4
		Aylar önce	10	6.8
		Günler önce	5	3.4
		Yaşamadı	58	39
	Sıklık	Bir kez oldu.	34	23.3
		Ara sıra	38	26
		Çok sık	16	11
		Yaşamadı	58	39.7

Katılımcıların %89'u (130 kişi) partneri tarafından fiziksel şiddete, %67.1'i (98 kişi) cinsel şiddete, %41.1'i (60 kişi) ekonomik şiddete, %64.4'ü (94 kişi) psikolojik şiddete ve

%59.6'sı (87 kişi) ısrarlı takibe maruz kaldıklarını bildirmişlerdir. Farklı şiddet türlerine maruz kalan kadınların %74.7'si (109 kişi) fiziksel şiddeti, %56.8'i (83 kişi) cinsel şiddeti, %51.4'ü (75 kişi) ısrarlı takibi, %51.4'ü (75 kişi) psikolojik şiddeti ve %31.5'i (46 kişi) ekonomik şiddeti yıllar önce yaşadıklarını belirtmişlerdir (Tablo 4).

Katılımcıların %74'ü (108 kişi) partneri ile birlikteliğini sonlandırdığını ve %45.9'u (67 kişi) birlikteliklerini sonlandırmanın üstünden 1- 10 yıl arasında zaman geçtiğini belirtmişlerdir. En son görülen şiddetin üzerinden geçen zaman ise %50.7 (74 kişi) olarak en az 1 en çok 10 yıl arasında değişmektedir (Tablo 5).

Tablo 5.

*Katılımcıların Partner Şiddeti Deneyimlerine Dair Değişkenlerinin Sayı ve Yüzde Cinsinden Dağılımı*

Değişken	Kategori	N	%
Birliktelik	Devam ediyor	38	26
	Devam etmiyor	108	74
Birliktelik sonlandıysa üzerinden geçen süre	1 yıldan az	10	6.9
	1 - 5 yıl arası	31	21.2
	5 - 10 yıl arası	26	17.8
	10 - 15 yıl arası	13	8.9
	15 - 20 yıl arası	14	9.6
	20 yıl ve daha fazla	5	3.4
	İlişkim devam ediyor	33	22.6
Şiddetin devam ettiği süre	Eksik veri	14	9.6
	1 yıldan az	71	48.6
	1-5 yıl	38	26
	5 yıldan fazla	31	21.2
	Eksik veri	6	4.1
En son görülen şiddetin üzerinden geçen süre	1 aydan az	5	3.4
	1 - 6 ay arası	23	15.8
	6 ay - 1 yıl arası	2	1.4
	1 - 5 yıl arası	40	27.4
	5 - 10 yıl arası	34	23.3
	10 - 15 yıl arası	11	7.5
En son görülen şiddetin üzerinden geçen süre	15 - 20 yıl arası	9	6.2
	20 yıl ve daha fazla	12	8.2
	Eksik veri	10	6.8

### Veri Toplama Araçları

**Demografik Bilgi Formu.** Bu form, katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum vb. demografik bilgileri ile romantik ilişkilerinde maruz kaldıkları şiddet içerikli davranışların, konuya ilişkin psikolojik destek alma durumlarının ve çocukluk döneminde orijinal ailelerinde maruz kaldıkları/şahit oldukları fiziksel şiddetin detaylarını öğrenmeyi amaçlayan 48 sorudan oluşmaktadır. Bireylerin şiddete maruz bırakılma durumları hakkında detaylı bilgilerin öğrenilmesi amacıyla oluşturulan sorularda, Şiddete Maruz Kalma Bilgi Formu (Yılmaz ve Karaboğa, 2013)'nin sorularından yararlanılmıştır. Geri kalan sorular araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur.

**Kadına Yönelik Şiddet Derecelendirme Ölçeği.** Marshall (1992), katılımcıların şiddete maruz kalma durumlarını değerlendirmek için kullanılmak üzere Kadına Yönelik Şiddeti Derecelendirme Ölçeği'ni geliştirmiştir (Severity of Violence Against Women). Ölçeğin Türkçe uyarlaması Tuz ve diğerleri (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek 46 kısa sorudan oluşmakta 4'lü Likert ölçeği ile değerlendirilmektedir. Ölçekten ve alt ölçeklerden alınan puanın artması, maruz kalınan şiddetin derecesinin de arttığını göstermektedir. Ölçeğin iç güvenilirlik katsayısının Cronbach alfa değerine göre son derece iyi (.74) ve yüksek derecede güvenilir (.80) olduğu görülmüştür. Yaptığımız çalışmada Kadına Yönelik Şiddeti Derecelendirme Ölçeği'nin Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı 0.96 olarak bulunmuştur.

**Travma Sonrası Büyüme Ölçeği.** Travma Sonrası Büyüme Ölçeği, Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından travmatik bir olayın ardından insanların geçirdiği olumlu değişiklikleri ölçmek için oluşturulmuştur. Ölçek 21 maddeden oluşmaktadır ve yanıtlarının değerlendirilmesi 6'lı Likert ölçeği kullanılarak yapılmaktadır. Ölçeğin beş alt boyutu bulunmaktadır (kişilerarası ilişkilerde olumlu değişiklikler, yeni olanakların farkına varma, yaşamın kıymetini anlama, kendilik algısındaki değişim ve gelişmiş maneviyat). Ölçekten alınan yüksek puan, olumlu bir psikolojik değişim yani büyüme yaşandığını işaret etmektedir. Ölçek, Dürü (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Türkçe uyarlamasının iç tutarlılık katsayısı 0.93 olarak rapor edilmiştir. Yaptığımız çalışmada ilgili ölçeğinin Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı 0.94 olarak bulunmuştur.

**Algılanan Stres Seviyesi Ölçeği.** Ölçek 1983 yılında Cohen ve diğerleri tarafından geliştirilmiştir. Toplam 14 maddeden oluşan Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği, insanların hayatlarındaki belirli koşulların ne kadar stresli olduğunu düşündüklerini ölçmek için oluşturulmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Eskin ve diğerleri, (2013) tarafından yapılmıştır. Her madde katılımcılar tarafından 5'li Likert tipi bir ölçek kullanılarak puanlanmaktadır. Bireyin stres düzeyi ölçekten aldığı toplam puanla gösterilmektedir. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.84, test-tekrar test güvenilirliği ise 0.87 olarak bulunmuştur. Yaptığımız çalışmada Algılanan Stres Ölçeği'nin Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı 0.90 olarak bulunmuştur.

**Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği.** Ölçek, Hofmann ve diğerleri (2016) tarafından, bireylerin diğer insanlar üzerinden kendi duygularını nasıl düzenlediklerini ölçmek için oluşturulan bir ölçektir. Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Koç ve diğerleri (2019) tarafından yapılmıştır. 20 maddelik bir ölçektir ve 5'li Likert tipi bir yanıt formatı kullanılmaktadır. Ölçek, her biri beş madde içeren dört alt boyuttan oluşmaktadır: Olumlu Duyguları Geliştirme, Perspektif Alma, Yatıştırma ve Sosyal Modelleme. Türkçe uyarlamasının iç geçerliliği toplam ölçek için 0.90 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada toplam ölçek puanı kullanılmış ve Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı 0.91 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan toplam puanın yüksek olması, Kişilerarası Duygu Düzenleme becerisinin yüksek olduğunu ifade etmektedir.

**Kişilik Organizasyonları Envanteri (KOREN).** Clarkin ve diğerleri (1995) tarafından geliştirilen Kişilik Organizasyonu Envanteri (Inventory of Personality Organisation-IPO), bireyin kişilik organizasyonunu değerlendirmek için kimlik difüzyonu, savunma mekanizmaları ve gerçeklik testi hakkında bilgi sağlayan bir ölçektir. Yıldırım ve Yüksel (2021) Kişilik Organizasyonları Envanteri'nin Türkçe uyarlamasını gerçekleştirmiştir. Ölçek 31 maddeden oluşmaktadır. Puan arttıkça sırası ile primitif savunmalara (PS) başvurma sıklığı, kimlik difüzyonu (KD) yaşama ve gerçeklik testinde (GT) bozulma düzeyi de artmaktadır. Bu ölçekte üç alt boyutun puanlarının  $\leq 1 SS$  olması nevrotik, PS ve KD  $> 1 SS$  ve  $GT < 2 SS$  olması sınır durum;  $GT \geq 2 SS$  olması ise psikotik kişilik gelişim seviyesini göstermektedir. Kişilik Organizasyonları Envanteri'nin Türkçeye uyarlanmasında Cronbach alfa güvenirlik katsayıları söz konusu alt ölçekler için sırası ile 0.77, 0.82 ve 0.85 olarak hesaplanmıştır (Yıldırım ve Yüksel, 2021). Yapılan bu çalışmada (PS) alt ölçeğinin Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı 0.82, (KD) alt ölçeğinkisi 0.86 ve (GT) alt ölçeğinkisi ise 0.75 olarak bulunmuştur.

## **İşlem**

Demografik bilgi formu, Algılanan Stres Ölçeği, Kişilik Organizasyonları Envanteri, Travma Sonrası Büyüme Ölçeği, Kadına Yönelik Şiddeti Derecelendirme Ölçeği ve Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'ni içeren anket formu "Google Forms" uygulaması kullanılarak oluşturulmuş ve çeşitli sosyal medya kanallarında (Instagram, LinkedIn, WhatsApp ve Facebook) çalışmaya katılım linki paylaşılmıştır. Bunun yanı sıra araştırma anketi, kadına yönelik şiddet alanında faaliyet gösteren çeşitli dernek, vakıf ve oluşumların çevrimiçi gruplarında da paylaştırılmıştır. Katılımcıların gönüllülük esasına dayalı şekilde çevrimiçi olarak çalışmaya katılması sağlanmıştır. Ölçekleri içeren bölümden önce kısa bir bilgilendirme yazısı ile çalışmanın genel amacından bahsedilerek katılımcılardan bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Katılımcılardan kimlik bilgisi istenmemiş, veriler anonim olarak toplanmıştır.

## **Bulgular**

### **Veri Analizi**

Verilerin analizi SPSS.28 (Statistical Package for Social Sciences) versiyonu kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçek ve alt ölçek puanlarının dağılımlarının normal dağılıma uyup uymadıkları, eğiklik/basıklık değerlerinin  $\pm 2$  aralığında olup olmadığı incelenerek değerlendirilmiştir. Yapılan tekli değişken uç değer analizine göre Z puanları  $\pm 3$  aralığı dışında kalan 5 katılımcının verileri araştırmadan çıkarılmıştır. Çoklu değişkenli uç değer analizinin sonuçlarına göre çalışma grubundan çıkarılacak katılımcı olmamıştır ( $df = 7$ , Mahalanobis kesme noktası = 24.32,  $p < .001$ ).

KOREN ölçeği test normlarına göre araştırmaya katılan kadınların kişilik gelişim seviyeleri belirlenmiştir (PS, KD ve GT  $\leq 1$  SS, nevrotik; PS ve KD  $\leq 1$  SS ve GT  $\leq 2$  SS, sınır durum; GT  $\geq 2$  SS, psikotik). İlgili sınıflandırma sonucu katılımcıların %69.2'sinin ( $N=101$ ) nevrotik, %18.8'inin ( $N=26$ ) sınır durum, %2.1'inin ise ( $N=3$ ) psikotik kişilik organizasyonuna sahip olduğu görülmüştür. KOREN ölçek normlarına tam olarak uymadıkları için katılımcıların %11'inin ( $N=16$ ) kişilik organizasyonları tanımlanamamıştır.

Araştırma verileri; korelasyon analizi, çoklu doğrusal regresyon analizi ve grup karşılaştırmaları için bağımsız değişkenler t-testi analizi kullanılarak incelenmiştir.

### Betimleyici İstatistikler

Araştırmada kullanılan ölçek ve alt ölçek puanlarına dair betimleyici istatistikler, Türkçe ölçek uyarlamalarının referans değerleri ile Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6.

#### Çalışmada Kullanılan Ölçek ve Alt Ölçeklerin Minimum, Maksimum, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişken	Güncel araştırma verileri				Referans değerler <sup>a</sup>	
	Minimum	Maksimum	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS
KYSDÖ	49	164	89.38	25.66	-	-
ASÖ	5	53	28.65	9.42	28.1	7.4
KDDÖ	1.25	5	3.26	0.71	3.52	0.78
TSBÖ	0	101	64.45	20.54	47.02	23.41
KOREN KD	10	45	24.84	7.64	23.63	7.02
KOREN PS	9	39	19.33	6.97	17.72	6.38
KOREN GT	12	35	17.16	4.4	19.08	6.09

Not. KYSDÖ: Kadına Yönelik Şiddet Derecelendirme Ölçeği, ASÖ: Algılanan Stres Ölçeği, KDDÖ: Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği, TSBÖ: Travma Sonrası Büyüme Ölçeği, KOREN: Kişilik Organizasyonları Envanteri, KD: Kimlik Difüzyonu Alt-boyutu, PS: Primitif Savunmalar Alt-boyutu, GT: Gerçekler Testi Alt-boyutu

<sup>a</sup>Referans değerler orijinal Türkçe ölçek uyarlamasının ortalama ve standart sapmalarını ifade etmektedir.

Tablo 6'da görüldüğü üzere, araştırma örnekleminizin tüm ölçeklerden aldığı ortalama puanlar, uyarlama ölçeklerinin ortalama puanlarına göre  $\pm 1$  SS aralığında kalmaktadır. Söz konusu durum, bu çalışma örnekleminin, araştırmamıza konu uyarlama ölçeklerin geçerlik güvenilirlik örneklemeleri ile uyumlu olduğunu göstermektedir.

### Korelasyon Analizleri

Araştırmada kullanılan değişkenler ve şiddete uğrayan kadın katılımcıların yaşları arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7.

## Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin Birbirleri ile Korelasyon Analizleri

Değişken	1	2	3	4	5	6	7
1. ASÖ	-						
2. KDDÖ	-0.09	-					
3. KYSDÖ	0.13	-0.12	-				
4. TSBÖ	-.44**	.25**	0.06	-			
5. KOREN-KD	.53**	0.07	0.19*	-.25**	-		
6. KOREN-PS	.39**	0.10	0.16	-0.06	.78**	-	
7.KOREN-GT-LG10	.30**	0.07	0.14	0.03	.51**	.50**	-

\* $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$ 

Travma Sonrası Büyüme Ölçeği puanlarının, araştırmanın diğer değişkenleri ile arasındaki ilişkiler incelendiğinde; algılanan stres düzeyi ile travma sonrası büyüme arasında negatif yönde, orta dereceli doğrusal bir ilişki olduğu görülmüştür ( $r = -.44$ ,  $p < .01$ ). Travma sonrası büyüme ile kişilerarası duygu düzenleme arasında ise pozitif yönde, düşük derecede doğrusal bir ilişki saptanmıştır ( $r = .25$ ,  $p < .01$ ). Son olarak, KOREN Kimlik Difüzyonu alt boyutu ile Travma Sonrası Büyüme Ölçeği arasında negatif yönde düşük dereceli doğrusal bir ilişki olduğu görülmüştür ( $r = -.25$ ,  $p < .01$ ). Travma Sonrası Büyüme Ölçeği ile Kadına Yönelik Şiddet Derecelendirme Ölçeği, KOREN Primitif Savunmalar ve Gerçeklik Testi alt-boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p > .05$ ). Kadına Yönelik Şiddet Değerlendirme Ölçeği ile KOREN Kimlik Difüzyonu alt boyutu arasında pozitif yönde düşük dereceli doğrusal bir ilişki olduğu görülmüştür ( $r = .19$ ,  $p < .05$ ).

**Çoklu Doğrusal Regresyon Analizleri**

Algılanan stres, KOREN-Kimlik difüzyonu (KD) ve kişilerarası duygu düzenleme becerilerinin travma sonrası büyüme üzerindeki yordayıcı gücü, çoklu doğrusal regresyon analizi ile test edilmiş ve analize katılacak yordayıcı değişkenler “Stepwise” metodu ile belirlenmiştir. Yordanan ve yordayıcı değişkenler arasında eş doğrusallık problemleri bulunmadığı ve VIF değerlerinin her birinin 1.5’in altında kaldığı görülmüştür. Önceki aşamada yapılan korelasyon analizlerine göre, bağımlı değişken olan Travma Sonrası Büyüme Ölçek puanları ile KOREN-GT, KOREN-PS ve Kadına Yönelik Şiddet Derecelendirme Ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki görülmediği için ilgili değişkenler regresyon modeline dahil edilmemiştir. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçları Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8.

*Travma Sonrası Büyüme Oranının Araştırmadaki Bağımsız Değişkenler Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişken	B	B'nin standart hatası	$\beta$	%95 Güven aralığı alt değeri	%95 Güven aralığı üst değeri	Kısmi korelasyon değeri	t	p
Sabit	70404	8738		53132	87675		8058	<.001
ASÖ	-0.92	.16	-.42	-1239	-.61	-.422	-5800	<.001
KDDÖ	6.286	2121	.22	2093	10479	.216	2963	.004

Not.  $N = 146$ ,  $R_{\text{Düz.}}^2 = 0.231$ ,  $F(1,143) = 22.833$ ,  $p < .001$ .

İki bağımsız değişkenli (kişilerarası duygu düzenleme becerisi ve algılanan stres düzeyi) model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur,  $F(1,143) = 22.833$ ,  $p < .001$ . Hem Algılanan Stres Ölçeği puanları ( $\beta = -0.42$ ,  $t = -5.800$ ,  $[-1.239; -0.609]$ ,  $p < .001$ ) hem de Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği puanları ( $\beta = .22$ ,  $t = 2.963$ ,  $[2.093; 10.479]$ ,  $p < .001$ ), Travma Sonrası Büyüme Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Sonuçlara göre katılımcıların travma sonrası büyüme oranlarına ilişkin toplam varyansın yaklaşık %23'ünün algılanan stres ve kişilerarası duygu düzenleme değişkenleri tarafından açıklanabileceği söylenebilmektedir. Travma sonrası büyüme toplam varyansının %18'ini algılanan stres seviyesi, %5'ini ise kişilerarası duygu düzenleme becerileri açıklamaktadır.

### Grup Karşılaştırmalarına İlişkin Analizler

Nevrotik ve sınır durum kişilik organizasyonlarına sahip katılımcıların travma sonrası büyüme düzeylerine ve araştırmanın diğer değişkenlerine göre karşılaştırılması amacıyla sınır durum kişilik gelişim seviyesindeki katılımcılar ile eşit sayıda seçkisiz olarak atanan nevrotik kişilik gelişimine sahip katılımcıların ölçek puanları bağımsız değişkenler t-testi ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9.

*Araştırma Değişkenlerinin Nevrotik ve Sınır Durum Kişilik Organizasyonlarına göre Karşılaştırmalı Analiz Sonuçları*

Değişken	Kategori	N	$\bar{x}$	ss	t	SD	p
KYSDÖ	Nevrotik	26	84.23	19.54	-1.76	50	0.04
	Sınır durum	26	97.04	31.63			
ASÖ	Nevrotik	26	28.15	8.82	-3.39	50	0.00
	Sınır durum	26	35.62	6.97			
KDDÖ	Nevrotik	26	2.99	0.65	-2.33	50	0.01
	Sınır durum	26	3.47	0.82			
TSBÖ	Nevrotik	26	62.54	23.02	0.59	50	0.28
	Sınır durum	26	59.04	19.70			

Not. KYSDÖ: Kadına Yönelik Şiddet Derecelendirme Ölçeği, ASÖ: Algılanan Stres Ölçeği, KDDÖ: Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği, TSBÖ: Travma Sonrası Büyüme Ölçeği.

Travma sonrası büyüme düzeyinde nevrotik ve sınır durum kişilik organizasyonuna sahip katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $t(50) = 0.59, p > .05$ ).

Kadına Yönelik Şiddet Değerlendirme Ölçeği puanlarının kişilik gelişim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür ( $t(50) = -1.76, p < .05$ ). Sınır durum kişilik organizasyonuna sahip katılımcıların maruz kaldıkları şiddet düzeyi, nevrotik bireylere kıyasla, istatistiksel açıdan anlamlı şekilde daha yüksektir.

Bağımsız değişkenler t-testi sonuçlarına göre; sınır durum kişilik organizasyonuna sahip katılımcıların algılanan stres düzeylerinin de nevrotik katılımcılardan farklılaşmakta olduğu görülmüştür ( $t(50) = -3.39, p < .01$ ). Buna göre, sınır durum kişilik organizasyonuna sahip bireylerin algılanan stres düzeyleri, nevrotik kişilik organizasyonuna sahip bireylerden daha yüksektir.

Kişilerarası duygu düzenleme becerileri de bağımsız değişkenler t-testi ile karşılaştırılmış olup, nevrotik ve sınır durum kişilik organizasyonlarına sahip bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ( $t(50) = -2.33, p = .01$ ). Sınır durum kişilik organizasyonuna sahip bireylerin kişilerarası duygu düzenleme becerilerinin nevrotik bireylerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

### **Tartışma**

Kadına yönelik şiddetin, 1996 yılında 49. Dünya Sağlık Kurulu'nun almış olduğu karar gereği evrensel ve giderek şiddeti artan; kadınlar üzerinde kısa ve uzun vadeli ciddi olumsuz sonuçları olan bir halk sağlığı sorunu olduğu kabul edilmiştir (Dünya Sağlık Örgütü, 2019). Şiddet konusundaki çalışmaların daha çok kadınlar üzerinden gerçekleşmesinin nedenine bakıldığında, şiddetin daha çok erkekte kadına yöneldiği ve bunun toplumsal cinsiyet rollerinin yarattığı toplumsal cinsiyet eşitsizliğinden beslenen bir yapısının olduğu görülmektedir (Else Quest ve Hyde, 2021; Öztürk 2014; Page ve İnce, 2008; Walker, 2009; Yetim ve Şahin, 2008;). Dünya üzerindeki kadınların yaklaşık %30'unun yakın ilişkide olduğu partneri tarafından fiziksel ve/veya cinsel şiddete uğradığı bilinmektedir. Tüm öldürülen kadınların %38'inin de yakın ilişkide olduğu partneri tarafından öldürüldüğü istatistiksel araştırmalarla gösterilmiştir (Dünya Sağlık Örgütü, 2013). Türkiye'de 2015 yılında yapılan geniş ve kapsamlı Aile İçi Şiddet Araştırması'nda da ortaya çıktığı gibi Türkiye genelinde her 10 kadının 4'ü yakın ilişkide olduğu partnerinden fiziksel şiddet görmüştür. Bunun yanı sıra, bahsi geçen araştırma sonucunda, evli kadınların da yaklaşık olarak %12'sinin, hayatının herhangi bir döneminde partneri tarafından cinsel şiddete maruz bırakıldığı da ortaya konulmuştur. Şiddete maruz kalan kadınların yaklaşık olarak %27'lik bir oranı da birlikte görülme ihtimali yaygın olan fiziksel ve cinsel şiddetin her ikisine birden maruz kaldıklarını belirtmişlerdir (Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı ve Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri

Enstitüsü, 2015). Ölümle sonuçlanabilme ihtimali olan ve ölümle sonuçlanmasa bile kadın üzerinde ciddi hasarlar bırakan fiziksel ve cinsel şiddet üzerine araştırmalar üretmek, bu kapsamda önemli gözükmektedir. Bu araştırma raporları da kadına yönelik şiddet üzerine araştırmalar üretmenin, kadına yönelik şiddeti anlamak ve gelecek çalışmalara da ışık tutmak açısından önemli olduğuna işaret etmektedir.

Kadına yönelik şiddet alanındaki alanyazın, daha çok şiddetin kadınlar üzerindeki TSSB, depresyon gibi olumsuz sonuçları üzerinde durmaktadır (Almış ve diğerleri, 2018; Else-Quest ve Hyde, 2021; Kurt ve diğerleri, 2018; WHO, 2013, 2019). Buna karşın, kadınların büyüme ve gelişme kapasitelerine odaklanan travma sonrası büyüme alanında ise alanyazında görece çok daha az sayıda çalışma bulunmaktadır (örn.; Serin 2016; Sezgin, 2007).

Bu çalışmada, travma sonrası büyüme ile maruz kalınan şiddetin derecesi, algılanan genel stres seviyesi, kişilerarası duygu düzenleme ve Kernberg kuramı çerçevesinde psikodinamik perspektiften nevrotik kişilik organizasyonu arasındaki korelasyonel ve yordayıcı ilişkiler incelenmiştir. Bunun yanı sıra, nevrotik ve sınır durum kişilik organizasyonuna sahip eş sayıdaki katılımcı gruplarının, araştırma değişkenleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin karşılaştırmalar da keşifsel olarak yapılmıştır.

Bu araştırmanın, partneri tarafından şiddete maruz bırakılan kadınlar özelinde travma sonrası büyümenin çalışılması ve aynı zamanda travma sonrası büyüme ile travmanın şiddeti, kişilerarası duygu düzenleme, algılanan genel stres seviyesi ve Kernberg kuramı çerçevesinde psikodinamik perspektiften nevrotik kişilik organizasyonu ilişkisini bir arada ele alması açısından özgün bir çalışma olduğu ve alanyazına katkı sağladığı düşünülmüştür. Günümüzde psikolojik destek hizmetini sağlayan klinisyenler ile özellikle gençlerle çalışan sosyal hizmetliler de genç yaş grubunda yaygın olan flört şiddeti (Avşar Baldan ve Akış, 2017; Yıldırım ve Terzioğlu, 2018) ile çokça karşılaşmaktadır. Bu nedenle araştırmamız kapsamında, partner şiddetine maruz kalan kadınlarla travma sonrası büyüme olgusunu çalışmış olmak hem kadının büyüme ve gelişme kapasitesine odaklanması yönüyle hem de bu alanda çalışan sosyal hizmetliler ve klinisyenler için yol gösterici olması açısından önem taşımaktadır.

Çalışma kapsamında spesifik olarak fiziksel ve/veya cinsel şiddete maruz kalma çalışılrsa da diğer şiddet türleri de demografik bilgilere dahil edilmiştir. Araştırmanın demografik verileri incelendiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğunun (%89) fiziksel şiddete, ardından da cinsel şiddete maruz kaldığını bildirdiği (%67.1) görülmektedir. Söz konusu durum, bu alanda yapılmış ilgili araştırmaların, fiziksel şiddetin kadınların en fazla maruz kaldıklarını beyan ettikleri şiddet biçimi olduğuna ilişkin bulguları ile uyumludur (Altınay ve Arat, 2007; Güler ve diğerleri, 2005). Bunun yanı sıra, katılımcıların %41.1'i ekonomik şiddete, %64.4'ü psikolojik şiddete ve %59.6'sı da ısrarlı takibe maruz kaldığını beyan etmiştir. Bu durum da kadınların birçok şiddet türüne birden maruz kaldığına işaret etmektedir. Kadına yönelik şiddet alanındaki alanyazın verileri de genelde farklı şiddet türlerinin iç içe geçtiğini ve

birlikte bulunduğunu göstermektedir (Buğa, 2021). Mor Çatı Kadın Sığınağı Vakfı'nın Faaliyet Raporu'nda (2019) ve Kadın Dayanışma Vakfı'nın İzleme Raporu'nda (2017) da kadınların genellikle şiddet türlerinin birkaçına bir arada maruz kaldıkları belirtilmiştir. Yapılan araştırmalar da yakın ilişkilerdeki fiziksel şiddetin neredeyse her zaman psikolojik şiddet ile birlikte görüldüğünü ve vakaların üçte biri ile yarısından fazlasında buna cinsel tacizin de eşlik ettiğini göstermektedir (örn.; Heise ve diğerleri, 2002). Dünya Sağlık Örgütü'nün yapmış olduğu kapsamlı bir çalışmada, 2000- 2018 yılları arasında kadınlardan elde edilen veriler; kadınların %26'sının 15 yaşından itibaren şimdiki veya geçmişteki partnerleri tarafından fiziksel ve/veya cinsel şiddete maruz kaldığını göstermektedir (WHO, 2021).

Alanyazında, kadının eğitim seviyesinin düşük olmasının, şiddete maruz kalma açısından risk faktörü oluşturduğu belirtilmektedir (Altıparmak, 2019; Sen ve Bolsoy, 2017; Şenel, 2018). Örneğin, Şenel (2018) yaptığı çalışmada, şiddete maruz bırakılan kadınların eğitim seviyesi yükseldikçe, şiddet deneyimlerinde de düşüş olduğu ortaya konulmuştur. Buna karşın, cinsiyete dayalı şiddetin, yüksek eğitimliler arasında da yaygın olduğunu gösteren çok sayıda araştırma da mevcuttur (örn.; Phipps ve Young, 2015; Anitha ve Lewis, 2018). Bu çalışma kapsamındaki kadın katılımcıların %63.7'si eğitim durumunu üniversite, %23.3'ü yüksek lisans, %2.7'si de doktora olarak belirtmiştir. Çalışmamızdaki tüm katılımcıların eğitim düzeylerinin yüksek oluşu, romantik ilişkilerde şiddete maruz kalmanın yüksek eğitimli kadınlar arasında da yaygın olduğuna ilişkin ilgili alanyazın bulguları ile örtüşmektedir. Söz konusu durumun, "uysal, boyun eğen, yuvasını koruyan" toplumsal kadın stereotiplerinin, yüksek eğitim düzeyi ile bile ortadan kaldırılamayacak kadar kökleşmiş olabileceğine işaret ettiği düşünülmüştür.

Çalışma kapsamında katılımcıların %78.1'i en az birkaç kez ailesi tarafından fiziksel şiddete maruz kaldığını, %82.2'si ise en az birkaç kez aile ortamında fiziksel şiddete şahit olduğunu bildirmiştir. Araştırmamızın ilgili sonuçları, alanyazın bulguları ile örtüşmektedir. Dünya çapında kadınlar, aile fertlerinden şiddet görmekte (Felitti ve diğerleri, 1998; Boullier ve Blair, 2018) ve çocukluk yaşamında aile içinde şiddet gören ya da şiddete şahit olanların, yetişkinlikte partnerlerinden de şiddet görme oranları artmaktadır (Hemenway ve diğerleri, 1994; Neugebauer, 2000). Örneğin; Yıldırım (1996) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, çocukken şiddet gören kadınların nerede ise tamamının yetişkinlik yaşamlarında da şiddete maruz kaldıkları tespit edilmiştir. Çocuklukta maruz kalınan/şahit olunan şiddetin, şiddetin normalleştirilmesinde önemli bir rol oynadığı ve bu durumdaki kadınların, şiddet içeren romantik ilişkilere girme olasılıklarının, şiddeti normalleştirmeyen bir aile ortamında büyüyenlere kıyasla daha yüksek olabileceği değerlendirilmiştir.

Çalışmamıza katılan şiddete maruz kalan bireylerin %74'ü, şiddete maruz kaldıkları partnerleriyle ilişkilerinin devam etmediğini bildirmiştir. Araştırmamız kapsamında kadınların, şiddet gördükleri partneriyle birlikte olup olmama durumlarına göre travma

sonrası büyüme kapasitelerinin karşılaştırılması; ilişkisi hali hazırda devam eden yeterli sayıda katılımcımızın bulunmaması nedeniyle yapılamamıştır. Bunun yanı sıra, katılımcıların %74.7'si fiziksel şiddeti ve %56.8'i cinsel şiddeti yıllar önce yaşadıklarını belirtmiştir. Araştırmamız kapsamında, katılımcıların şiddete uğradıkları zamana göre travma sonrası büyüme kapasitelerinin karşılaştırılması; diğer zaman dilimlerinde yeterli sayıda katılımcımızın bulunmaması nedeniyle yapılamamıştır. Katılımcıların %71.9'u uğradıkları şiddet sonrası psikiyatrik ve/veya psikolojik destek aldıklarını belirtmişlerdir. Benzer şekilde psikolojik destek alan ve almayan katılımcıların travma sonrası büyüme düzeyleri de psikolojik destek almayan yeterli sayıda katılımcımız bulunmadığı için karşılaştırılamamıştır.

Çalışma kapsamındaki travma sonrası büyüme ile ilişkili korelasyon analiz sonuçlarına göre travma sonrası büyüme ile algılanan genel stres düzeyi ve kişilik organizasyonu alt boyutlarından kimlik difüzyonu arasında negatif yönde, kişilerarası duygu düzenleme becerileri ile de pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Travma sonrası büyüme ile maruz kalınan şiddet derecesi, kişilik organizasyonu alt boyutlarından gerçeklik testi ve primitif savunmalar arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Söz konusu bulgular, algılanan genel stres düzeyi (Hipotez 4) ve kişiler arası duygu düzenleme (Hipotez 1) açısından beklentilerimizle örtüşmektedir. Buna karşın, maruz kalınan şiddet derecesi özelinde söz konusu sonuçlar beklentimizle (Hipotez 2) çelişmekte, kişilik organizasyonları açısından ise beklentimiz ile (Hipotez 3) ancak kısmen örtüşmektedir. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre ise algılanan genel stres düzeyi ile kişilerarası duygu düzenlemenin travma sonrası büyümeyi anlamlı olarak yordadığı ve travma sonrası büyüme toplam varyansının %23'ünü açıkladığı belirlenmiştir. İlgili bulgular ise beklentimiz (Hipotez 5) ile kısmen uyumludur.

Alanyazında, stres algısı ve travma sonrası büyüme ilişkisini inceleyen araştırmaların travma kaynaklı stres düzeyi ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye odaklandığı görülmektedir (Chan ve Rhodes, 2013; Kardaş ve Tanhan, 2018; Ramos ve Leal, 2013; Solomon ve Dekel, 2007; Tedeschi ve Calhoun, 2004; Zoellner ve Maercker, 2006) ancak çalışmamızda travma kaynaklı stres değil genel stres seviyesi ile travma sonrası büyüme düzeyi arasındaki ilişki ölçümlenmiş ve beklentimize paralel olarak (Hipotez 4 ve Hipotez 5) algılanan stres seviyesinin travma sonrası büyümeyi negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Geliştirilen yeni travma sonrası büyüme modeli kapsamında, travma sonrası büyüme sürecinde bireyin yaşadığı duygusal stresin giderek azalması beklenmektedir (Tedeschi ve diğerleri., 2018). Alanyazında stresle baş etme ile yakından ilişkili olan bir kavram olarak psikolojik sağlamlık kavramının ele alındığı görülmektedir. Stresle baş edebilme kapasitesi, psikolojik sağlamlık kavramının tanımı içerisinde de yer almaktadır. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler stresle daha iyi baş edebilmekte ve genel stres algıları da düşük olmaktadır (Seligman, 2011; Wang ve Zhang, 2015). Alanyazında, psikolojik sağlamlık ile travma sonrası büyüme

arasındaki ilişkinin incelendiği ve söz konusu kavramlar arasında pozitif bir ilişkinin bulunduğunu ortaya koyan bir dizi araştırma da bulunmaktadır (örn.; Başarıkan ve Seki, 2022; Duan ve diğerleri, 2015; Westphal ve Bonanno, 2007). Söz konusu alanyazın verileri dolaylı yoldan da olsa araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir. Araştırmamızda her ne kadar psikolojik sağlık-TSB ilişkisi incelenmemiş olsa da katılımcılarımızın TSB düzeyi arttıkça, algıladıkları stres düzeyinin de azalıyor oluşu, stres ile daha efektif bir şekilde baş edebildiklerine ve bu konuda travma sonrası büyümenin kendilerini desteklediğine işaret etmektedir. Bunun yanı sıra, genel stres düzeyi ile TSB arasında tespit edilen pozitif ilişkinin, araştırmamızda ölçümlenen TSB'nin yanıltıcı bir savunma değil, gerçek bir büyümeye işaret ettiğine ilişkin destekleyici bir veri olabileceği değerlendirilmesi de yapılmıştır. Araştırma bulgularımızın geçerliliğinin artırılması için gelecekte benzer yeni araştırmaların yapılması önerilmektedir.

Çalışmamız kapsamında katılımcıların maruz kaldıklarını belirttikleri şiddetin derecesi ile travma sonrası büyüme arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Söz konusu bulgu, beklentimiz (Hipotez 2) ile de alanyazındaki bulguların işaret ettikleri (örn.; Armstrong ve Shakespeare- Finch, 2011; Ezerbolat ve Özpolat, 2016; Helgeson ve diğerleri, 2006; Ulloa ve diğerleri, 2016) ile de örtüşmemektedir. Buna karşın alanyazında maruz kalınan şiddet derecesi ile travma sonrası büyüme arasında anlamlı bir ilişki bulamayan bazı araştırmalar da mevcuttur (örn.; DeRoos- Cassini ve diğerleri, 2009; Hawley ve Joseph, 2008; Rosenbach ve Renneberg, 2008; Ülbe ve Kartal, 2019). Bahse konu ilişkiyi tespit edemeyen araştırmalar, travmanın somut olarak şiddetinden çok, travmanın şiddetinin birey tarafından algılanma/değerlendirilme şeklinin daha önemli olduğunu belirtmektedir (örn.; Ülbe ve Kartal, 2019). Bu doğrultuda, maruz kalınan şiddetin derecesi ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişki için net bir yorumda bulunmak mümkün olmamakla birlikte, yapılan bu araştırma ile aksi kanıtların da birikmesi anlamında alanyazına katkı sağlandığı düşünülmüştür. Gelecekte, maruz kalınan şiddetin derecesi ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkinin inceleneceği daha fazla araştırma yapılması önerilmektedir.

Yukarıda belirtildiği üzere, ilgili analiz sonuçlarına göre kişilerarası duygu düzenleme ile travma sonrası büyüme arasında pozitif yönde düşük derecede doğrusal bir ilişki olduğu ve kişilerarası duygu düzenlemenin aynı zamanda travma sonrası büyümeyi anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir. Alanyazında bildiğimiz kadarı ile travma sonrası büyüme ile kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışma bulunmamakla birlikte; sosyal destek ile travma sonrası büyüme arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğunu gösteren bir dizi araştırma mevcuttur (örn.; Calhoun ve Tedeschi, 2014; Dürü, 2006; Eker ve Akar, 1995). Kişilerarası duygu düzenleme ile sosyal destek ilişkisini araştıran çalışmalarda ise ilgili kavramlar arasında anlamlı pozitif bir ilişkinin olduğu ortaya konulmuştur (örn.; Gökdağ, 2021; Marroquin, 2011). Travmatik olay sonrası yaşanabilecek çeşitli sıkıntılı durumların

üstesinden gelmede sosyal destek önemli bir yer tutmaktadır (Eker ve Arkar, 1995). Yapılan çalışmalarda, kişinin çevresinin yaşanılan travmatik olayla mücadeleye destek vermesinin, travma sonrası büyüme kapasitesini olumlu yönde etkilediğine dikkat çekilmiştir (örn.; Dürü, 2006). Bunun yanı sıra, kadına yönelik şiddet alanında yapılan çalışmalarda, kadınların iyi oluşları için çevrelerinden aldıkları sosyal desteğin önemi üzerinde duran birçok çalışma da bulunmaktadır (örn.; Aydoğan, 2018; Mitchell ve Hodson, 1983; Yardım ve Demir, 2022). Kişilerarası duygu düzenleme sürecinde ise birey, diğer kişilerle iletişimi yoluyla duygularını düzenlemektedir, bu da sosyal desteğin bileşenlerinden birini oluşturmaktadır (Balatekin, 2022; Hofmann ve diğerleri, 2014). Bu kapsamda, kişilerarası duygu düzenleme ve travma sonrası büyüme arasında hem pozitif bir korelasyonel ilişkinin hem de yordayıcı nitelikte anlamlı bir ilişkinin tespitine ilişkin araştırma bulgularımız, dolaylı şekilde de olsa alanyazın bulguları ile örtüşmektedir. Bulgularımız, duygularını regüle edebilmek için çevresinden destek alan, yani bir çeşit sosyal desteğe ulaşabilen katılımcıların, travma sonrası büyüme alanında da gelişim kaydettiklerine işaret etmektedir. Araştırmamızın, kişilerarası duygu düzenleme ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiyi kapsamlı şekilde ele alması nedeniyle de alanyazına katkı sağladığı düşünülmüştür.

Araştırmamızda ayrıca KOREN Kimlik Difüzyonu alt boyutu ile travma sonrası büyüme arasında negatif yönde düşük derecede doğrusal bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Kimlik difüzyonu; kendiliğe dair iyi ve kötünün birleştiği tutarlı ve bütünlüklü bir kimlik algısının bulunmayışı ile tanımlanmaktadır (Kernberg, 1967; Yıldırım ve Yüksel, 2021). Kimlik difüzyonuna sahip bireyler, kendilerinin ve ötekilerin davranışlarına karşı bütünlüklü bir anlam geliştirme konusunda zorluk yaşayabilmektedirler (Fonagy, 2000). Bu kişiler için genellikle nelerden hoşlanıp hoşlanmadıklarını anlamak, kendilerini tanımak/ tanıtmak ve kendileri için nelerin önemli olduğunu bilmek zordur (Karakaya, 2023). Bütünlüklü kendilik algısına sahip olamayan bireyin kendine güven ve başkalarıyla ilişki kurma konusunda da sorun yaşaması muhtemeldir (Masterson, 1976; McWilliams, 1994/2009). Alanyazında kimlik difüzyonu, travma sonrası stres bozukluğu ile de ilişkilendirilmiştir (örn.; Brewin, 2011; Conway ve diğerleri, 2004). Buna karşın, kimlik bütünlüğü olan bireylerin ego güçleri yüksektir (Kernberg, 1964). Kernberg kuramı çerçevesinde psikanalitik alanyazında, kimlik bütünlüğüne sahip ve ego gücü yüksek bireylerin, olumsuz hayat olayları ve travmaları anlamlandırma ve yeniden yapılandırma kapasitelerinin de yüksek olduğu, yani karşılaştıkları yaşantısal zorluklar ile baş edebildikleri belirtilmektedir (Barron, 1953; Gottesman, 1959). Bir dizi araştırma bulgusu da kimlik bütünlüğünün travmayı anlamlandırıp yapılandırma kapasitesi (örn.; Marin ve Shkreli, 2019; Mason ve diğerleri, 2019) ve psikolojik iyi oluş (örn.; Chalk ve diğerleri; Forber-Pratt ve diğerleri, 2017) ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Alanyazın incelendiğinde, benlik saygısı ve kimlik algısı arasında anlamlı pozitif ilişki olduğu da görülmüştür (Stets ve Burk, 2014). Benlik saygısına sahip olan bireyin, ötekilerle daha

olumlu ilişkiler kurabildiği, daha uyumlu olduğu ve kendine güveninin yüksek olduğu bilinmektedir (Erbaş, 2019; Piskin, 1996; Sungur, 2015). Travma sonrası büyümede ise diğerleriyle derin ilişkiler kurabilme becerisi, kendilik algısının bütünlüklü ve olumlu olması gibi özelliklerin varlığı ön plana çıkmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004; Tedeschi ve Calhoun, 1995). Travma sonrası büyümenin alt boyutlarından olan kendilik algısındaki olumlu değişim ile birlikte kişisel gücün, dayanıklılığın ve kendine güvenin arttığını gösteren bir dizi araştırma bulunmaktadır (örn.; Tedeschi ve Calhoun, 2004; Tedeschi ve Calhoun, 1995).

Travma sonrası büyüme ve kimlik difüzyonunun bahse konu özellikleri bir arada değerlendirildiğinde, söz konusu kavramlar arasında negatif bir ilişkinin tespit edilmesinin, alanyazın verileri ile uyumlu olduğu değerlendirilmiştir. Nevrotik kişilik organizasyonu ile travma sonrası büyüme arasında pozitif bir ilişki bulmaya ilişkin beklentimiz (Hipotez 3), travma sonrası büyüme ile primitif savunmalar arasında anlamlı bir ilişki bulunamaması nedeni ile tam olarak karşılanamamıştır (Nevrotik kişilik organizasyonu ile travma sonrası büyüme arasında ilişki bulunduğu kanaat getirmek için travma sonrası büyüme ile kimlik difüzyonu arasında tespit edilen negatif ilişkinin yanı sıra travma sonrası büyüme ile primitif savunmalar arasında da negatif ilişkinin bulunduğu tespit edilmiş olması gerekmektedir. Kişilik organizasyonu alt boyutlarından gerçeklik testi ile travma sonrası büyüme arasında ise negatif bir ilişki bulunması veya anlamlı bir ilişki bulunmaması, bahse konu ilişkinin varlığı için yeterlidir). Araştırmamızda da gerçeklik testi ile travma sonrası büyüme arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte, kimlik difüzyonu ile ilgili bahse konu sonuç, kısmen de olsa bazı nevrotik kişilik organizasyonu özelliklerinin (kimlik bütünlüğü, benlik saygısı vb.) travma sonrası büyüme ile ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Çalışmamızın, nevrotik kişilik organizasyonu ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkinin bir arada ele alınması nedeni ile önemli oluşu göz önünde bulundurularak, gelecekte benzer nitelikte farklı araştırmaların da yapılmasının, bahse konu olası ilişkiyi aydınlatmak adına faydalı olacağı düşünülmüştür.

Nevrotik- sınır durum kişilik organizasyonu üzerinden yapılan karşılaştırma analizi sonuçlarına göre; kadına yönelik şiddetin derecesi, algılanan stres seviyesi ve kişilerarası duygu düzenleme puanları sınır durum bireylerde, nevrotik kişilik gelişim seviyesindeki katılımcılara kıyasla daha yüksek iken travma sonrası büyüme açısından iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bildiğimiz kadarı ile ne kadına yönelik şiddet ne de travma sonrası büyüme ile sınır durum kişilik organizasyonu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma bulunmamaktadır. Buna karşın, sınır durum kişilik gelişim seviyesindeki bireylerin düşük benlik saygısına sahip olduğu (Cobb ve diğerleri, 2006), kimlik bütünlüğünde (İlk ve Bilge, 2020) ve duygu düzenlemede çeşitli sıkıntılar yaşadıkları, yalnız olma duygusuna katlanamadıkları ve duygularını düzenlerken başkasının varlığına ihtiyaç duydukları (APA, 2013; Crowell ve diğerleri, 2009), zayıf ego güçleri nedeni ile algılanan stres düzeylerinin

yüksek, stres toleranslarının ise düşük olduğu (Acklin, 1993) ve genelde fiziksel ve/veya manevi zarar gördükleri ilişki örüntülerini tekrarladıkları (Masterson, 1976; McWilliams, 1994/2009) bilinmektedir. Söz konusu alanyazın bilgileri, araştırmamızın bahse konu bulguları ile uyumludur. Bulgularımız, sınır durum gelişim seviyesindeki katılımcıların, nevrotik gelişim düzeyindeki katılımcılar ile karşılaştırıldığında, ilgili gelişim seviyesinin özellikleri ile de paralel olarak stres ile baş etme kapasitelerinin göreceli olarak daha düşük olduğunu ve duygularını regüle edebilmek için başkalarının desteğine daha çok ihtiyaç duyduklarını ortaya koymuştur. Kernberg'in sınır durum kişilik organizasyonu tanımlamalarında ve mentalizasyon kuramında da sınır durum kişilik organizasyonundaki bireylerin iç dünyalarını ve duygularını kendi başlarına düzenlemede yetersiz kaldıkları ve bu yetersizliklerini dış kaynaklara başvurarak, yoğun kişilerarası stratejiler ile telafi etmeye çalışabilecekleri belirtilmektedir (Fonagy ve Luyten, 2009; Kernberg, 2004). Kişilerarası duygu düzenleme; mutluluk ve neşe duygularını artırmak için başkalarını arama eğilimini, kendisinden daha kötü durumda olan insanlar olduğunu bir başkası üzerinden hatırlamayı, başkalarından teselli ve sempati aramayı ve belirli bir durumla nasıl başa çıktıklarını görmek için diğer insanları gözlemlemeyi içermektedir. Bu kapsamda bir sosyal destek bileşeni olarak nitelendirilebilecek kişilerarası duygu düzenleme, içsel duygu düzenleme yetersizliği nedeni ile sınır durum kişilik organizasyonundaki bireylerin, nevrotik organizasyondakilere kıyasla daha sık başvurma ihtiyacı duyabileceği bir duygu düzenleme stratejisi olarak görünmektedir. Söz konusu bulgu da nevrotik gelişim seviyesindeki bireylerin sosyal desteğe hiç ihtiyaçları olmadığını değil, sınır durum kişilik organizasyonundaki bireylerin, nevrotik organizasyondakilere kıyasla daha sık ihtiyaç duyduğu bir olgu olduğuna işaret etmektedir. Sınır durum gelişim seviyesindeki katılımcıların, kimlik bütünlüklerinin olmayışı, duygusal savrulmaları ve yaklaşma-uzaklaşma ikilemini yoğun olarak deneyimlemeleri göz önüne alındığında, nevrotik katılımcılara kıyasla daha yoğun şiddete maruz kalabilecekleri sağlıklı olmayan romantik ilişkiler deneyimlemelerinin de daha olası olduğu düşünülmüştür.

Çalışmamız; ölçüm araçlarının isabetlilik oranı, katılımcıların standardize edilmiş bir ortamda ölçekleri doldurmaması, katılımcıların cevaplarının kendi beyanlarına bağlı oluşu ve bunun da getirdiği olası birtakım tutarsızlıkların bulunması, çalışma örnekleminin ulaşılabilirlik ve gönüllülük esasına göre oluşturulmuş olması nedeni ile araştırma bulgularının genellenebilirlik kısıtları gibi bazı sınırlılıklara sahiptir. Klinik psikoloji alanına daha derinlemesine bir katkı sunabilmek ve şiddete maruz kalan kadının tam olarak neler yaşadığını açıklayabilmek adına, konu ile ilgili gelecekte yapılacak çalışmaların, nicel ölçüm araçlarının yanı sıra nitel ölçüm yönteminden de faydalanmasının yararlı olabileceği düşünülmüştür. Çalışmamızda, travma sonrası büyüme oranları toplam varyansının %23'ünün algılanan stres ve kişilerarası duygu düzenleme ile açıklandığının gösterilmiş olması, çalışmada ele alınmayan başka önemli değişkenlerin de travma sonrası büyüme

olgusunda belirleyici rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Bu kapsamda, travma sonrası büyüme kavramı ile ilişkili olabilecek diğer değişkenlerin de belirlenmesine yönelik araştırma sayısının artırılması önerilmektedir. Bunun yanı sıra, çalışmamız kapsamında çocuklukta maruz kalınan/şahit olunan aile içi şiddete dair sadece fiziksel şiddetin ele alınmış olması da bir sınırlılık olarak ele alınabilir. Gelecek çalışmaların, çocuklukta maruz kalınan/şahit olunan aile içi şiddet kapsamında fiziksel şiddetin yanı sıra diğer şiddet türlerini de ele alarak çalışma kapsamını genişletmeleri önerilmektedir. Araştırmamız kapsamında, katılımcıların şiddete uğradıkları zamana ve psikolojik destek alıp almadıklarına göre travma sonrası büyüme kapasitelerinin karşılaştırılması; gerek tüm zaman dilimlerinde gerekse psikolojik destek almayan yeterli sayıda katılımcımızın bulunmaması nedeniyle yapılamamıştır. Bu da araştırmamızın diğer bir kısıtlılığıdır. Gelecekteki araştırmaların, şiddete maruz kaldıkları zaman dilimi ve psikolojik destek alıp almama açısından farklılaşan katılımcı grupları ile yürütülmesi önerilmektedir. Bunun yanı sıra, büyük çoğunluğu üniversite ve üstü eğitim seviyesine ve orta-üst gelir seviyesine sahip katılımcılardan oluşan örneklemimizin, sosyokültürel ve eğitim düzeyi çeşitliliğinin sınırlı olması da araştırmamızın diğer bir kısıtlılığıdır. Gelecekte bu konuda yapılacak araştırmalarda, sosyo-demografik değişkenlerdeki çeşitliliği yüksek örneklem gruplarının kullanılmasının faydalı olacağı düşünülmüştür.

Araştırma bulgularımızın, travma sonrası büyüme ile maruz kalınan şiddet derecesi arasında pozitif ilişki bulunacağına ilişkin alanyazın bulgularına paralel öngörümüzü desteklememesine ve travma sonrası büyüme ile nevrotik kişilik organizasyonu arasında pozitif bir ilişki bulunduğu dair öngörümüzün, tartışma bölümünde açıklandığı üzere kısmen karşılanmış olmasına karşın, alanyazında travma sonrası büyümeyi daha çok bilişsel duygu düzenleme ve beş faktör kişilik yapısı üzerinden inceleyen çalışmaların bulunması nedeni ile çalışmamızın bu alana farklı bir bakış açısı katacağı düşünülmüştür. Aynı zamanda, alanyazında kadına yönelik partner şiddetine ilişkin araştırmaların çoğunlukla şiddetin olumsuz sonuçlarına odaklandığı göz önünde bulundurulduğunda, şiddete maruz kalan kadınların travma sonrası büyüme kapasitesine odaklanan çalışmamızın hem pozitif psikoloji açısından hem de partner şiddetine maruz kalan kadınlar ile çalışan klinisyenlere ve sosyal hizmet görevlilerine farklı bir perspektif sunması açısından önem taşıdığı değerlendirilmiştir. Bu çalışma, bazı açılardan istatistiksel olarak istenen ölçüde ve bütünlükte bir sonuç ortaya koymuyor olsa bile halk sağlığını tehdit eden kadına yönelik partner şiddeti ve travma sonrası büyüme olgusunu, kişilerarası duygu düzenleme ve kişilik organizasyonu bağlamında ele almış olması nedeniyle de özgün bir çalışmadır.

---

**Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:**

Yazarlar eşit düzeyde katkıda bulunmuştur.

**Çıkar Çatışması Beyanı:**

Herhangi bir çıkar çatışması yaratacak durum bulunmamaktadır.

**Yazar Notu:**

Bu çalışma birinci yazarın, ikinci yazar danışmanlığında hazırladığı “Partner Şiddetine Maruz Kalan Kadınlarda Travma Sonrası Büyümenin, Psikodinamik Kişilik Organizasyonları, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Algılanan Genel Stres Düzeyi Bağlamında İncelenmesi” adlı yüksek lisans tez çalışmasından üretilmiştir.

**Finansal Destek Beyanı:**

Herhangi bir finansal destekten yararlanılmamıştır.

**Etik Kurul Onayı:**

Bu çalışma Fatih sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (09.09.2021 tarih – 07/04 sayılı).

---

### Kaynakça

- Acklin, M. W. (1993). Psychodiagnosis of personality structure II: Borderline personality organization. *Journal of Personality Assessment*, 61(2), 329-341. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6102\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6102_13).
- Ahmad, F., Rai, N., Petrovic, B., Erickson, P. E. ve Stewart, D. E. (2013). Resilience and resources among South Asian immigrant women as survivors of partner violence. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 15(1), 1057-1064. <https://doi.org/10.1007/s10903-013-9836-2>.
- Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı ve Hacettepe Üniversitesi Nüfus etütleri Enstitüsü (2015). *Türkiye’de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet Araştırması* (1. Basım). Ankara: Elma Teknik Yayıncılık.
- Akat, M., Bakioğlu, F. ve Ercan, H. (2023). Üniversite öğrencilerinde flört şiddetine yönelik tutum, duygu düzenleme stratejileriyle ilişki doyumunun incelenmesi. *Yaşadıkça Eğitim*, 37(3), 814-827. <https://doi.org/toc/1300-1272>; <https://doaj.org/toc/2667-4874>.
- Akbulut, C. A. (2018). Depresyonun duygu düzenleme süreçlerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21(2), 184-192. <https://doi.org/10.5505/kpd.2018.24855>.
- Akcan, G. (2018). Travma sonrası büyüme: Bir gözden geçirme. *Bartın Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 3(3), 61-70.
- Aldwin, C. M., Sutton, K. J., & Lachman, M. (1996b). The development of coping resources in adulthood. *Journal of personality*, 64(4), 837-871.
- Almış, B. H., Kütük, E. K., Gümüştas, F. ve Çelik, M. (2018). Kadınlarda ev içi şiddet için risk faktörleri ve ev içi şiddete uğrayan kadınlarda ruhsal bozulmanın belirleyicileri. *Arch Neuropsychiatry*, 55, 67-72. <https://doi.org/10.29399/npa.19355>.
- Altınay, A. G. ve Arat, Y. (2007). *Türkiye’de kadına yönelik şiddet araştırma raporu*. Ankara: Tübitak.
- Altıparmak, İ. B. (2019). Kadına yönelik aile içi şiddetin boyutları: Ankara Örneği. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 55-76. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.544775>.
- Anderson, K., Renner, L. ve Danis, F. (2012). Recovery: Resilience and growth in the aftermath of domestic violence. *Violence Against Women*, 18(11), 1279-1299. <https://doi.org/10.1177/1077801212470543>.
- Anitha, S., & Lewis, R. (2018). *Gender based violence in university communities: Policy, prevention and educational initiatives*.
- Amerikan Psikiyatri Birliği, (2013). *Ruhsal bozuklukların tanıs ve sayımsal elkitabı* (5.Basım), *Tanı ölçütleri başvuru elkitabı*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Arabacı, L. B., Dikeç, G., Büyük bayram, A., Uzunoğlu, G. ve Ozan, E. (2018). Traumatic growth and psychological resilience status of female victims of violence inpatients in a district psychiatric hospital. *Archives of Psychiatric Nursing*, 32(4), 568-573. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2018.03.017>.
- Arjeini, Z., Zeabadi, S. M., Hefzabad, F. H. ve Shahsavari, S. (2020). The relationship between posttraumatic growth and cognitive emotion regulation strategies in hemodialysis patients. *Journal of Education and Health Promotion*, 9(1), 167-187. [https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_673\\_19](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_673_19).
- Armstrong, D. ve Shakespeare-Finch, J. (2011). Relationship to the bereaved and perceptions of severity of trauma differentiate elements of posttraumatic growth. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 63(2), 125-140. <https://doi.org/10.2190/OM.63.2.b>.
- Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 73-86.

- Avşar Baldan, G. ve Akış, N. (2017). Flört şiddeti. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 43(1), 41-44.
- Aydöner, N. H. (2018). *Kadınlarda şiddete maruz kalma durumu ile sosyal destek algısı, depresyon ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiler: karşılaştırmalı bir çalışma* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Işık Üniversitesi.
- Balatekin, N. (2022). *Flört şiddetinde erken dönem uyumsuz şemalar, kişilerarası duygu düzenleme ve öz şefkatin rolü* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi.
- Barbalet, J. (2011). Emotions beyond regulation: Backgrounded emotions in science and trust. *Emotion Review*, 3(1), 36-43. <https://doi.org/10.1177/1754073910380968>.
- Barron, F. (1953). An ego-strength scale which predicts response to psychotherapy. *Journal of Consulting Psychology*, 17(5), 327-333.
- Başarıkan, R. ve Seki, T. (2022). Boşanma yaşantısı olan bireylerin yaşamda anlam ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile travma sonrası büyümeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(1), 258-269. <https://doi.org/10.33206/mjss.1166664>.
- Boals, A. (2023). Illusory posttraumatic growth is common, but genuine posttraumatic growth is rare: A critical review and suggestions for a path forward. *Clinical Psychology Review*, 103, 102301.
- Boullier, M., & Blair, M. (2018). Adverse childhood experiences. *Paediatrics and Child Health*, 28(3), 132-137.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: retrospect and prospect. *American journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664. <https://doi/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss* (79. Basım). Random House.
- Brandt, S. ve Rudden, M. (2020). A psychoanalytic perspective on victims of domestic violence and coercive control. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 17(3), 215-231. <https://doi.org/10.1002/aps.1671>.
- Brewin, C. R. (2011). The nature and significance of memory disturbance in posttraumatic stress disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 203-227. <https://doi.org/10.1146/-032210-104544>.
- Buğa, D. (2021). *Kadına yönelik aile içi şiddetle mücadelenin değerlendirilmesi ve haritalandırılması* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Calhoun, L. G. ve Tedeschi, R. G. (1998). Posttraumatic growth: Future directions. İçinde L.G Calhoun ve R.G. Tedeschi (Eds.), *Posttraumatic growth*. (1. Basım, s. 217-240). Routledge.
- Calhoun, L. G. ve Tedeschi, R. G. (1999). *Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide*. (1. Basım). Routledge.
- Calhoun, L. G. ve Tedeschi, R. G. (2013). *Posttraumatic growth in clinical practice* (1. Basım). Routledge.
- Calhoun, L. G. ve Tedeschi, R. G. (Eds.). (2014). *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice* (1. Basım). Routledge.
- Campos, J. J., Walle, E. A., Dahl, A. ve Main, A. (2011). Reconceptualizing emotion regulation. *Emotion review*, 3(1), 26-35. <https://doi.org/10.1177/1754073910380975>
- Ceco, E. (2018). *Yakın partner şiddetine maruz bırakılan kadınlarda travma sonrası büyüme ve psikolojik iyi oluşun incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi.
- Ceylan, M. (2020). *Şiddete maruz kalan evli ve boşanmış kadınlarda travma sonrası büyümenin aracı değişkenlerle yordanması* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi.

- Ceylan, M. ve Kışlak, Ş. Posttraumatic Growth in Battered Women and the Reflection of Violence on Post-Divorce Growth: A Systematic Review. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 16(4), 740-752.
- Chalk, H.M., Barlett D.P., & Barlett, N.D. (2019). Disability self-identification and well-being in emerging adults. *Emerging Adulthood*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/2167696818812604>.
- Chan, C. S. ve Rhodes, J. E. (2013). Religious coping, posttraumatic stress, psychological distress, and posttraumatic growth among female survivors four years after Hurricane Katrina. *Journal of Traumatic Stress*, 26(2), 257-265. <https://doi.org/10.1002/jts.21801>.
- Clarkin, J. F., Kernberg, O. F. ve Yeomans, F. E. (2012). *Borderline kişiliğin psikoterapisi* (1. Basım). (M. K. Helvacıoğlu, Çev.). Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Clarkin, J. F., Foelsch, P. A. ve Kernberg, O. F. (1995). *The inventory of personality organization (IPO)*. [Basılmamış Makale Taslağı]. New York: Weill Medical College of Cornell University.
- Clements, C. M., Sabourin, C. M. ve Spiby, L. (2004). Dysphoria and hopelessness following battering: The role of perceived control, coping, and self-esteem. *Journal of Family Violence*, 19(1), 25-36.
- Cobb, A. R., Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G. ve Cann, A. (2006). Correlates of posttraumatic growth in survivors of intimate partner violence. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of the International Society for Traumatic Stress Studies*, 19(6), 895-903. <https://doi.org/10.1002/jts.20171>.
- Cohen, S., Kamarck, T. ve Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>.
- Conway, M. A., Singer, J. A., & Tagini, A. (2004). The self and autobiographical memory: Correspondence and coherence. *Social Cognition*, 22(5), 491-529. <https://doi.org/10.1521/soco.22.5.491.50768>.
- Costa, P., Zonderman, A. ve McCrae, R. (1987). Longitudinal analysis of psychological well-being in a national sample: stability in neuroticism, extraversion, and openness. *Psychology and Aging*, 42(1), 144-149. <https://doi.org/10.1093/geronj/42.1.50>.
- Crowell, S. E., Beauchaine, T. P. ve Linehan, M. M. (2009). A biosocial developmental model of borderline personality: elaborating and extending Linehan's theory. *Psychological Bulletin*, 135(3), 495-510. <https://doi/10.1037/a0015616>.
- Çakır Koçak, Y. ve Öztürk Can, H. (2019). Flört şiddeti: Tanımı, sınıflaması ve değerlendirmesi. *Türkiye Klinikleri Obstetric-women's Health and Diseases Nursing-Special Topics*, 5(3), 43-53.
- Çetin, F., Yeloğlu, H. O. ve Basım, H. N. (2015). Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: Bir kanonik ilişki analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 81-92.
- DeNeve, K. M. ve Cooper, H. (1998). The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197-229. <https://doi/10.1037/0033-2909.124.2.197>.
- DeRoon-Cassini, T. A., de St Aubin, E., Valvano, A., Hastings, J. ve Horn, P. (2009). Psychological well-being after spinal cord injury: perception of loss and meaning making. *Rehabilitation Psychology*, 54(3), 306-314. <https://doi/10.1037/a0016545>.
- Duan, W., Guo, P. ve Gan, P. (2015). Relationships among trait resilience, virtues, post-traumatic stress disorder, and post-traumatic growth. *PloS one*, 10(5), e0125707. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0125707>.
- Dürü, Ç. (2006). *Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve bir model önerisi* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.

- Eker, D. ve Arkar, H. (1995). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 45-55.
- Else-Quest, N. M. ve Hyde, J. S. (2021). *Kadın psikolojisi ve toplumsal cinsiyet: İnsan deneyiminin yarısı ve daha fazlası*. (Ş. Türk, Çev. Ed. 1. Basım). İstanbul: Nobel.
- Erbaş, Ş. S. (2019). *Benlik saygısı ve ego gücünün problem çözme becerisi ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Erkuş, A. (1994). Psikolojik Terimler Sözlüğü. Doruk Yayınları, Ankara.
- Ersan, C. (2017). *Okul öncesi dönem çocuklarının saldırganlık düzeylerinin duygu ifade etme ve duygu düzenleme açısından incelenmesi* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlik Analizi. *New Symposium Journal*, 51(3),132-140.
- Ezerbolat, M. ve Özpolat, A. G. Y. (2016). Travma sonrası büyüme: travmaya iyi yanından bakmak. *Kriz Dergisi*, 24(1), 1-10. [https://doi.org/10.1501/Kriz\\_0000000353](https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000353).
- Fariz, S., Kadakal, A. ve Fariz, G. (2021). Pandemi sürecinde sağlık çalışanlarında travma sonrası büyümenin stresle başa çıkma ve algılanan sosyal destek açısından yordanması. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(3), 292-301. <https://doi.org/10.53424/balikesirsbd.947458>.
- Fonagy, P., & Luyten, P. (2009). A developmental, mentalization-based approach to the understanding and treatment of borderline personality disorder. *Development and Psychopathology*, 21(4), 1355-1381. <https://doi.org/10.1017/S0954579409990198>.
- Frazier, P., Tennen, H., Gavian, M., Park, C., Tomich, P., & Tashiro, T. (2009). Does Self-Reported Posttraumatic Growth Reflect Genuine Positive Change? *Psychological Science*, 20(7), 912–919.
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., & Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245-258.
- Fonagy, P. (2000). Attachment and borderline personality disorder. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 48(4), 1129-1146. <https://doi.org/10.1177/00030651000480040701>.
- Forber-Pratt, A. J., Lyew, D. A., Mueller, C., & Samples, L. B. (2017). Disability identity development: A systematic review of the literature. *Rehabilitation Psychology*, 62, 198– 207.
- Freud, S. (1927). The ego and the id. Honolulu, HI: Hogarth Press.
- Frazier, P., Conlon, A. ve Glaser, T. (2001). Positive and negative life changes following sexual assault. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 69(6), 1048-1055. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.69.6.1048>.
- Gable, S. L. ve Reis, H. T. (2010). Good news! Capitalizing on positive events in an interpersonal context. İçinde M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol 42. (pp. 195–257). San Diego, CA, US: Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(10\)42004-3](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(10)42004-3).
- Gottesman, I. I. (1959). More construct validation of the ego-strength scale. *Journal of Consulting Psychology*, 4, 342-346. <https://doi.org/10.1037/h0038904>.
- Gökdağ, C. (2021). How does interpersonal emotion regulation explain psychological distress? The roles of attachment style and social support. *Personality and Individual Differences*, 176, 110763. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110763>.

- Gökmen, G. ve Deniz, M. E. (2020). Travma sonrası büyümenin yordayıcıları olarak öz-anlayış ve affetme. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 72-93.
- Güler, N., Tel, H. ve Tuncay, F. Ö. (2005). Kadının aile içinde yaşanan şiddete bakışı. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 27(2), 51-56.
- Güngör, R. (2023). *Şiddete maruz kalan kadınların olayların etkisi ile ontolojik iyi oluş ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide stresle başa çıkma rolünün aracı etkisi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi]. Rumeli Üniversitesi.
- Hawley, C. A. ve Joseph, S. (2008). Predictors of positive growth after traumatic brain injury: A longitudinal study. *Brain Injury*, 22(5), 427-435.
- Heise, L., Ellsberg, M., & Gottmoeller, M. (2002). A global overview of gender-based violence. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 78, S5-S14.
- Helgeson, V. S., Reynolds, K. A. ve Tomich, P. L. (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 797-816. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.797>.
- Hemenway D, Solnick S. ve Carter J. (1994). Child rearing violence. *Child Abuse Negl*, 18, 1011-1020. [https://doi.org/10.1016/0145-2134\(94\)90126-0](https://doi.org/10.1016/0145-2134(94)90126-0).
- Herman, J.L. (2007). *Travma ve İyileşme* (7.Baskı) (T. Tosun, Çev). Literatür Yayınları. (1992).
- Hobfoll, S. E., Canetti-Nisim, D., Johnson, R. J., Palmieri, P. A., Varley, J., Galea, S., & Shalev, Y. (2007). Refining our understanding of traumatic growth in the context of terrorism: Moving from meaning cognitions to doing what is meaningful. *Applied Psychology*, 56(3), 345-366. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2007.00292.x>
- Hofmann, S. (2014). Interpersonal emotion regulation model of mood and anxiety disorders. *Cognitive Therapy and Research*, 38(5), 483-492. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9620-1>.
- Hofmann S. G., Carpenter J. K. ve Curtiss J. (2016). Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognitive Therapy and Research*, 40(3), 341-356. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9756-2>.
- Horzum, M. B., Ayas, T. ve Padır, M. A. (2017). Beş faktör kişilik ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması adaptation of big five personality traits scale to Turkish culture. *Sakarya University Journal of Education*, 7(2), 398-408. <https://doi.org/10.19126/suje.298430>.
- Jim, H. S. ve Jacobsen, P. B. (2008). Posttraumatic stress and posttraumatic growth in cancer survivorship: a review. *The Cancer Journal*, 14(6), 414-419. <https://doi.org/10.1097/PPO.0b013e31818d8963>.
- İlk, G. ve Bilge, Y. (2020). Borderline kişilik bozukluğu ve duygu düzenleme güçlüğü. *Turkish Studies-Social Sciences*. 15(6), 2991-3012. <https://doi.org/10.47356/TurkishStudies.44179>.
- İnci, F. ve Boztepe, H. (2013). Post traumatic growth: if something not killing could be strengthened?. *Journal of Psychiatric Nursing*, 4(2).
- Kadın Dayanışma Vakfı. (2017). *Kadına Yönelik Şiddetle Mücadele Mekanizmaları İzleme Raporu*. <https://ab-ilan.com/wp-content/uploads/2017/10/izleme-rapor-2.compressed.pdf>. Erişim tarihi:2023
- Kappas, A. (2011). Emotion and regulation are one! *Emotion Review*, 3(1), 17-25. <https://doi.org/10.1177/1754073910380971>.
- Karakaya, B. (2023). *Obsesif kompulsif bozukluk hastalarında çocukluk çağı travması yüksek ve düşük olan bireylerin psikodinamik açıdan değerlendirilmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Bilim Üniversitesi.

- Kardaş, F. ve Tanhan, F. (2018). Van depremini yaşayan üniversite öğrencilerinin travma sonrası stres, travma sonrası büyüme ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1-36. <http://doi.org/10.23891/efdyu.2018.60>.
- Kernberg, O. F. (2004). Borderline personality disorder and borderline personality organization: Psychopathology and psychotherapy. *Handbook of personality disorders: Theory and practice*, 15, 92-119.
- Kernberg, O. (1967). Borderline personality organization. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 15(3), 641-685. <https://doi.org/10.1177/000306516701500309>.
- Kınalı, H. (2020). *Türk gemiadamlarının ruh sağlığı durumlarının analizi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Kira, I. A., Aboumediene, S., Ashby, J. S., Odenat, L., Mohanesh, J. ve Alamia, H. (2013). The dynamics of posttraumatic growth across different trauma types in a Palestinian sample. *Journal of Loss and Trauma*, 18(2), 120-139. <https://doi.org/10.1080/15325024.2012.679129>.
- Koç, M. S., Aka, B. T., Doğruyol, B., Curtiss, J., Carpenter, J. K. ve Hofmann, S. G. (2019). Psychometric properties of the Turkish version of the interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 41, 294-303. <https://doi.org/10.1007/s10862-019-09732-3>.
- Kuijpers, K. F., van der Knaap, L. M. ve Lodewijks, I. A. (2011). Victims' influence on intimate partner violence revictimization: A systematic review of prospective evidence. *Trauma, Violence, & Abuse*, 12(4), 198-219. <https://doi.org/10.1177/1524838011416378>.
- Kunst, M. J. J. (2011). Affective personality type, post-traumatic stress disorder symptom severity and post-traumatic growth in victims of violence. *Stress and Health*, 27(1), 42-51. <https://doi.org/10.1002/smi.1318>.
- Kurt, E., Yorguner Küpeli, N., Sönmez, E., Bulut, N. S. ve Akvardar, Y. (2018). Psikiyatri polikliniğine başvuran kadınlarda aile içi şiddet yaşantısı. *Arch Neuropsychiatry*, 55, 22-80. <https://doi.org/10.29399/npa.14812>.
- Larsen, S. E. ve Berenbaum, H. (2015). Are specific emotion regulation strategies differentially associated with posttraumatic growth versus stress? *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 24(7), 794-808. <https://doi.org/10.1080/10926771.2015.1062451>.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (1. Basım). Springer publishing company.
- Linley, P. A. ve Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress: Official publication of the international society for traumatic stress studies*, 17(1), 11-21. <https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e>.
- Liu, D. Y., Strube, M. J. ve Thompson, R. J. (2021). Interpersonal emotion regulation: An experience sampling study. *Affective Science*, 2(3), 273-288. <https://doi.org/10.1007%2Fs42761-021-00044-y>.
- Maercker, A., & Zoellner, T. (2004). The Janus face of self-perceived growth: Toward a two-component model of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, 15(1), 41-48.
- Marin, K. A., ve Shkreli, A. (2019). An examination of trauma narratives: Narrative rumination, self-reflection, and identity in young adulthood. *Journal of Adolescence*, 76, 139–151. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.08.007>.
- Marroquín, B. (2011). Interpersonal emotion regulation as a mechanism of social support in depression. *Clinical Psychology Review*, 31(8), 1276-1290. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.09.005>.
- Marshall, L. L. (1992). Development of the severity of violence against women scales. *Journal of Family Violence*, 7, 103-121.

- Mason, A. E., Adler, J. M., Puterman, E., Lakmazaheri, A., Brucker, M., Aschbacher, K., & Epel, E. S. (2019). Stress resilience: Narrative identity may buffer the longitudinal effects of chronic caregiving stress on mental health and telomere shortening. *Brain, Behavior, and Immunity*, 77, 101-109. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2018.12.010>.
- Masterson, J. F. (1976). *Psychotherapy of the borderline adult: A developmental approach* (1. Basım). New York: Brunner/ Mazel.
- McWilliams, N. (2009). *Psikanalitik tam klinik süreç içinde kişilik yapısını anlamak* (2. Basım). (E. Kalem, 2009, Çev.). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları (orijinal eserin basım tarihi 1994, 3. Basım).
- Min, J. A., Yoon, S., Lee, C. U., Chae, J. H., Lee, C., Song, K. Y. ve Kim, T. S. (2013). Psychological resilience contributes to low emotional distress in cancer patients. *Supportive Care in Cancer*, 21, 2469-2476.
- Mitchell, R. E. ve Hodson, C. A. (1983). Coping with domestic violence: Social support and psychological health among battered women. *American Journal of Community Psychology*, 11(6), 629-654.
- Mor Çatı. (2019). Yıllık Faaliyet Raporu. <https://morcati.org.tr/wp-content/uploads/2020/06/morcati-faaliyet-raporu-2019.pdf>. Erişim tarihi: 20 Ekim 2023
- Neugebauer, R. (2000). Research on intergenerational transmission of violence: the next generation. *The Lancet*, 355(9210), 1116-1117. <https://doi.org/0005531.200004010.00005>.
- Organization for Economic Cooperation and Development (2019). *Social Institutions and Gender Index-Country Profile-Turkey*. OECD sitesinden alınmıştır: <https://www.genderindex.org/wp-content/uploads/files/datasheets/2019/TR.pdf>.
- Öz, F. ve Bahadır Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Öztürk, A. B. (2014). *Erkeklik ve kadına yönelik aile içi şiddet: eşine şiddet uygulayan erkekler*. [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Page, A. Z. ve İnce, M. (2008). Aile içi şiddet konusunda bir derleme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 11(22), 81-94.
- Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of personality*, 64(1), 71-105.
- Phipps, A., & Young, I. (2015). Neoliberalisation and 'lad cultures' in higher education. *Sociology*, 49(2), 305-322.
- Piskin, M. (1996). *Self-esteem and locus of control of secondary school children both in England and Turkey* (1. Basım). University of Leicester (United Kingdom).
- Pluess, M. ve Belsky, J. (2013). Vantage sensitivity: individual differences in response to positive experiences. *Psychological Bulletin*, 139(4), 901-916. <http://doi.org/10.1037/a0030196>.
- Prati, G. ve Pietrantonio, L. (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Loss and Trauma*, 14(5), 364-388. <https://doi.org/10.1080/15325020902724271>.
- Pulat, F. (2019). Aktarım odaklı psikoterapinin borderline patolojilere bakışı. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 2(3), 117-130.
- Ramos, C. ve Leal, I. P. (2013). Posttraumatic growth in the aftermath of trauma: A literature review about related factors and application contexts. *Psychology, Community & Health*, 2(1), 43-54. <https://doi.org/10.5964/pch.v2i1.39>.
- Ruiz-Pérez, I. ve Plazaola-Castaño, J. (2005). Intimate partner violence and mental health consequences in women attending family practice in Spain. *Psychosomatic Medicine*, 67(5), 791-797. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000181269.11979.cd>.

- Rosenbach, C. ve Renneberg, B. (2008). Positive change after severe burn injuries. *Journal of Burn Care & Research*, 29(4), 638-643. <https://doi.org/10.1097/BCR.0b013e31817de275>.
- Salsman, J. M. (2006). *Posttraumatic growth and PTSD symptomatology among colorectal cancer survivors: The impact of emotional expression and cognitive processing* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. University of Kentucky: Lexington.
- Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 505-524.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being* (1. Basım). New York: Simon and Schuster.
- Sen, S. ve Bolsoy, N. (2017). Violence against women: Prevalence and risk factors in Turkish sample. *BMC Women's Health*, 17(1), 2-9. <https://doi.org/10.1186/s12905-017-0454-3>
- Serin, S. (2016). *Eş şiddetine maruz kalıp sığınma evinde kalan kadınlarda bağlanma, başa çıkma ve ruhsal travma arasındaki ilişki* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Kocaeli Üniversitesi.
- Sezgin, H. (2007). *Partneri tarafından şiddet görmüş ve kadın sığınma evinde barınan kadınların kullandıkları baş etme yöntemleri ile algıladıkları sosyal desteğin ruhsal sağlıkları ile ilişkisinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Shakespeare-Finch, J. ve Barrington, A. J. (2012). Behavioural changes add validity to the construct of posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*, 25, 433-439. <https://doi.org/10.1002/jts.21730>.
- Sheikh, A. I. (2008). Posttraumatic growth in trauma survivors: Implications for practice. *Counselling Psychology Quarterly*, 21(1), 85-97. <https://doi.org/10.1080/09515070801896186>.
- Skosnik, P. D., Chatterton, R. T., & Swisher, T. (2000). Modulation of attentional inhibition by norepinephrine and cortisol after psychological stress. *International Journal of Psychophysiology*, 36, 59-68.
- Solomon, Z. ve Dekel, R. (2007). Posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth among Israeli ex-pows. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of the International Society for Traumatic Stress Studies*, 20(3), 303-312. <https://doi.org/10.1002/jts.20216>.
- Splevins, K., Cohen, K., Bowley, J. ve Joseph, S. (2010). The theories of posttraumatic growth: Cross-cultural perspectives. *Journal of Loss and Trauma*, 15(3), 259-277. <https://doi.org/10.1080/15325020903382111>.
- Stets, J. E. ve Burke, P. J. (2014). Self-esteem and identities. *Sociological perspectives*, 57(4), 409-433. <https://doi.org/10.1177/0731121414536141>.
- Sungur, G. (2015). The effect of online self-esteem and awareness training program on university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 197, 476-481. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.07.171>.
- Şahin, D.(2009). *Kişilik Bozuklukları*. Erişim Adresi: [https://www.tavsiyeediyorum.com/makale\\_3940.htm](https://www.tavsiyeediyorum.com/makale_3940.htm). Erişim Tarihi: 5 Ekim 2023.
- Şahin, Z. (2018). *Aile içi şiddet maduru olan kadınlarda kendilik algısı, psikopatoloji ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Işık Üniversitesi.
- Şenel, D. (2018). Eğitim seviyelerine göre şiddete maruz kalan kadınlar üzerine bir araştırma. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(82), 747-765.
- Şimşir, Z. (2017). *Savaş travma sonrası büyüme, değerler ve algılanan sosyal destek arasındaki yordayıcı ilişkiler* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.

- Tedeschi, R. G. (1999). Violence transformed: Posttraumatic growth in survivors and their societies. *Aggression and Violent Behavior*, 4(3), 319-341. [https://doi.org/10.1016/S1359-1789\(98\)00005-6](https://doi.org/10.1016/S1359-1789(98)00005-6).
- Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01).
- Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471.
- Tedeschi, R. G., Park, C. L. ve Calhoun, L. G. (1998). Posttraumatic growth: Conceptual issues. İçinde I.B. Weiner (Ed.), *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (ss. 1-23). Lawrence Erlbaum Associates Publisher.
- Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K. ve Calhoun, L. G. (2018). *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*. (1. Basım). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315527451>.
- Top, E. G. (2021). *Covid 19 pandemisi sürecinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve kişilik özelliklerinin travma sonrası büyüme etkileri* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Tuz, C., Öksüz, M. E. ve Tekiner, A. S. (2015). Kadına yönelik şiddet derecelendirme ölçeği ve mağdurların cinsel deneyimleri ölçeği Türkçe versiyonunun geçerlilik ve güvenilirliği. *Eurasian Journal of Family Medicine*, 4(2), 83-89.
- Ulloa, E., Guzman, M. L., Salazar, M. ve Cala, C. (2016). Posttraumatic growth and sexual violence: A literature review. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 25(3), 286-304. <https://doi.org/10.1080/10926771.2015.1079286>
- Uzun, E. (2021). *Kişilerarası duygu düzenleme stratejileri stresle başa çıkma tarzları ile kaygı ve depresyon arasındaki ilişkiler* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Ülbe, S. ve Kartal, M. (2019). Kaza ve yaralanmalardan sonra travma sonrası gelişim. *Türkiye Klinikleri Psychology-Special Topics*, 4(1), 47-57.
- Walker, L. E. (2009). *The battered woman syndrome* (3. Basım). Springer Publishing Company.
- Wang, J. L., Zhang, D. J. ve Zimmerman, M. A. (2015). Resilience theory and its implications for Chinese adolescents. *Psychological Reports*, 117(2), 354-375. <https://doi.org/10.2466/16.17.PRo.117c21z8>.
- Weiss, T. (2004). Correlates of posttraumatic growth in husbands of breast cancer survivors. *Psycho-Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, 13(4), 260-268. <https://doi.org/10.1002/pon.735>.
- Weiss, T. ve Berger, R. (2010). *Posttraumatic growth and culturally competent practice: Lessons learned from around the globe* (1. Basım). John Wiley & Sons.
- Westphal, M. ve Bonanno, G. A. (2007). Posttraumatic growth and resilience to trauma: Different sides of the same coin or different coins?. *Applied Psychology*, 56(3), 417-427. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2007.00298.x>.
- Wild, N. D. ve Paivio, S. C. (2004). Psychological adjustment, coping, and emotion regulation as predictors of posttraumatic growth. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 8(4), 97-122. [https://doi.org/10.1300/J146v08n04\\_05](https://doi.org/10.1300/J146v08n04_05).
- Williams, W. C., Morelli, S. A., Ong, D. C. ve Zaki, J. (2018). Interpersonal emotion regulation: Implications for affiliation, perceived support, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(2), 224-254. <https://doi.org/10.1037/pspi0000132>.

- World Health Organization. (1996). *Violence against women*. Geneva
- World Health Organization. (2013). *Responding to intimate partner violence and sexual violence against women: WHO Clinical and Policy Guidelines*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2019). *RESPECT women: Preventing violence against women*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2021). *Violence against women prevalence estimates, 2018: global, regional and national prevalence estimates for intimate partner violence against women and global and regional prevalence estimates for non-partner sexual violence against women*. World Health Organization.
- Yanikkerem, E., Sevil, Ü., Yüksel, D. ve Kitapçıoğlu, G. (2007). Gebe bir kadının hissettikleri “Korkuyorum”. *Jinekoloji ve Obstetrik Dergisi*, 21(2), 109-111.
- Yardım, H. ve Demir, M. (2022). Romantik ilişkilerde algılanan sosyal destek, bağlanma ve kadına yönelik şiddet tutumu. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 67-79.
- Yetim, D. ve Şahin, E. M. (2008). Aile hekimliğinde kadına yönelik şiddete yaklaşım. *Aile Hekimliği Dergisi*, 2(2), 48-53.
- Yıldırım, G.C., G. ve Yüksel, S. (2021). Kişilik Organizasyonları Envanteri'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. *Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(2), 45-56. <https://doi.org/10.7816/ulakbilge-09-56-01>.
- Yıldırım İ. (1996). Eşi dayak atan evli bireylerin özellikleri. *3P Dergisi*, 4(2), 108-115.
- Yıldırım S. ve Terzioğlu F. (2018). Şiddetin Farklı Bir Yüzü: Flört Şiddeti, Etkileri ve Etkileyen Faktörler. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*. 21(4), 285-92.
- Yılmaz, G. (2023). *Flört şiddetine maruz bırakılan üniversite öğrencisi kadınlarında travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Kent Üniversitesi.
- Yılmaz, B. ve Karaboğa, I. (2013). *Şiddete Maruz Kalma Bilgi Formu* [Yayınlanmamış Raporu].
- Yıldız, M. (2021). *Üniversite öğrencilerinde travma sonrası büyümenin yordanmasında bağlanma ve bilişsel duygu düzenlemenin rolü* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Yüksel, M. Y., Saruhan, V. ve Keçeci, B. (2021). Psikolojik Sağlamlığın Duygusal Zeka ve Kişilerarası Duygu Düzenleme Açısından İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 53(53), 141-156. <https://doi.org/10.15285/maruaebd.718932>.
- Zaki, J. ve Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13(5), 803–810. <http://doi.org/10.1037/a0033839>.
- Zoellner, T. ve Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology—A critical review and introduction of a two-component model. *Clinical Psychology Review*, 26(5), 626-653. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.01.008>.

## **Exploring the Posttraumatic Growth in Women Exposed to Violence by Their Partners in terms of Related Variables**

### **Summary**

Violence against women is a universal public health problem with serious short- and long-term negative consequences (W.H.O., 2013). Violence, especially in an intimate relationship, is a severe traumatic experience that mainly stems from the gender inequality created by gender stereotype roles (Else Quest and Hyde, 2021; Öztürk, 2014; Page and İnce, 2008; Walker, 2009; Yetim and Şahin, 2008). It is known that approximately 30% of women in the world are subjected to physical and/or sexual violence by their intimate partners. Furthermore, statistical studies show that 38% of all women are murdered by their intimate partners (WHO, 2013). The literature regarding violence against women focuses mainly on the negative consequences of violence, such as PTSD and depression (Almış et al., 2018; Else-Quest and Hyde, 2021; Kurt et al., 2018; WHO, 2013, 2019). However, there are relatively fewer studies in the literature focusing on the post-traumatic growth of those women (e.g., Serin, 2016; Sezgin, 2007).

In the present study, correlational and predictive relationships between post-traumatic growth of women who were exposed to physical and/or sexual violence and the severity of trauma, perceived general stress level, interpersonal emotion regulation, and neurotic personality organization from a psychodynamic perspective within Kernberg's theoretical framework were explored. Furthermore, participant groups with neurotic and borderline personality organization were compared in terms of the mentioned study variables for exploratory purposes.

The results revealed that only perceived general stress level and interpersonal emotion regulation skills significantly predicted posttraumatic growth. Moreover, the results yielded that there was a significant negative relationship between posttraumatic growth and identity diffusion. Furthermore, it was found that the severity of violence, general stress level, and interpersonal emotion regulation scores of the participants with borderline personality organization were significantly higher than those of the neurotic ones. These results were secondarily compatible with those of the relevant studies in the literature. A series of studies focusing on violence against women emphasizes the importance of social support for the well-being of these women (e.g., Aydoğan, 2018; Mitchell and Hodson, 1983; Yardım and Demir, 2022). In the interpersonal emotion regulation process, the individual regulates his or her emotions through communication with other people; the existence of others helps the individual calm herself down (Balatekin, 2022; Hofmann et al., 2016). Thus, there are similarities between social support and the interpersonal emotion regulation process.

In line with our expectations and the newly developed post-traumatic growth model, which states that the emotional stress experienced by the individual during the post-traumatic growth process will gradually decrease (Tedeschi et al., 2018), perceived general stress was found to be a significant positive predictor of post-traumatic growth. To the best of our knowledge, the present study was the first one that explored the predictive power of general stress level on post-traumatic growth. Despite the lack of research on the mentioned topic, a series of studies in the literature indicate a positive relationship between resilience and post-traumatic growth (e.g., Basarıkan and Seki, 2022; Duan et al., 2015; Westphal and Bonanno, 2007). Individuals with high psychological resilience can cope better with stress, and their overall perception of stress is lower (Seligman, 2011; Wang et al., 2015). These literature findings support our results, albeit indirectly.

Individuals with borderline personality organization experience various problems in terms of identity integration (Cobb et al., 2006; İlk and Bilge, 2020) and emotion regulation (e.g., Seçim, 2020), and need the existence of others to regulate their emotions (APA, 2013; Crowell et. al., 2009). Furthermore, their stress tolerance is low (Acklin, 1993). They repeat the same suffering relationship patterns (McWilliams, 1994; Masterson, 1976). All these qualifications of people with borderline personality organizations seem compatible with the findings of the present study.

The present study is unique as it is the first study, to the best of our knowledge, that addresses the mentioned relationships. It was considered that studying the post-traumatic growth of those women was important both in terms of focusing on women's growth and development capacity rather than the psychopathologies caused by the mentioned severe trauma and in guiding social workers and clinicians working with domestic violence.

## Araştırma Makalesi

## Tematik Algı Testi (TAT) Öykülerinin Sosyal Biliş ve Nesne İlişkileri Ölçeği-Global Derecelendirme Yöntemi'nin (SBNİÖ-G) Puanlayıcılar Arası Güvenirliği

Nesrin KARA<sup>1</sup> , Cennet ŞAFAK ÖZTÜRK<sup>2</sup> , Çiğdem DEREBOY<sup>3</sup> <sup>1</sup> Serbest Klinik Psikolog, Marmaris, Muğla, Türkiye<sup>2</sup> Aydın Adnan Menderes Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü, Aydın, Türkiye<sup>3</sup> Emekli Öğretim Üyesi, Aydın, Türkiye

## Makale Bilgisi

## Öz

## Anahtar Kelimeler:

sosyal biliş,  
nesne ilişkileri,  
tematik algı testi,  
SBNİÖ-G

Araştırmanın amacı Tematik Algı Testi (TAT) öykülerinin Sosyal Biliş ve Nesne İlişkileri Ölçeği-Global Derecelendirme Yöntemi'nin (SBNİÖ-G) puanlayıcılar arası güvenirliliğini saptamaktır. Araştırma, klinik örnekleme 95 kişiyle (72 kadın, 23 erkek) yapılmıştır. Kadınların yaş ortalaması 30,97 (SS = 10,73) ve erkeklerin yaş ortalaması 31,04 (SS = 11,74)'tür. Araştırmada Sosyodemografik Bilgi Formu, TAT, SBNİÖ-G Derecelendirme Yöntemi kullanılmıştır. TAT öykülerinin puanlaması SBNİÖ-G Derecelendirme Yöntemine göre 2 değerlendirici tarafından yapılmıştır. Bulgular SBNİÖ-G'in iç tutarlılığı (Cronbach alfa = 0,85)'nin iyi, puanlayıcılar arası güvenirliliğinin kabul edilir ile mükemmel arasında olduğuna işaret etmiştir. İlişkilere Duygusal Yatırım (İDY)'nin İnsan Temsillerinin Karmaşıklığı (İTK) ile orta; Temsillerin Duygu Kalitesi (TDK) ile yüksek düzeyde anlamlı ilişki gösterdiği gözlenmiştir. Değerlere ve Ahlaki Standartlara Duygusal Yatırım (DASDY)'nin TDK ve İDY ile orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu saptanmıştır. Sosyal Nedenselliği Anlama'nın İTK ve İDY ile pozitif yönde yüksek; Saldırgan Dürtülerin Deneyimlenmesi ve Yönetilmesi'nin TDK ve DASDY ile pozitif yönde yüksek ve İDY ile zayıf ancak pozitif yönde anlamlı ilişkisi gözlenmiştir. Sonuç olarak SBNİÖ-G'in güvenilir ve iyi iç tutarlılığa sahip olduğu söylenebilir.

## Abstract

## Keywords:

social cognition,  
object relations,  
thematic  
apperception test,  
SCORS-G

This study aims to determine the inter-rater reliability of the Social Cognition and Object Relations Scale-Global Rating Method (SCORS-G) of Thematic Apperception Test (TAT) narratives. The study was performed with 95 people (72 women, 23 men) in the clinical sample. The mean age of women was 30.97 (SD = 10.73), and the mean age of men was 31.04 (SD = 11.74). Sociodemographic Information Form, TAT, and SCORS-G Rating Method were used in the study. The scoring of the TAT narratives was performed by 2 raters according to the SCORS-G Rating Method. The results indicated that the internal consistency (Cronbach's alpha = 0.85) of the SCORS-G was good, and the inter-rater reliability was acceptable to excellent. The Emotional Investment in Relationships (EIR) showed a medium level of significant relationship with the Complexity of Representations of People (COM) and a high level of significant relationship with the Affective Quality of Representations (AFF). It was determined that Emotional Investment in Values and Moral Standards (EIM) had a moderately positive and significant relationship with AFF and EIR. Understanding of Social Causality had a high positive relationship with COM and EIR; Experience and Management of Aggressive Impulses had a high positive relationship with AFF and EIM; and a weak but positively significant relationship with EIR. Consequently, it may be stated that SCORS-G is reliable and has good internal consistency.

\*Sorumlu Yazar, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü, C Blok 09010 Merkez Kampüsü Kepez Mevkii Efeler, Aydın, Türkiye  
e-mail: cennet.ozturk@adu.edu.tr  
DOI: 10.31682/ayna.1519507  
Gönderim Tarihi (Received): 20.07.2024; Kabul Tarihi (Accepted): 14.01.2026  
ISSN: 2148-4376

## Giriş

Kişilik günümüzde, psikolojik işleyişin hemen her alanında otomatik olarak ifade edilen, derinlere gömülü psikolojik özelliklerin karmaşık bir örüntüsü olarak görülmektedir (Millon ve diğerleri, 2004). Bir bireyi başkalarından ayırt eden ve devamlılık gösteren davranış özellikleri kişiliktir. Böylece kişinin kendinden oluşan kişilik içi süreçler ve istikrarlı davranış şablonları kişilik olarak ifade edilebilir (Burger, 2016). Psikolojik değerlendirme, testler, görüşmeler gibi araçların kullanımı yoluyla verilerin toplanması ve entegre edilmesidir (Cohen ve diğerleri, 1996). Psikolojik değerlendirme teknikleri, bir kişinin bilişsel, duygusal, davranışsal ve sosyal işleyişini değerlendirmek için tasarlanmıştır. Kişilik testleri olarak adlandırılan belirli bir test grubu, kişinin kişiliğinin yapısını ve özelliklerini ya da kişinin karakteristik düşünme, hissetme ve davranış biçimini ortaya çıkarmaya çalışmaktadır. Başka bir test grubu da psikopatoloji veya psikiyatrik bozuklukların işaretlerini ve belirtilerini ölçmek için tasarlanmıştır. Kişilik ve psikopatoloji testleri, yansıtmalı (projektif) ve nesnel olmak üzere iki özel türe ayrılır (Hilsenroth ve Segal, 2004).

Davranışlarımızın, güdülerimizin örtük yönlerini yansıtmalı testler, açık yönlerini nesnel testler değerlendirmektedir. Yansıtmalı ve nesnel testler belli bir hareketin ilişkili niteliklerini kuramsal olarak yordayabilmektedir. Ayrıca bu iki ayrı testin birbirleriyle alakalı olduğu ifade edilmektedir (Bornstein, 2002). Bornstein'a (2002) göre bu ilişki bu iki ayrı testin birbirini desteklediği durumda ortaya çıkmaktadır. Örneğin bu iki ayrı test aynı özellik, güdü veya ihtiyaç durumunun tamamlayıcı yönlerini değerlendirmekte ve böylece davranışın örtük ve açık yönleri arasında doğal olarak ortaya çıkan süreksizlikleri inceleme fırsatı sunmaktadır. Bu süreksizliklerin araştırılması da bir bireyin kişilik yapısı hakkında önemli bilgiler ortaya çıkarabilmektedir. Bu nedenle kişiliğin değerlendirilmesinde kullanılan testler uzun zamandır yansıtmalı veya nesnel testler şeklinde ayrılrsa da kişiliğin örtük ve gözlenebilen yönlerini değerlendiren bu araçların birlikte kullanımı önem taşımakta (Butcher, 2009; Hilsenroth ve Segal, 2004) ve klinikte bireyle ilgili daha kapsamlı bilgi elde edilebilmesi için birinin diğerine tercih edilmesinden önce beraber uygulanması tavsiye edilmektedir. Böylece bu iki ölçüm aracının kliniklerde ya da araştırmalarda beraber uygulanmasına sık rastlanmaktadır.

Yansıtmalı testler yeni veya belirsiz uyarıcılar sunar ve yanıtlayanın hikayesi gibi açık uçlu bir yanıt formatını içermektedir (Hilsenroth ve Segal, 2004). Yani yansıtmalı tekniklerde danışana belirsiz uyarıcılar gösterildikten sonra, bireye bu uyarıcıların anlamına ilişkin görüşleri sorulur ve sonrasında danışanın cevapları kaydedilir. Yansıtmalı testlerin güçlü olduğu yanlar ve çeşitli sınırlılıkları bulunmaktadır. Yansıtmalı testlerde yanıtlara keyfi olarak sınırlar konulmaz, aksine birey, kendi özel anlam, önem, duygu ve organizasyon dünyasını ilişkilendirirken sonsuz olasılıkları keşfetmeye teşvik edilir. Yansıtmalı uyarıcıların önemli bir yönü, düşünceler, eylemler ve duygular hakkında bilgi sağlama yetenekleridir. Bu uyarıcılara verilen tepkiler, bir kişinin dünyayı nasıl deneyimlediğini ve bu deneyimleri başkalarına nasıl

aktardığını anlamak için önemli bir araç görevi görmektedir. Bu tepkiler, anlatılar (yani hikâye anlatımı) ve görsel imgelerin algılanması gibi çeşitli araçlar aracılığıyla bireyin kişisel deneyiminin bir temsili olarak ortaya çıkar. Bu tepki biçimleri, o bireyin düşünce, çağrışım ve deneyimlerinin kalıplarını ortaya çıkarabilir. Yansıtma testler, algısal keskinliği ve kişiler arası ve duygusal temaları keşfetme kapasitesi nedeniyle klinisyenler tarafından tercih edilmektedir. Ayrıca bu testlerin güçlü olduğu yanlar arasında, ürettikleri materyalin zenginliği ve benzersizliği, bu verilere bazı nesnel ölçütlerin uygulanabilirliği ve yetkin ellerde bu testlerin kişilik ve psikopatoloji hakkında olağanüstü içgörüler sağlayabilmesi sayılabilir (Hilsenroth ve Segal, 2004). Bununla birlikte yansıtma teknikler uygulama, puanlama ve yorumlamada diğer nesnel tekniklerden daha fazla beceri gerektirmektedir (Sundberg ve diğerleri, 2002). Yansıtma testler, standart puanlama sistemlerinin sınırlı olması, mevcut puanlama yöntemlerinin karmaşık yapısı, sonuçların uygulayıcının uzmanlık düzeyine bağlı olarak değişebilmesi ve geçerlik ile güvenilirliklerine ilişkin bulguların güçlü olmaması nedeniyle sıklıkla eleştirilmektedir (Cramer, 1999).

Tematik Algı Testi (TAT; Murray, 1943) psikolojik değerlendirme, psikoterapi ve araştırma çalışmalarında kullanımı yaygın olan yansıtma bir kişilik testidir (Siefert ve diğerleri, 2016; Stein ve diğerleri, 2014; Westen ve diğerleri, 1990a). TAT bireyin ifade etmekten sakındığı veya gizlediği düşünce ve duygularını anlamaya yarayan kıymetli bir yansıtma araçtır. 1950 ve 1960'larda TAT kartlarına yönelik ölçümlerin puanlamasının güvenilirliği hakkında kaygı duyulmuş (Hibbard ve diğerleri, 2001) ve bu nedenle TAT hikâyelerinin değerlendirilmesi için Murray'ın puanlama yönteminin (Murray, 1943) yanında çeşitli puanlama yöntemleri geliştirilmiştir. Bu yöntemlere örnek olarak Bellak'ın 1948 yılında geliştirdiği puanlama yöntemi (Bellak, 1993), Tomkins'in puanlama şeması (Tomkins ve Tomkins, 1965), ilk kez 1953 yılında Viva Shentoub tarafından psikanalitik düzenlemesi yapılan Fransız okulu ve psikanalitik yaklaşım (İkiz, 2012) verilebilir. Ayrıca TAT'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarında göreceli olarak daha kabul gören puanlama yaklaşımları da vardır. Bunlar TAT hikâyeleri kullanılarak puanlama yapan, psikometrik özelliklere sahip farklı ölçeklerdir. McClelland ve diğerleri (1953) tarafından geliştirilen ve başarı ihtiyacını değerlendiren Başarı İhtiyacı, Cramer'in (1991) oluşturduğu ve TAT için savunma mekanizmalarından inkâr, yansıtma ve özdeşimi kapsayan Savunma Mekanizmaları ve Westen ve diğerleri (1990b) tarafından geliştirilen, nesne ilişkilerini ölçen Sosyal Biliş ve Nesne İlişkileri Ölçeği'dir (SBNİÖ) (Social Cognition and Object Relations Scale [SCORS]). SBNİÖ derecelendirme sistemi, ortaya çıktıktan sonra anlatı materyali aracılığıyla nesne ilişkisel içeriği kodlamak için en yaygın kullanılan klinisyen tarafından yapılan ölçümlerden biri haline gelmiştir (Stein ve Siefert, 2018).

Westen ve diğerleri (1990a) kişilerin kendilerine ve diğerlerine yönelik altta yatan tutumları, kişilerin nesne temsilleri ve kişiler arası işleyişini, sosyal ilişkilere karşı tutumlarını

anlatı materyalleri yoluyla değerlendirmek amacıyla SBNIÖ derecelendirme sistemini geliştirmiştir (Stein ve Slavin-Mulford, 2018). SBNIÖ (Westen ve diğerleri, 1990c) kişiler arası ilişkilerdeki duygusal ve bilişsel süreçlerin boyutlarını sistematik şekilde değerlendirmek için oluşturulmuştur (Stein ve diğerleri, 2012). Ölçeğin üç sürümü bulunmaktadır. İlk iki sürüm SBNIÖ ve SBNIÖ-Q sort'tur. Sosyal Biliş ve Nesne İlişkileri Ölçeği-Global Derecelendirme Yöntemi (SBNIÖ-G) (The Social Cognition and Object Relations Scale-Global Rating Method [SCORS-G]) üçüncü sürümdür. SBNIÖ ve SBNIÖ-G ampirik alan yazında en çok gösterilen iki sürümdür. İlk sürüm olan SBNIÖ Likert şeklinde 1-5 arasında derecelendirilen dört boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar şu şekildedir: İnsan Temsillerinin Karmaşıklığı (Complexity of Representations of People), İlişki Paradigmalarının Duygu tonu (Affect-tone of Relationship Paradigms), Ahlaki Standartlara ve İlişkilere Duygusal Yatırım Kapasitesi (Capacity for Emotional Investment in Relationships and Moral Standards) ve Sosyal Nedenselliği Anlama (Understanding of Social Causality). Çalışmalar bu dört değişkenin bilişsel (örn. İnsan Temsillerinin Karmaşıklığı ve Sosyal Nedenselliği Anlama) ve duygusal (İlişki Paradigmalarının Duygu tonu ve Ahlaki Standartlara ve İlişkilere Duygusal Yatırım Kapasitesi) olmak üzere iki alandan birine girdiğini göstermiştir (Stein ve diğerleri, 2012). Çalışmalarda özellikle duygusal alanın kişilik patolojisi ile ilişkili olduğu gözlenmiştir (Hibbard ve diğerleri, 1995).

Westen 1990'lı yıllarda SBNIÖ'ni yeniden gözden geçirmiştir. Westen'in amacı bireylerin nesne temsillerini ve kişiler arası işleyişini daha etraflıca ölçebilmektir. Bu şekilde SBNIÖ-Q sort meydana gelmiştir (Westen, 1995). Fakat Westen SBNIÖ-Q sort çok zaman aldığı için hem kişilik işlevselliği konusunda bilgi temin eden hem de zamanı iyi kullanan SBNIÖ-G'yi SBNIÖ-Q ile benzer zaman diliminde oluşturmaya girişmiştir. Westen, kişiler arası işlevselliği ve nesne ilişkilerini daha kapsamlı değerlendirmek için ölçeği revize etmiş ve aynı zamanda global bir değerlendirme aracı haline getirmiştir (Stein ve Slavin-Mulford, 2018). SBNIÖ-G, kişilik organizasyonunun temel boyutlarını uyumsuzdan (maladaptif) uyumluya (adaptif) uzanan bir süreçte değerlendirir ve benliğin (self) ve diğerlerinin zihinsel temsillerine odaklanır (Stein ve diğerleri, 2018). SBNIÖ-G'yi klinisyen tarafından derecelendirilmektedir ve çeşitli anlatı türlerini kodlamakta kullanılabilir. Bunlar; TAT, klinik görüşmeler, psikoterapi, rüya anlatıları, erken yaşantılardır. SBNIÖ-G, kişilik değerlendirmesi ve psikoterapi süreci ve sonucu alanlarında yaygın olarak kullanılmaktadır (Stein ve Siefert, 2018). SBNIÖ'nin aslı ve SBNIÖ-Q anlatı türüne dayalı olarak iki sürümü vardır. Oysa SBNIÖ-G'nin anlatı verilerinin türünden bağımsız olarak sadece tek sürümü vardır. Yani SBNIÖ-G'nin oldukça esnek bir özelliği vardır ve bu özelliği ile her türlü anlatı verisine tatbik edilebilir. SBNIÖ-G, Likert şeklinde 1-7 arasında derecelendirilen sekiz boyuttan (alt ölçekler ve değişkenler olarak da anılır) oluşmaktadır.

İlk boyut olan İnsan Temsillerinin Karmaşıklığı (İTK) (Complexity of Representations of People) çocuğun gelişmesiyle birlikte değişmektedir. Buna göre çocuğun olgunlaşmasıyla

kendinin ve diğerlerinin temsilleri farklılaşmakta, bu temsiller daha kompleks ve bütünleşik hale gelmektedir ve bölünme giderek azalmaktadır (Westen, 1995). Böylece kişi kendinin duygu, düşünce ve isteklerinin farkında olurken diğerlerinin başka arzu ve düşüncelerinin de farkında olabilmektedir. Bunu yapabilmek kişiliğin uyumlu yönü iken yapamamak olgunlaşmamış, uyumsuz yönüdür (Stein ve Slavin-Mulford, 2018). Yani daha yüksek puanlar kendilik ve diğerleri hakkında daha olgun ve karmaşık bir anlayışı temsil ederken daha düşük puanlar kendilik ve diğerleri hakkında daha patolojik/sınırlı bir anlayışın göstergesidir.

İkinci boyut olan Temsillerin Duygu Kalitesi (TDK) (Affective Quality of Representations) gelişimsel sürekliliğe bağlı değildir ve kişinin etrafına baktığı duygusal merceği araştırmaktadır (Stein ve diğerleri, 2018). Bu boyut ilişkilerin reddedici, istismar ve ihmal içerikleri gibi olumsuz, sıcak, candan gibi olumlu nitelikleri konusunda ve bireyin etrafı ve ilişkileri duygusal olarak nasıl algıladığı ve gördüğüyle alakalı bilgiler temin etmektedir. Birey etrafı kötü maksatlı, tehlikeli algılsa düşük puanlarla faydalı, hassas, olumlu algılsa yüksek puanlarla değerlendirilmektedir.

Üçüncü boyut İlişkilere Duygusal Yatırım (İDY) (Emotional Investment in Relationships)'dır. Gelişimsel sürekliliğe dayanan bu boyutta kişinin ilişkileri, sevgi, dostluk özellikleri yer almaktadır. Yeni doğanın başlangıçta kendi ihtiyaçları önemlidir ve bu ihtiyaç bakım veren tarafından karşılanmaktadır (Stein ve Slavin-Mulford, 2018). Birey büyüdükçe kendi arzularını, gereksinimlerini öncelik vermeyi sürdürürse bu ilişkilerin kötüye gitmesini sağlayarak, sık ilişkilerin gelişmesine neden olmaktadır. Bireyin gelişimiyle birlikte empati, karşılıklı sevgi kazanımları elde etmesiyle başkalarının da arzu ve ihtiyaçları olduğunu görmeye başlaması umulmaktadır. Sonuçta başkalarının arzularının görülmemesi, bencilce davranışlar uyumlu olmayan yönü gösterirken karşılıklı sevgi, empati vb. şeyler uyumlu yönü göstermektedir. Yani bu boyutta alınan düşük puanlar nesne ilişkilerinin patolojik, gelişimsel olarak olgunlaşmamış yönlerini, yüksek puanlar ise duygusal yatırımın olgun, uyumlu yönlerini düşündürmektedir.

Dördüncü boyut olan Değerlere ve Ahlaki Standartlara Duygusal Yatırım (DASDY) (Emotional Investment in Values and Moral Standards) ahlaki değerlerle ilgili düşünceler ve bunun davranışa izdüşümüdür (Stein ve Slavin-Mulford, 2018) ve gelişimle değişmektedir. Gelişimsel olarak ihtiyaçları kendisi açısından önemli olan bir bebek bu ihtiyaçlar karşılanmadığında tepki verebilmekte ve süpergonun gelişimiyle ihtiyaçlarına ve isteklerine ulaşırken toplumsal değerleri dikkate almaktadır, sonrasında bu değerlerin ötesine geçerek soyut düşünerek evrensel değerlendirmeler yapabilmektedir. Kişinin duygu, düşünce ve davranışlarını kapsayan DASDY'de kayıtsız davranışlar karşısında birazcık da olsa pişmanlık duymayan ya da empati göstermeyen kişide puanlar düşük çıkarken diğer taraftan ahlaki düşünen ve davranan, hareketlerinde düşüncelilik olan kişide puanlar yüksek çıkmaktadır.

Beşinci boyut olan Sosyal Nedenselliği Anlama (SNA) (Understanding of Social Causality) bireyin olayları ve davranışları anlama derecesi olduğu kadar bu kavrayışın mantıklı ve istikrarlı olmasıdır ve gelişimsel bir boyuttur. Çocuğun, gelişimine bağlı olarak olaylar ve davranışlarla ilgili nedensel anlamlandırması farklılaşmakta ve yüzeysel gözlemler yerine kendi içsel süreçlerinden yararlanmaktadır (Stein ve Slavin-Mulford, 2018). Bu boyutta daha kısa anlatılar daha düşük puan alırken daha uzun anlatılar da daha yüksek puan almaktadır. Ancak anlatı uzun olmasına rağmen organize değilse puanlama değişmektedir.

Altıncı boyut olan Saldırgan Dürtülerin Deneyimlenmesi ve Yönetilmesi (SDDY) (Experience and Management of Aggressive Impulses) gelişime dayalıdır ve çocukların gelişimlerine paralel olarak duygularını ifade etme yolları da değişmektedir. SDDY bireyin öfkeyi yaşamayı ve ifade etme yöntemlerini değerlendirmektedir. Dünyayı acımasız gören bireyin öfkesi tetiklendiğinde buna sağlıklı bir şekilde katlanma yeteneği azalabilmektedir. Böylece öfkesini fiziksel ve sözel olarak gösterebileceği gibi kendisine zarar vermek şeklinde de gösterebilmekte ya da öfkesini inkâr edebilmektedir. Bu boyutta düşük puanlar öfke kontrolü konusunda daha fazla mücadele verildiğini, yüksek puanlar ise öfkeyi kabul etme ve ifade etme konusunda daha olgun yollar izlendiğini göstermektedir.

Yedinci boyut olan Öz Saygı (ÖS) (Self-Esteem) gelişimsel sürekliliğe dayalı olmayan bir boyuttur ve bireyin benlik algısını değerlendirmektedir. Bu boyut diğer boyutlardan farklı olarak bireyin kendisine yönelik olumlu veya olumsuz algısına bakmaktadır. Bireyin kendisini önemsiz, eksik görmesi, intihar gibi kendine zarar verici hareket ve düşünceleri kadar gerçekçiliği olmayan bir şekilde kendisini büyükleme görmesi de hem olgun hem de sağlıklı görülmemektedir (Stein ve Slavin-Mulford, 2018). Bireyin kendisiyle övünmesi, kendinden hoşnut olması benliğin uyumlu yönü olarak değerlendirilmektedir. Düşük puanlar daha düşük öz saygıyı, yüksek puanlar ise yetkin ve kendine güvenen bir öz saygıyı yansıtmaktadır.

Sekizinci boyut olan Kimlik ve Benlik Bütünlüğü (KBB) (Identity and Coherence of Self) bireyin kendilik duygusunun istikrarlılığı, tamlığı ve uzun süreli amaçlarıyla alakalı, gelişimsel sürekliliğe dayalı olmayan bir boyuttur. Parçalanmış ve bireyin düşünceleri, duyguları ve davranışlarına, ilişkin dengenin olmadığı benlik duygusu uyumlu olmayan uçta bulunurken, bir amaç duygusu olan, gereksinimlerini, arzularını, ilerisini düşünen bir bireyin benlik duygusu olumlu uçta bulunmaktadır (Stein ve Slavin-Mulford, 2018). Yani düşük puanlar kimlik dağılmasını gösterirken, yüksek puanlar uyumlu olarak bütünleşmiş bir benlik duygusuna sahip bir kişiyi düşündürmektedir.

SBNIÖ-G'in faktör yapısını inceleyen çalışmaların sonuçları karmaşıktır. Ölçeğin orijinal halinde boyutlar bilişsel ve duygusal boyutlar altında kümelense de SBNIÖ-G'de bu gözlenmemiştir. Örneğin Peters ve diğerleri (2006), tüm değişkenlerin tek bir boyutta toplandığını göstermişlerdir. Diğer çalışmalar iki (Bram, 2014) ve üç bileşenli (component) (Stein ve diğerleri, 2012) çözüm önermişlerdir. Sonuçta çalışmalar SBNIÖ-G'in güvenilir bir

şekilde derecelendirilebileceğini ve klinik kullanıma sahip olduğunu göstermiştir (Stein ve diğerleri, 2012).

Yukarıda da belirtildiği üzere alan yazında kişilik ve kişilik bozukluklarının değerlendirilmesinde yansıtılmalı ve nesnel testlerin birlikte kullanımı önerilmektedir. Bir kişiye yansıtılmalı ve nesnel testler uygulanarak, klinisyenler ve araştırmacılar o kişinin davranışlarının açık ve örtük yönleri hakkında daha eksiksiz bir tablo elde edebilirler. Alan yazında yansıtılmalı ve nesnel test puanlarının birleştirilmesinin, her iki testin ayrı ayrı kullanılmasına göre daha doğru davranış tahminleri yapabileceği ifade edilmektedir (Bornstein, 2002). Ayrıca bu iki testin birlikte kullanımı her bir testin tek başına kullanılmasına göre daha zengin tanı bilgisi sağlamaktadır. Bununla birlikte ülkemizde kişilik ve kişilik bozukluklarının değerlendirilmesinde çoğunlukla nesnel testlerin kullanıldığı yansıtılmalı testlerin kullanımının ise daha sınırlı olduğu görülmektedir. Yansıtılmalı testlerin daha sınırlı kullanımı genellikle bu testlerin uygulanması, puanlanması ve yorumlanmasının oldukça zahmetli olmasındandır. Ayrıca bu testlerin geçerlik ve güvenilirliklerinin ülkemizde nadiren çalışılmış olması da bu testlerin kullanımını sınırlamaktadır.

Alan yazında TAT'nin SBNİÖ-G derecelendirme yöntemiyle derecelendirilmesi yaygındır ve yöntemin geçerlik ve güvenilirliği iyi düzeydedir. Bununla birlikte Türkiye'de TAT'nin SBNİÖ-G derecelendirme yöntemiyle derecelendirilmesi ve puanlama yöntemi daha bilinmemekte ve bu yöntem kullanılmamaktadır. Ayrıca ülkemizde TAT öykülerinin SBNİÖ-G derecelendirme yöntemiyle değerlendirildiği bir çalışmaya da rastlanmamıştır.

Bu çalışmanın TAT öykülerinin SBNİÖ-G derecelendirme yöntemiyle puanlama yönteminin alana kazandırılması kadar Türkiye'de görülen bu eksikliğin giderilecek olması, yansıtılmalı bir değerlendirme aracının puanlayıcılar arası güvenilirliğinin incelenecek olması ve böylece kişiliğin değerlendirildiği araştırmalara öncü olması açılarından önemli olacağı düşünülmektedir.

Çalışmada TAT öykülerinin SBNİÖ-G derecelendirme yöntemiyle derecelendirilmesinin, puanlayıcılar arası güvenilirliğini saptamak amaçlanmaktadır.

## Yöntem

### Katılımcılar

Araştırmanın örneklemi, çeşitli ruhsal sorunlar nedeniyle Aydın Devlet Hastanesi ve Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Hastanesi psikiyatri kliniklerine ve polikliniklerine başvurmuş 18-65 yaş arasındaki 95 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmanın örneklem büyüklüğü Zou'nun (2012) görüşleri temel alınarak belirlenmiştir. Buna göre örneklemin yeterli düzeyde geçerlik/güvenirliği gösteren sınıf içi korelasyon katsayılarının (intraclass correlation coefficient [ICC]) 0,60'a eşit veya büyük, iki yönlü %95 güven aralığının 0,3'ü, tek

yönlünün ise 0,15 eşikini geçmemesi koşullarının asgari %90 olasılıkla sağlanabilmesi için doksan beş kişiden oluşması gerekmektedir (Zou, 2012).

Araştırmanın dahil olma ve dışlama ölçütleri şu şekildedir. Veri toplamının yapılacağı psikiyatri kliniklerine başvuranlardan 18-65 yaş aralığında olan, okuma ve yazma bilen ve bilgilendirilmiş onam formunu okuyup imzalayan bireyler araştırmaya dahil edilmiştir. Bilgilendirilmiş onam formunu okuyup imzalamayanlar, tek başına okuyup anlamaya mâni olacak seviyede zekasında gerilik veya psikotik belirtileri (bu belirtilerin aktif olması) olanlar, bilişsel bir bozukluğa sahip olanlar, araştırmaya dahil olmayı bilgilendirme formuna ve ayrıntılı açıklamalara karşın geri çevirenler çalışmadan dışlanmışlardır. Dışlama ölçütlerinin değerlendirilmesi, veri toplamayı yapan ve makalenin ilk yazarı olan psikoloğun yaptığı psikolojik değerlendirmeler ve katılımcı dosyalarının incelenmesi yoluyla yapılmıştır.

Tablo 1.

*Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri*

Özellikler	n	%
Medeni durum		
Evlenmemiş	50	52,6
Evli	36	37,9
Boşanmış	7	7,4
Dul	2	2,1
Yaşadığı yer		
Kendisinin evi	40	42,1
Anne ve babasının evi	34	35,8
Yurt/huzurevi	5	5,3
Diğer	16	16,8
Son 6 aydır yaşadığı yer		
İl	73	76,8
İlçe	22	23,2
Eğitim durumu		
İlköğretim	17	17,9
Lise/Dengi	34	35,8
Üniversite	44	46,3
Çalışma durumu		
Ekonomik olarak aktif değil (okuyor, işsiz, ev hanımı)	61	64,2
Ekonomik olarak aktif (ücretli, serbest)/emekli	34	35,8
Sosyoekonomik durum		
Kötü	14	14,7
Orta	61	64,2
İyi	20	21,1
Ailede psikiyatrik tedavi görenler		
Evet	36	38,3
Hayır	58	61,7
Psikiyatrik tedavi olan		
Evet	93	97,9
Hayır	2	2,1
Tedavi durumu		
Yatarak tedavi	1	1,1
Ayaktan tedavi	59	62,1
Tedaviye yeni başvuru	35	36,8
Psikiyatrik ilaç kullanımı		
Evet	70	75,3
Hayır	23	24,7
Tanı		
Karışık anksiyete ve depresif bozukluk	54	56,8
Bipolar duygudurum bozukluğu	5	5,3
Anksiyete bozukluğu ve diğer	19	20,0
Bilgiye ulaşılamayan	17	17,9

Araştırmada 98 kişiye ulaşılmış ancak dışlama ölçütlerini karşılayan 3 katılımcı olduğu için bu kişiler çalışmadan çıkarılmıştır.

Katılımcıların %75,8'i ( $n = 72$ ) kadın ve yaş ortalaması 30,97 ( $SS = 10,73$ ), %24,2'si ( $n = 23$ ) erkek ve yaş ortalaması 31,04 ( $SS = 11,74$ ) tür. Çalışmaya katılanların sırasıyla %46,3'ü ve %35,8'i üniversite ve lise mezunudur. Katılımcıların tedavi durumlarıyla ilgili olarak %62,1'inin ayaktan tedavi aldığı, psikiyatrik ilaç kullananların yüzdesinin %75,3 olduğu ve %56,8'inin tanılarının karışık anksiyete ve depresif bozukluk olduğu görülmektedir. Çalışmaya katılanların %76,6'sının fiziksel bir hastalığı, %64,9'unun görme problemi ve %95,8'sinin işitme problemi yoktur. Tablo 1'de katılımcıların sosyodemografik özellikleri görülebilir.

### Veri Toplama Araçları

**Sosyodemografik Bilgi Formu.** Formda kişilerin yaş, cinsiyet, medeni durum ve ev ortamı, eğitim ve çalışma durumu ve tedavi durumu gibi sosyodemografik özelliklerine dair bilgiler yer almaktadır.

**Tematik Algı Testi (TAT).** TAT bir seri resmi içeren yansıtımlı bir ölçüm aracıdır. TAT'nin ilk formu Murray ve Morgan tarafından 1935'te yayımlanmıştır (Murray, 1943). Birçok yenilemeden geçirilerek El Kitabı olarak 1943'te basılan forma güncel olarak halen başvurulmaktadır. Uygulayıcılar TAT uygulamanın maksadını, TAT uygulanan bireyin yaşını ve cinsiyetini baz alarak 8-12 TAT kart belirleyebilir ve tek oturumda TAT'yi uygulayabilir. Toplam 30 resimli ve 1 boş karttan oluşan setten çalışmanın amacına ve ilgili alan yazında yapılan benzer çalışmalarda kullanılanlara göre (Ackerman ve diğerleri, 1999; Inslegers ve diğerleri, 2012; Siefert ve diğerleri, 2016; Stein ve diğerleri, 2012, 2014, 2015; Westen ve diğerleri, 1990b) 1, 2, 3BM, 4, 6BM, 7GF, 8BM, 13MF, 14, 17GF olmak üzere 10 kart seçilerek bu araştırmada kullanılmıştır.

Kartlar kişiye tek tek gösterilerek kişiden her kart için hikâye oluşturması istenmektedir. Bu elde edilen hikâyeler daha sonra uygulayıcı tarafından değerlendirilmektedir. TAT'nin puanlanması ve yorumlanmasında günümüze kadar farklı yaklaşımların olduğu görülmektedir. Bu araştırmada tüm TAT öyküleri SBNİÖ-G derecelendirme yöntemi ile değerlendirilmiştir.

TAT'yi uygulayan uygulayıcı eğitiminin bir parçası olarak standart TAT yönergelerini verme konusunda eğitim almıştır. Uygulamadan sonra öyküler yazıya dökülmüş ve tüm TAT öyküleri daha önceden SBNİÖ-G ile ilgili eğitim kılavuzunu (Stein ve diğerleri, 2011) ve Stein ve Slavin-Mulford'un (2018) yazdığı kitabı takip ederek tamamlamış olan 2 değerlendirici (N. Kara ve C. Şafak Öztürk) tarafından kodlanmıştır. Her iki değerlendirici birbirinden bağımsız olarak TAT öykülerini kodlamışlardır.

**Sosyal Biliş ve Nesne İlişkileri Ölçeği-Global Derecelendirme Yöntemi (SBNİÖ-G).** SBNİÖ bireyin kendisine ve başkasına özgü tutumunu değerlendirme

maksadıyla geliştirilen, klinisyen tarafından derecelendirilen bir değerlendirme aracıdır (Westen ve diğerleri, 1990a; Westen, 1995). SBNİÖ derecelendirme sistemi, anlatı materyali yoluyla nesne-ilişkisel içeriği kodlamak için en yaygın kullanılan ölçütlerden biri haline gelmiştir. Başlangıcından bu yana üç sürümü olan ölçeğin SBNİÖ-G en son sürümüdür. Hilsenroth ve diğerleri (2007), klinisyenler ve araştırmacıların değerlendiriciler arası güvenilirliği saptamada kullanmaları için bir puanlama kılavuzu oluşturmuştur. Bu kılavuzunda en yenisi Stein ve diğerleri (2011) tarafından gözden geçirilen güncellenmiş baskıları vardır. Son olarak Stein ve Slavin-Mulford (2018) klinisyenler ve araştırmacılar için kapsamlı bir kılavuz kitap yayınlamışlardır. Bu araştırmada, sekiz değişkenden oluşan en son sürüm SBNİÖ-G’i kullanılmıştır (Stein ve diğerleri, 2011; Stein ve Slavin-Mulford, 2018).

SBNİÖ-G’in, nesne ilişkisinin altında yatan özellikleri değerlendiren sekiz boyutu mevcuttur. İnsan Temsillerinin Karmaşıklığı (İTK) bireyin kendi ve başkalarının düşünce, duygu ve arzularının farkında olmasını ele alırken, Temsillerin Duygu Kalitesi (TDK) kişinin şimdi olan ve ileride olabilecek ilişkilerinden emelleri, ilişkilerine dair olumlu ve olumsuz tecrübelerini ölçmektedir. İlişkilere Duygusal Yatırım (İDY) kişinin duygusal olarak ortaklığını, içtenliğini, ilişkide bulunduğu bireylere yaklaşımını ele alırken, Değerlere ve Ahlaki Standartlara Duygusal Yatırım (DASDY) koşul veya bireylere dürüst yaklaşım tarzını, sevecenliğini ölçmektedir. Sosyal Nedenselliği Anlama (SNA) kişinin durumlara anlam vermede oluşturduğu sebeple son arasındaki ilişkiyi ele alırken, Saldırgan Dürtülerin Deneyimlenmesi ve Yönetilmesi (SDDY) bireyin öfkesine ve saldırganlığına tahammül etmesini ve bunların çaresine bakabilmesini ölçmektedir. Öz Saygı (ÖS) kişinin benliğine özgü algısını ele alırken, Kimlik ve Benlik Bütünlüğü (KBB) benlik algısındaki uygunluğu ve hedeflerindeki bütün olmayı ölçmektedir (Stein ve diğerleri, 2011). Her bir boyut 1 ila 7 arasında 7’li bir derecelendirme ile değerlendirilmektedir. Düşük puanlar (örn. 1, 2 veya 3) daha fazla patolojik yanıtın varlığını gösterirken, yüksek puanlar (örn. 5, 6 veya 7) sağlıklı yanıtları göstermektedir.

Her bir boyutu derecelendirmek, yorumlamak, tüm boyutların derecelendirilmesinin ardından SBNİÖ-G bileşik (composite) olarak bilinen genel bir ortalama oluşturmak gibi ölçek boyutları üzerine farklı çalışmalar vardır (Stein ve Slavin-Mulford, 2018). Ayrıca sadece ilgi duyulan boyutlara da bakılabilmektedir. Bu çalışmada hem boyutlar bireysel olarak derecelendirilmiş hem de SBNİÖ-G bileşik olarak bilinen genel bir ortalama oluşturmak için tüm boyutların ortalaması hesaplanmış ve bir bileşik puan elde edilmiştir.

Araştırmalarda ölçeğin puanlayıcılar arası güvenilirliği 0,60 ile 0,74 ve >0,74 arasında bulunmuştur (Eudell-Simmons ve diğerleri, 2005; Peters ve diğerleri, 2006; Stein ve diğerleri, 2012, 2014, 2018). Bu değerler iyi ile mükemmel arasında bir güvenirlige işaret etmektedir. Ayrıca TAT öykülerinin SBNİÖ-G derecelendirmelerinin son derece güvenilir olduğu belirtilmektedir (Stein ve diğerleri, 2014, 2018). Araştırmalar (Peters ve diğerleri, 2006; Stein

ve diğerleri, 2012) ölçeğin geçerlik özelliklerini karşıladığını göstermektedir. Bu araştırma için yapılan ön çalışmanın puanlayıcılar arası korelasyon katsayısı 0,98 hesaplanmış, mükemmel güvenilirlik saptanmıştır.

## İşlem

Araştırmanın Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul onayı (Protokol No: 2017/1142) araştırmaya başlamadan önce alınmıştır. Bu çalışma Adnan Menderes Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri (BAP) Birimince 18007 proje numarasıyla finanse edilmiştir.

Stein ve Slavin-Mulford'un (2018) "The Social Cognition and Object Relations Scale-Global Rating Method (SCORS-G): A Comprehensive Guide for Clinicians and Researchers" kitabı kaynak materyal olarak elde edilmiştir. Ardından Stein'den Stein ve diğerlerinin (2011) "Eğitim Klavuzu"ndan yararlanma konusunda onay alınmıştır. Bu kılavuzda uygulayıcılara çeşitli önerilerde bulunulmuştur. Bunlar; yöntemi öğrenirken kartların değiştirilmemesi, yani aynı kartların tercih edilmesi, asgari 20-30 TAT öyküsüyle çalışmak ve çalışmanın tahminen 2-3 saat arası 9-12 hafta sürecek şeklinde planlanmasıdır (Stein ve diğerleri, 2011).

Araştırmacı ve danışman (N. Kara ve C. Şafak Öztürk) ölçeğin puanlama eğitimini 7 ayda tamamlamıştır. Eğitim, her bir boyutun kuramsal alt yapısı ve puanlama yönteminin ön okumasının yapılması, puanlayıcıların birbirlerinden bağımsız olarak puanlama egzersizlerini yapmaları gibi uygulamaları içermiştir.

Eğitim için araştırmacı ve danışman her hafta aynı gün ve aynı saatte buluşmuş, her bir boyuta 3 kez olmak üzere 24 kez vakit ayrılmıştır. Her bir boyut için 3 buluşmanın akışı şu şekilde gerçekleşmiştir. Birinci buluşmada çalışılacak boyutun kuramsal alt yapısı okunarak üzerine konuşulmuş ve 8-10 egzersiz, yararlanılan kaynaktan gerçekleştirilmiştir. İkinci buluşmada çalışılan boyutun puanlama yöntemi üstünden geçilmiş, yine 8-10 egzersiz müzakere edilerek gerçekleştirilmiştir. Bu buluşma 8 egzersizin puanlayıcıların birbirinden bağımsız bir şekilde gerçekleştirip, puanların müzakere edilmesiyle sonlanmıştır. Üçüncü buluşma söz konusu boyutun puanlama yönteminin tekrarıyla başlayarak, 21 TAT öyküsünün puanlayıcıların birbirlerinden bağımsız şekilde puanlama yapması ve bu puanların müzakere edilmesiyle sonlanmıştır. 6 ay süren bu çalışmanın sonunda 1 ayda boyutların bütünleştirilmesi ve alıştırmaya yapılmasına ayrılmıştır. Bu 1 aylık sürede belirlenen 20 TAT öyküsünün puanlayıcılar tarafından birbirinden bağımsız şekilde tüm boyutlar aynı anda puanlanacak şekilde puanlaması yapılmış ve SBNİÖ-G'in eğitim basamağı bitirilmiştir.

Veriler şu şekilde toplanmıştır. Araştırma izni alınan hastanelerin psikiyatri polikliniklerine ve servislerine müracaat eden, araştırmaya dahil edilme ölçütlerini karşılayan katılımcılara araştırmayla ilgili bilgi verilerek araştırmaya katılmaya gönüllü olanlara bilgilendirilmiş gönüllü onam formu imzalatılmıştır. Sonrasında araştırmada uygulama

yapmaya uygun bir odaya alınan katılımcı Sosyodemografik Bilgi Formunu doldurmuştur. Bu aşamadan sonra TAT uygulanmıştır. Katılımcı ve araştırmacı 90 derecelik açıyla oturduktan sonra araştırmacı testin yönergesini vermiş, daha önceden belirlenen 10 TAT kartı katılımcıya tek tek gösterilerek hikâye üretmesi istenmiştir. Bu sırada araştırmacı katılımcının söylediklerini el yazısıyla kaydetmiş ve bu yazılar daha sonra bilgisayara geçirilmiştir. Her katılımcının verisi daha önce oluşturulan dosyalara numaralandırılarak konmuştur.

Araştırma için verilerin toplandığı hastanelerin psikolog odası ve psikoterapi birimi kullanılmış ve veri toplama işlemi mesai dışında özel olarak verilen randevu zamanlarında yapılmıştır. Araştırmada 95 katılımcıdan 950 TAT öyküsüne ulaşılmıştır. Öyküler birbirinden bağımsız olacak şekilde iki değerlendirici tarafından SBNIÖ-G derecelendirme yöntemiyle puanlanmış ve tüm puanlama işlemi 6 ay sürmüştür.

### İstatistiksel Analizler

Analizler IBM SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 23 paket programıyla (2015) yapılmıştır.

Verilerin çözümlenmesinde betimleyici istatistiksel analizler, SBNIÖ-G için ICC, SBNIÖ-G boyutlarının birbirleri arasındaki ilişkiyi anlamak için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

### Bulgular

#### SBNIÖ-G'ye Dair

TAT öykülerinin SBNIÖ-G derecelendirilme yöntemiyle puanlamasıyla elde edilen İTK, TDK, İDY, DASDY, SNA ve SDDY boyutlarının çarpıklık değerleri -1,5-1,02 arasında ve basıklık değerleri -0,05-1,16 arasındadır. Böylece bu boyutların normallik varsayımını karşıladığı görülmüştür. Bununla birlikte ÖS'nin çarpıklık değeri -0,70, basıklık değeri 3,60 ve KBB'nin çarpıklık değeri -1,57, basıklık değeri 5,62 olduğu için bu boyutların normallik varsayımını karşılamadığı saptanmıştır. Bu iki alt boyut bazı analizlere katılmamıştır.

TAT öykülerinin SBNIÖ-G puanlarını hesaplamak için ICCs kullanılmış ve bunun için tek ölçüm (single measure) modeli (ICC (1)) ve ortalama ölçüm (average measure) modeli (ICC (2,2)) hesaplanmıştır. ICCs'nin < 0,40 olması durumunda zayıf, = 0,40 - 0,59 olması durumunda kabul edilir, = 0,60- 0,74 olması durumunda iyi ve > 0,74 olması durumunda mükemmel biçiminde olmasının gerektiği ifade edilmektedir (Shrout ve Fleiss, 1979).

Buna göre tek ölçüm modelinde zayıf güvenilirliği olan boyutlar ÖS ve KBB (sırasıyla ICCs 0,33 ve 0,27); kabul edilir güvenilirliği olan boyutlar DASDY ve SNA (her iki boyut için ICCs 0,55); iyi güvenilirliği olan boyutlar İDY, İTK, TDK, SDDY (ICCs 0,60 ile 0,69 arasında değişmektedir) iken mükemmel güvenilirlik bileşik puanda (ICCs 0,75) saptanmıştır. Ortalama ölçüm modelinde iyi güvenilirliği olan boyutlar ÖS, KBB, DASDY ve SNA (ICCs 0,69 ile 0,72 arasında değişmektedir) iken mükemmel güvenilirlik İTK, TDK, İDY, SDDY ve bileşik puanda

(ICCs 0,77 ile 0,85 arasında değişmektedir) gözlenmiştir. Her bir SBNIÖ-G değişkeni için alfa katsayısı da hesaplanmış ve bunlar mükemmel ve iyi aralığa denk gelmiştir. Ayrıca SBNIÖ-G'in Cronbach alfa iç tutarlılık değerinin 0,85 olduğu gözlenmiştir (Tablo 2). TAT öykülerinin SBNIÖ-G puanlaması güvenilir ve güçlü bir iç tutarlılık göstermiştir.

Tablo 2.

*Tematik Algı Testi (TAT) Öykülerinin Sosyal Biliş ve Nesne İlişkileri Ölçeği-Global Derecelendirme Yöntemi'nin (SBNIÖ-G) Puanlayıcılar Arası Güvenirliği*

	Ort.*	SS	ICC(1) GA	ICC(2,2)	Cronbach Alfa Katsayısı-GA
İnsan Temsillerinin Karmaşıklığı	60,73	12,08	0,60 [0,46-0,71]	0,78	0,78 [0,67-0,85]
Temsillerin Duygu Kalitesi	66,57	9,30	0,69 [0,56-0,78]	0,82	0,82 [0,73-0,88]
İlişkilere Duygusal Yatırım	59,95	8,60	0,60 [0,45-0,71]	0,77	0,77 [0,66-0,85]
Değerlere ve Ahlaki Standartlara Duygusal Yatırım	75,39	5,29	0,55 [0,39-0,67]	0,71	0,71 [0,57-0,81]
Sosyal Nedenselliği Anlama	60,44	12,37	0,55 [0,40-0,68]	0,72	0,72 [0,57-0,81]
Saldırgan Dürtülerin Deneyimlenmesi ve Yönetilmesi	71,31	5,49	0,61 [0,47-0,72]	0,79	0,79 [0,69-0,86]
Öz Saygı	75,94	5,60	0,33 [0,14-0,50]	0,69	0,69 [0,53-0,79]
Kimlik ve Benlik Bütünlüğü	95,37	6,33	0,27 [0,08-0,45]	0,69	0,69 [0,53-0,79]
Bileşik			0,75 [0,64-0,82]	0,85	0,85 [0,78-0,90]

Not. N = 95; 950 TAT (Tematik Algı Testi) öyküsü. SS = Standart sapma, ICC (intraclass correlation coefficient) = puanlayıcılar arası güvenirlilik; ICC(1) = 1 puanlayıcı ile one way random effect; ICC(2,2) = 2 puanlayıcı ile two-way random effect. GA = Güven Aralığı. \*Ort. İki puanlayıcının her biri için hesaplanan toplam puanlarının toplamalarının ortalamaları verilmiştir.

İki değerlendirici TAT öykülerinin SBNIÖ-G derecelendirme yöntemine göre kodlamasını yaptığından sonraki analizlerde her bir boyut için verilen toplam puanın ortalaması alınarak kullanılmıştır.

Ayrıca SBNIÖ-G'in boyutlarının birbiri ile ilişkisine bakılmış ve korelasyon katsayısı Cohen'e (1992) göre yorumlanmıştır. Buna göre anlamlı ilişkisi olan değişkenlerin birbirleriyle zayıf ile yüksek düzeyde pozitif yönde ilişki gösterdiği saptanmıştır (Tablo 3).

Tablo 3.

*Sosyal Biliş ve Nesne İlişkileri Ölçeği-Global Derecelendirme Yöntemi (SBNIÖ-G) Boyutlarının Pearson Korelasyon Katsayıları*

	1	2	3	4	5	6
1. İnsan Temsillerinin Karmaşıklığı	-					
2. Temsillerin Duygu Kalitesi	-0,02	-				
3. İlişkilere Duygusal Yatırım	0,46**	0,52**	-			
4. Değerlere ve Ahlaki Standartlara Duygusal Yatırım	-0,19	0,49**	0,31**	-		
5. Sosyal Nedenselliği Anlama	0,82**	0,01	0,50**	-0,09	-	
6. Saldırgan Dürtülerin Deneyimlenmesi ve Yönetilmesi	-0,13	0,64**	0,24*	0,59**	-0,15	-

Not.  $p < 0,05^*$ ,  $p < 0,01^{**}$

## Tartışma

Bu çalışmanın amacı Türkiye örnekleminde TAT SBNIÖ-G'in puanlayıcılar arası güvenilirliğini saptamaktır.

Çalışma amacına göre SBNIÖ-G'in güvenilir ve yüksek iç tutarlılığa sahip olduğu bulunmuş ve SBNIÖ-G yöntemi ile TAT öykülerinin puanlandığı ilgili alan yazın çalışmalarıyla uyumlu sonuçlar elde edildiği gözlenmiştir (Stein ve diğerleri, 2012, 2014, 2015). Ayrıca SBNIÖ-G'in bileşik puanının puanlayıcılar arası güvenilirliğinin mükemmel, ortalama ölçüm modeline göre boyutların puanlayıcılar arası güvenilirliği ise iyi ile mükemmel arasında olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu bulgu SBNIÖ-G'in alan yazın çalışmalarıyla uyumlu olduğunu göstermektedir (Stein ve diğerleri, 2012, 2014, 2015; Siefert ve diğerleri, 2016). Tek ölçüm modeline göre bileşik puanda elde edilen mükemmel güvenilirlik sonuçları dışında diğer boyutların güvenilirlik sonuçları zayıf, kabul edilir ve iyi şeklindedir. Zayıf güvenilirliği olan boyutlar ÖS ve KBB, kabul edilir olan boyutlar DASDY ve SNA ve iyi olan boyutlar İDY, İTK, TDK, SDDY'dir. Sonuçlar alan yazına göre incelendiğinde tek ölçüm modelinde bileşik puanda elde edilen sonuç (Stein ve diğerleri, 2012, 2014, 2015; Siefert ve diğerleri, 2016) dışında diğer boyutlardan elde edilen sonuçların alan yazından ayrıldığı görülmektedir. Ortalama ölçüm modeli puanlayıcılar arasında ortalama alınan derecelendirmeler için ICC tahmini iken (Bu genellikle tek puanlayıcı ICC ölçümlerinden daha yüksektir.) tek ölçüm modeli tek bir puanlayıcı için ICC tahminidir. Stein ve Slavin-Mulford (2018) SBNIÖ-G'in bazı boyutlarının derecelendirilmesinin daha kolay bazılarının ise daha zor olduğunu belirtmişlerdir. Buna göre bir TAT öyküsü puanlanırken mesela SDDY'yi puanlamada yakalanabilecek kelimeler yer alabiliyorken İTK için aynı durum söz konusu değildir. Ayrıca anlatılan öykülerin sürekliliği, öykünün özelliği, kimi alt boyutların cümle ve sözcüklerle doğrudan doğruya netlik kazanması güvenilirliği etkilemektedir (Stein ve Slavin-Mulford, 2018). Bazı kartlar anlatıları güçlü bir şekilde etkilemekte ve özellikle TAT kartları için SBNIÖ-G derecelendirmelerine özgü puanlama ve yorumlama konusunda soruları gündeme getirebilmektedir (Stein ve diğerleri, 2014). Bu nedenle tek ölçüm modelinde gözlenen zayıf ve iyi arasındaki güvenilirlik sonuçlarının bunlarla bağlantılı olması olasıdır. Çalışmamızda SBNIÖ-G'nin puanlama eğitimi sırasında, Stein ve Slavin-Mulford'un (2018) bazı boyutların daha zor puanlandığını belirttiği gibi özellikle bazı boyutlarda puanlayıcılar arasında farklı değerlendirmeler yapıldığı, bu boyutların puanlamalarında zorlanıldığı gözlenmiştir. Elde edilen bu sonuç SBNIÖ-G'nin puanlama eğitimi 7 ay sürmesine rağmen hala bazı boyutların puanlanmasında bu farklılığın sürdüğü anlamına da gelebilir. Ek olarak anlatılan öykülerin sürekliliği, öykünün özelliği de dikkate alınacak olursa çalışma katılımcılarımızın kültürel/dilsel etkenlerle birlikte TAT öykülerine kısa, daha resmin tasvirine yönelik öyküler anlattıkları gözlenmiştir. Bu durumda yine puanlayıcıların öyküleri puanlanmasında etkili olabilir. Bu nedenle elde edilen bulguların

farklılaştığı düşünülebilir. Tüm bunların daha net anlaşılması açısından ileride kültürlerarası çalışmaların yapılması önemlidir.

İki veya üç bileşik altında SBNİÖ-G'in sekiz boyutunun toplandığı ifade edilmektedir (Bram, 2014; Siefert ve diğerleri, 2018; Stein ve diğerleri, 2012). Bram (2014) SBNİÖ-G'in altı boyutunu duygusal bileşene, İTK ve SNA'yı bilişsel bileşene dağıtmıştır. Stein ve diğerleri (2012) boyutları üç bileşen altında toplamışlardır (bilişsel bileşen: İTK, SNA; duygusal bileşen: TDK, DASDY, SDDY, İDY; benlik bileşeni: ÖS, KBB). SBNİÖ-G'in faktör yapısını inceleyen araştırmalar azdır. Bununla birlikte klinik ve normal örnekleme gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarında hem iki hem de üç bileşim destek görmüştür. Bilişsel yapıyı yansıtan boyutların İTK ve SNA, duygusal-ilişkisel yapıyı yansıtan boyutların öbür altı boyut olması tavsiye edilmektedir (Siefert ve diğerleri, 2018). Bu araştırmanın hedefi arasında SBNİÖ-G'in faktör yapısını belirlemek bulunmamaktadır. Yine de boyutların birbiriyle ilişkisi tartışılmasında bu durumdan yararlanılacaktır.

SBNİÖ-G'in boyutlarının birçoğunun birbiriyle ilişkili olduğu görülmüştür (Stein ve Slavin-Mulford, 2018) ve bu durum alan yazın bulgularıyla uyumludur.

İTK ve SNA'yla kişinin bilişsel yönünün değerlendirildiği ve bu iki boyutun arasındaki ilişkinin yüksek olduğu ifade edilmektedir (Stein ve Slavin-Mulford, 2018). Çalışmamızda da korelasyon katsayısı  $r = 0,82$  olmasıyla en güçlü ilişki bu iki boyut arasında gözlenmiştir. Böylesine bir bakış açısından bu boyutların bilişsel bileşimde olmasını tavsiye eden araştırmalarla (Bram, 2014) bulgularımızın uyduğu gözlenmektedir. İTK'nin uyumlu olduğunun göstergesi, kişinin kendi ve başkalarının duygu, düşünce ve arzularının bilincinde olması ve bunun ayrımını yapabilmesidir. Sosyal nedenselliği kavrama yeteneğinin yüksek olmasının ve SNA'nın uyumlu olduğunun göstergesi ise bireyin olay ve durumlar arasında mantıklı bağlar kurarak akılcı sonuçlar çıkarabilmesidir. SNA ve İTK'nin ölçtüğü özellikler şöyle ifade edilebilir. İlki anlatıların tutarlı bir şekilde düzenlenmesi, mantık yürütme ve olgun sonuçlar çıkarılabilmesinin üzerinde dururken, ikincisi bireyin ve temsillerin duygu, düşünce ve arzularının üzerinde durmaktadır. Böylece bu iki boyutun biri yükseldikçe diğerinin yükselmesi biri azaldıkça diğerinin azalması beklendiktir. İDY'nin SNA ile yüksek ve İTK ile orta seviyede pozitif yönde anlamlı ilişkisi görülmüştür. Araştırmalar SBNİÖ-G'in hem iki hem de üç bileşenli faktör yapılarında, İDY'nin bilişsel bileşen üzerindeki yükü çaprazlama eğiliminde olduğunu göstermiştir (Stein ve Slavin-Mulford, 2018). Bu nedenle bu elde ettiğimiz sonucun alan yazınla uyumlu olduğu söylenebilir. Böylece kişinin kendisine ve başkalarına ait duyguları ve düşünceleri anlama ve ayırt etme becerisini ve ilişkilerdeki sınırı ölçen İTK ve kişinin insan davranışlarını ne ölçüde anladığını değerlendiren SNA'nın, bir kişinin yakınlık ve duygusal paylaşım yeteneğini değerlendiren, insanlar arasındaki etkileşimin kapsamının yanı sıra ilişkilerinin kalitesini de inceleyen İDY ile ilişkili olması anlaşılır görünmektedir. Bu boyutlar dışındaki boyutlar hem iki hem de üç bileşimde, duygusal

bileşim içinde yer almaktadır. Buna uygun şekilde SDDY ile TDK'nin birbirleriyle yüksek seviyede pozitif yönde anlamlı ilişkisi görülmüştür. Bireylerin fiziksel saldırganlığı varsa, tahrip ediciyse, sadistse, saldırganlığını denetlemede yetersizse ve dürtüsel başkaları hakkında kötü, kindar düşünebilir ve genellikle ilişkilerde olumsuz görüşe sahip olabilir. Bundan dolayı bu iki boyutun arasındaki ilişki olağandır. SDDY ile DASDY arasında yüksek seviyede pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. DASDY, bir kişinin başkaları için ahlak ve şefkatle ilgili olarak nasıl düşündüğünü ve davrandığını ölçmektedir. Yani bireyin saldırganca davranışı varsa bunun ahlaki yönünü de düşünmesi olağandır. Böylece saldırgan dürtüler yükseldikçe ahlaki değerlerle ilgili düşüncelerin artması beklenebilir. İDY ile TDK arasında yüksek seviyede pozitif yönde anlamlı ilişki görülmüştür. İlk boyut insanlar arası ilişkinin kalitesi üzerinde dururken ikinci boyut kişinin diğer insanları ve ilişkileri nasıl deneyimlediği üzerinde durmaktadır. Yani her iki boyutta kişiler arası ilişkilere odaklanmaktadır. Bu anlamıyla bu iki boyutun da birbirleriyle yüksek düzeyde ilişkili olması olağandır. SDDY'nin İDY ile zayıf seviyede pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Kısaca saldırganca ve sadistçe davranışların insanlarla olan ilişkiden etkilenmesi beklenebilir. DASDY'nin İDY ve TDK ile orta seviyede pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi saptanmıştır. İDY ve TDK boyutlarının her ikisinin de kişiler arası ilişkilere odaklandığı belirtilmişti. Yani ahlaki bir bakış açısının kişiler arası ilişkilerden de etkilenmesi olasıdır. Sonuçta boyutların birbirleriyle ilişkileri konusunda bu araştırmada elde edilen bulgularla alan yazın (Stein ve diğerleri, 2012; Stein ve Slavin-Mulford, 2018) bulgularının uyumlu olduğu gözlenmiştir.

Kişilik yapısının nüanslarını anlamak zorlu bir iştir. Kişiliğin karmaşıklığı, farklı soyutlama düzeylerinde yapıların ve çoklu değerlendirme yöntemlerinin kullanılmasını gerektirmektedir (Garcia ve diğerleri, 2021). SBNİÖ-G bize bu anlamıyla yapılandırılmış bir çerçeve sağlayabilir. Örneğin SBNİÖ-G belirti (semptom) seviyesinin ötesinde bir anlatı içeriğini sentezlemek ve düzenlemek için yapılandırılmış bir yol sağlar. Bu psikolojik değerlendirmeyi tamamlayıcı niteliktedir. Psikolojik değerlendirme sürecinde, SBNİÖ-G sadece TAT öykülerine değil farklı anlatısal veri türlerine (Klinik görüşme, psikoterapi anlatıları, erken dönem anılar vb.) uygulanabilir. SBNİÖ-G'yi bu şekilde kullanmak, çok çeşitli ruh sağlığı klinisyenlerinin kuramsal kavramları yapılandırılmış bir şekilde gerçek dünyadaki davranışlara dönüştürmelerine yardımcı olabilir. Klinisyenler ayrıca spesifik olarak, boyutsal bağlantı noktalarını kullanırken, bir hastanın uyumlu-uyumsuz süreklilik boyunca nerede işlev gördüğünü hızlı bir şekilde görebilirler. SBNİÖ-G psikoterapiden kaynaklanan kişilik değişimini ölçmek için yararlı ampirik belirteçler sunabilir. Genel olarak, SBNİÖ-G'yi bu şekilde kullanmak, örtük süreçleri daha gözlemlenebilir ve ölçülebilir hale getirmeyi kolaylaştırabilir.

Türkiye'de SBNİÖ-G derecelendirme yöntemi konusunda eğitimler veya Türkçe kaynak bulunmamaktadır. SBNİÖ-G derecelendirme yönteminde puanlayıcının klinik tecrübesi,

boyutları nasıl tanımladığına göre puanlamanın öznel olması olası olmaktadır. Bu yüzden SBNIÖ-G derecelendirme yönteminin öğrenilebilmesi için kullanma kılavuzuyla düzenli bir çalışmayla birlikte pilot çalışmanın yapılması tavsiye edilebilir. Bu çalışmada tek ölçüm modelinden elde edilen sonuçların ortalama ölçüm modelinden elde edilenden farklı ve daha zayıf olması nedeniyle bundan sonraki çalışmalarda da iki puanlayıcının birbirinden bağımsız şekilde puanlama yapması önerisinde bulunulabilir. Genellikle ortalama ölçüm modelinden elde edilen ICC daha yüksektir. Bunun nedeni birden fazla puanlayıcıdan elde edilen sonuçların daha güvenilir sonuçlar vermesidir. Ayrıca bir güvenilirlik çalışması yürütürken birden fazla puanlayıcının araştırmaya dahil edilmesi de önerilmektedir (Koo ve diğerleri, 2016). Araştırmamızda da görüldüğü üzere tek ölçüm modelinden elde edilen sonuçlar zayıf olduğu için bundan sonraki çalışmalarda en az iki puanlayıcının puanlama yapması elde edilen sonuçların daha güvenilir olmasını sağlayacaktır. Bu araştırmanın tekrarlanarak ülkemiz için puanlayıcılar arası güvenilirliğin tekrar hesaplanması da önerilmekle birlikte klinisyen derecelendirmeli ölçeklerde puanlayıcı yanlılığını en aza indirmek ve güvenilir sonuçlar elde etmek açısından birden fazla puanlayıcının puanlama yapması önemlidir.

Araştırmanın çeşitli sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak araştırmada sadece klinik örneklem kullanılmıştır. Klinik ve klinik olmayan grup arasındaki farklılıkların anlaşılabilmesi için bundan sonraki çalışmalarda her iki grubun yer alması önerilmektedir. Diğer bir sınırlılık SBNIÖ-G derecelendirmeleri için normatif veya referans tabanlı verilerle çalışılmamasıdır. İleride daha büyük örneklerle Türkiye için bu verilerin oluşturulması sağlanabilir. Araştırmanın bir diğer sınırlılığı sadece TAT öyküleriyle çalışılmış olmasıdır. Böylece sadece TAT öykülerinin SBNIÖ-G derecelendirmesinin puanlayıcılar arası güvenilirliğine bakılmıştır. İleride yapılacak çalışmalarda farklı anlatı türlerinin (Klinik görüşmeler, erken anılar, psikoterapi anlatıları vb.) SBNIÖ-G derecelendirmesinin puanlayıcılar arası güvenilirliğine bakılması önerilebilir. Sınırlılıklardan bir diğeri de seçilen kartlar ve kart sayısıdır. Araştırmamızda alan yazın gözetilerek yaygın olarak kullanılan kartlar seçilmesine ve kart sayısı belirlenmesine rağmen alan yazında farklı çalışmalarda farklı kartlar ve kart sayıları kullanılmıştır. Bu durum bulguların karşılaştırılmasını zorlaştırmıştır. Bu alanda ülkemizde çalışma sayısının artması ve bu çalışmaların standart kartlar ve kart sayılarıyla yapılması önerilmektedir. Sınırlılıklardan bir diğeri örneklemimizin sadece Aydın ilini kapsamasıdır. Bu durum bulguların genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Araştırmanın ülkemizin genelini yansıtacak bir örneklemde tekrarlanması tavsiye edilmektedir. İlgili alan yazın çalışmalarında daha çok klinik olmayan örneklem kullanılmış, araştırmalarda uygulanan TAT kartları farklılaşmış, bazı çalışmalar TAT öyküleri yerine erken yaşantıları kullanmış (Stein ve diğerleri, 2007), 8 boyutu olan SBNIÖ-G yerine 4 boyutu olan SBNIÖ kullanılmıştır. SBNIÖ-G derecelendirme yönteminin kullanıldığı, kültürlerarasındaki benzeşen veya benzeşmeyen yönler konusunu içeren yeterince bilgi ve araştırmayla karşılaşılmamıştır. Örneğin sadece

Fransa'dan (Bouvet ve diğeri, 2020) ve Kore'den (Lee ve diğeri, 2018) iki çalışmaya rastlanmıştır. Bu nedenler çalışmadan elde edilen bulguların tartışılması açısından sınırlılık yaratmıştır.

---

**Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:**

Nesrin Kara, Cennet Şafak Öztürk ve Çiğdem Dereboy çalışmanın tasarımını yaparak hipotezleri belirlemiştir, Nesrin Kara veri toplamayı ve istatistiksel analizleri yapmıştır, Nesrin Kara ve Cennet Şafak Öztürk verilerin puanlanmasında yer almıştır, Cennet Şafak Öztürk ve Çiğdem Dereboy makalenin yazımı ve düzenlemesine katkı sunmuştur.

**Çıkar Çatışması Beyanı:**

Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Yazar Notu:**

Bu makale ilk yazarın ikinci yazar danışmanlığında hazırladığı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Klinik psikoloji yüksek lisans programından mezun öğrencimiz Nesrin Kara, 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş depreminde Hatay'da ailesinin yanındaiken göçük altında kalarak vefat etmiştir. Bu makale onun aziz hatırasına ithafen yazılmıştır. Makalenin yayınlanması için ailesinden izin alınmıştır.

**Finansal Destek Beyanı:**

Bu çalışma Adnan Menderes Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri (BAP) Birimince 18007 proje numarasıyla finanse edilmiştir.

**Etik Kurul Onayı:**

Çalışmanın etik kurul onayı Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan (Protokol No: 2017/1142) alınmıştır.

---

### Kaynakça

- Ackerman, S. J., Clemence, A. J., Weatherill, R. ve Hilsenroth, M. J. (1999). Use of the TAT in the assessment of DSM-IV cluster B personality disorders. *Journal of Personality Assessment*, 73(3), 422-448. [https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7303\\_9](https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7303_9)
- Bellak, L. (1993). *The T.A.T., C.A.T. and S.A.T. in clinical use*. (5. Basım). Allyn and Bacon, Massachusetts.
- Bornstein, R. F. (2002). A process dissociation approach to objective-projective test score interrelationships. *Journal of Personality Assessment*, 78(1), 47-68. [https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7801\\_04](https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7801_04)
- Bouvet, C., Prime, C., Camart, N., Fouques, D. ve Zebdi, R. (2020). Discriminant validity (clinical vs non clinical) of the French Version of the Social Cognition and Object Relations Scale, French Version, for TAT narratives. *Revue Québécoise de Psychologie*, 41(1), 45-60. <https://doi.org/10.7202/1070662ar>
- Bram, A. D. (2014). Object relations, interpersonal functioning, and health in a nonclinical sample: Construct validation and norms for the TAT SCORS-G. *Psychoanalytic Psychology*, 31, 314-342. <https://doi.org/10.1037/a0036286>
- Burger, J. M. (2016). *Kişilik: Psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri*. (İ. D. Erguvan Sarıoğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları. (2004)
- Butcher, J. N. (Ed.). (2009). *Oxford handbook of personality assessment* (1. Basım). New York, NY: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195366877.001.0001>
- Cohen J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159. <https://doi.org/10.1037//0033-2909.112.1.155>
- Cohen, R. J., Swerdlik, M. E. ve Phillips, S. M. (1996). *Psychological testing and assessment: An introduction to test and measurements* (3. Basım). Mountain View, California: Mayfield.
- Cramer, P. (1991). *The development of defense mechanisms: Theory, research, and assessment* (1. Basım). Springer-Verlag Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-1-4613-9025-1>
- Cramer, P. (1999). Future directions for the Thematic Apperception Test. *Journal of Personality Assessment*, 72(1), 74-92. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa7201\\_5](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa7201_5)
- Eudell-Simmons, E. M., Stein, M. B., DeFife, J. A. ve Hilsenroth, M. J. (2005). Reliability and validity of the Social Cognition and Object Relations Scale (SCORS) in the assessment of dream narratives. *Journal of Personality Assessment*, 85(3), 325-333. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8503\\_09](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8503_09)
- Garcia, D. J., Crittenden, E. B., Skadberg, R. M., Finn, M. T. M., Schmidt, M., Kurdziel-Adams, G. ve Waugh, M. H. (2021). Social Cognition and Object Relations Scale as level of personality functioning. *Psychoanalytic Psychology*, 38(3), 185-193. <https://doi.org/10.1037/pap0000369>
- Hibbard, S., Hilsenroth, M. J., Hibbard, J. K. ve Nash, M. R. (1995). A validity study of two projective object representations measures. *Psychological Assessment*, 7(4), 432-439. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.7.4.432>
- Hibbard, S., Mitchell, D. ve Porcerelli, J. (2001). Internal consistency of the Object Relations and Social Cognition scales for the Thematic Apperception Test. *Journal of Personality Assessment*, 77(3), 408-419. [https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7703\\_03](https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7703_03)
- Hilsenroth, M. J. ve Segal, D. L. (Edl.). (2004). *Comprehensive handbook of psychological assessment, Volume 2: Personality assessment*. John Wiley & Sons, Inc.

- Hilsenroth, M., Stein, M. ve Pinsky, J. (2007). *Social Cognition and Object Relations Scale: global rating method (SCORS-G, 2. Basım)*. [Unpublished manuscript]. The Derner Institute of Advanced Psychological Studies, Adelphi University, Garden City, NY.
- IBM Corp. (2015). *IBM SPSS statistics for Windows (Version 23.0)*. Armonk, NY: IBM Corp.
- Inslegers, R., Vanheule, S., Meganck, R., Debaere, V., Trenson, E., Desmet, M. ve Roelstraete, B. (2012). The assessment of the social cognition and object relations scale on TAT and interview data. *Journal of Personality Assessment*, 94(4), 372-379. <https://doi.org/10.1080/00223891.2012.662187>
- İkiz, T. (2012). *Tematik Algı Testi (TAT) psikanalitik yönelimli el kitabı* (1. Basım). İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Koo, T. K. ve Li, M. Y. (2016). A guideline of selecting and reporting intraclass correlation coefficients for reliability research. *Journal of Chiropractic Medicine*, 15(2), 155-163. <https://doi.org/10.1016/j.jcm.2016.02.012>
- Lee, J., Lim, J. ve Chang, M. (2018). Validating the Korean Version of the Social Cognition and Object Relations Scale using the Thematic Apperception Test. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 37(4), 540-557. <https://doi.org/10.15842/kjcp.2018.37.4.007>
- McClelland, D. C., Atkinson, J. W., Clark, R. A. ve Lowell, E. L. (1953). *The achievement motive*. New York: Appleton-Century-Crofts. <https://doi.org/10.1037/11144-000>
- Millon, T., Grossman, S., Millon, C., Meagher, S. ve Ramnath, R. (2004). *Personality disorders in modern life* (2. Basım). New Jersey: John Wiley & Sons
- Murray, H. (1943). *Thematic Apperception Test manuel*. Harvard University, 1-21.
- Peters, E. J., Hilsenroth, M. J., Eudell-Simmons, E. M., Blagys, M. D. ve Handler, L. (2006). Reliability and validity of the Social Cognition and Object Relations Scale in clinical use. *Psychotherapy Research*, 16(5), 617-626. <https://doi.org/10.1080/10503300600591288>
- Shrout, P. E. ve Fleiss, J. L. (1979). Intraclass correlations: Uses in assessing rater reliability. *Psychological Bulletin*, 86(2), 420-428. <https://doi.org/10.1037//0033-2909.86.2.420>
- Siefert, C. J., Stein, M. B., Slavin-Mulford, J., Sinclair, S. J., Haggerty, G. ve Blais, M. A. (2016). Estimating the effects of Thematic Apperception Test card content on SCORS-G ratings: Replication with a nonclinical sample. *Journal of Personality Assessment*, 98(6), 598-607. <https://doi.org/10.1080/00223891.2016.1167696>
- Siefert, C. J., Stein, M., Slavin-Mulford, J., Haggerty, G., Sinclair, S. J., Funke, D. ve Blais, M. A. (2018). Exploring the factor structure of the social cognition and object relations-global rating method: Support for two- and three-factor models. *Journal of Personality Assessment*, 100(2), 122-134. <https://doi.org/10.1080/00223891.2017.1336716>
- Stein, M. B. ve Siefert, C. J. (2018). Introduction to the special section on the social cognition and object relations scale-global rating method: From research to practice. *Journal of Personality Assessment*, 100(2), 117-121. <https://doi.org/10.1080/00223891.2017.1418749>
- Stein, M. B., Pinsky-Aspen, J. H. ve Hilsenroth, M. J. (2007). Borderline pathology and the Personality Assessment Inventory (PAI): An evaluation of criterion and concurrent validity. *Journal of Personality Assessment*, 88(1), 81-89. <https://doi.org/10.1080/00223890709336838>
- Stein, M. B., Slavin-Mulford, J., Siefert, C. J., Sinclair, S. J., Renna, M., Malone, J., Bello, I. ve Blais, M. A. (2014). SCORS-G stimulus characteristics of select Thematic Apperception Test cards. *Journal of Personality Assessment*, 96(3), 339-349. <https://doi.org/10.1080/00223891.2013.823440>
- Stein, M. B., Slavin-Mulford, J., Siefert, C. J., Sinclair, S. J., Smith, M., Chung, W.-J., Liebman, R. ve Blais, M. A. (2015). External validity of SCORS-G ratings of Thematic Apperception Test

- narratives in a sample of outpatients and inpatients. *Rorschachiana*, 36(1), 58-81. <https://doi.org/10.1027/1192-5604/a000057>
- Stein, M. B., Slavin-Mulford, J., Sinclair, S. J., Chung, W. J., Roche, M., Denckla, C. ve Blais, M. A. (2018). Extending the use of the SCORS-G composite ratings in assessing level of personality organization. *Journal of personality assessment*, 100(2), 166-175. <https://doi.org/10.1080/00223891.2016.1195394>
- Stein, M. B., Slavin-Mulford, J., Sinclair, S. J., Siefert, C. J. ve Blais, M. A. (2012). Exploring the construct validity of the social cognition and object relations scale in a clinical sample. *Journal of Personality Assessment*, 94(5), 533-540. <https://doi.org/10.1080/00223891.2012.668594>
- Stein, M. ve Slavin-Mulford, J. (2018). *The Social Cognition and Object Relations Scale-Global Rating Method (SCORS-G): A comprehensive guide for clinicians and researchers* (1. Basım). New York, NY: Routledge
- Stein, M., Hilsenroth, M., Slavin-Mulford, J. ve Pinsker, J. (2011). *Social Cognition and Object Relations Scale: Global rating method*. [Unpublished manuscript]. Massachusetts General Hospital and Harvard Medical School, Boston, MA.
- Sundberg, N. D., Winebarger, A. A. ve Taplin, J. R. (2002). *Clinical psychology: Evolving theory, practice, and research* (4. Basım). Upper Saddle River, NJ, US: Prentice Hall/Pearson Education, Inc.
- Tomkins, S. S. ve Tomkins, E. J. (Collaborator). (1965). *The Thematic Apperception Test: The theory and technique of interpretation* (8. Basım). New York: Grune & Stratton.
- Westen, D. (1995). *Social Cognition and Object Relations Scale: Q-Sort for projective stories (SCORS-Q)*. [Unpublished manuscript]. Department of Psychiatry, The Cambridge Hospital and Harvard Medical School, Cambridge, MA.
- Westen, D., Barends, A., Leigh, M., Mendel, M. ve Silbert, D. (1990c). *Social cognition and object relations scale (SCORS): Manual for coding interview data*. [Unpublished manuscript]. University of Michigan, Ann Arbor, MI.
- Westen, D., Lohr, N., Silk, K. R., Gold, L. ve Kerber, K. (1990b). Object relations and social cognition in borderlines, major depressives, and normals: A Thematic Apperception Test analysis. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2(4), 355-364. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.2.4.355>
- Westen, D., Silk, K., Lohr, N. ve Kerber, K. (1990a). *Object relations and social cognition: TAT scoring manual*. [Unpublished manual]. University of Michigan, Ann Arbor, MI.
- Zou, G. Y. (2012). Sample size formulas for estimating intraclass correlation coefficients with precision and assurance. *Statistics in Medicine*, 31(29), 3972-3981. <https://doi.org/10.1002/sim.5466>

## **Inter-Rater Reliability of the Social Cognition and Object Relations Scale-Global Rating Method (SCORS-G) of Thematic Apperception Test (TAT) Narratives**

### **Summary**

Tests of personality and psychopathology can be divided into two particular types: projective and objective (Hilsenroth & Segal, 2004). While projective measures provide an assessment of implicit aspects of behavior, motivation, and emotions, objective measures provide an assessment of explicit aspects. It is also known that these two different types of measurement are interrelated (Bornstein, 2002), and it is important to use them together (Butcher, 2009; Hilsenroth & Segal, 2004). The Thematic Apperception Test (TAT; Murray, 1943) is a valuable projective method used to learn about the dominant drives, conflicts and fixations of one's personality, feelings and thoughts that the person avoids expressing or suppresses. In addition to Murray's scoring method, one of the various scoring methods developed for the evaluation of TAT narratives is the Social Cognition and Object Relations Scale (SCORS) developed by Westen and colleagues (1990b). There are three versions of the scale. The Social Cognition and Object Relations Scale-Global Rating Method (SCORS-G) is the third version. SCORS-G evaluates the basic dimensions of personality organization on a continuum from maladaptive to adaptive and focuses on mental representations of self and others (Stein et al., 2018). SCORS-G comprises eight dimensions rated on a Likert scale of 1-7. Complexity of Representations of People (COM) is the awareness of one's own and others' thoughts, feelings, and desires; Affective Quality of Representations (AFF) is the individual's expectations from current and future relationships, positive and negative experiences about relationships; Emotional Investment in Relationships (EIR) is the individual's emotional sharing, sincerity, attitude towards the people in the relationship; Emotional Investment in Values and Moral Standards (EIM) refers to one's moral approach, compassion and mercy towards events, situations or people; Understanding of Social Causality (SC) refers to the cause and effect relationship that an individual establishes in making sense of events and situations; Experience and Management of Aggressive Impulses (AGG) measures the person's ability to tolerate and overcome anger and aggression; Self-Esteem (ES) measures the individual's perception of self; Identity and Coherence of Self (ICS) measures the consistency of her/his self-perception and integrity of her/his goals (Stein et al., 2011).

Although the usage of projective and objective tests together in the evaluation of personality and personality disorders is recommended in the literature, it is observed that in Turkey, objective tests are mostly used, and the usage of projective tests is more limited. It is crucial in this study to examine the inter-rater reliability of a projective assessment tool. The purpose of the study was to identify the inter-rater reliability of the SCORS-G rating method of TAT narratives.

The study sample consisted of 95 people who applied to Aydın State Hospital and Aydın Adnan Menderes University Hospital psychiatry clinics and outpatient clinics with various mental problems. 75.8% ( $n = 72$ ) of the participants were female with a mean age of 30.97 ( $SD = 10.73$ ), 24.2% ( $n = 23$ ) were male with a mean age of 31.04 ( $SD = 11.74$ ). The participants' ages ranged from 18 to 65 years. Sociodemographic Information Form, TAT (Cards 1, 2, 3BM, 4, 6BM, 7GF, 8BM, 13MF, 14, 17GF), SCORS-G Rating Method were used in the study. After the administration of the TAT cards to the participants, the narratives were transcribed, and all TAT narratives were coded by 2 raters (N. Kara and C. Şafak Öztürk) who had earlier finished the training manual on the SCORS-G (Stein et al., 2011) and the book written by Stein and Slavin-Mulford (2018). Both raters coded the TAT narratives independently of each other.

According to the results, SCORS-G had good internal consistency (Cronbach's alpha = 0.85) and acceptable to excellent inter-rater reliability. EIR has a moderately significant relationship with COM and a high significant relationship with AFF whereas EIM has a positive moderately significant relationship with AFF and EIR. SC has a high positive relationship with COM and EIR, AGG has a high positive relationship with AFF and EIM, and a weak but significant positive relationship with EIR.

In conclusion, it can be claimed that SCORS-G is reliable and has a good internal consistency. The complexity of personality requires the use of multi-assessment methods. Therefore, in addition to objective assessment methods in the evaluation of personality, scoring TAT narratives with the SCORS-G Rating Method may be a good option.

## Araştırma Makalesi

**Validity and Reliability of the Turkish Version of the Brief Experiential Avoidance Questionnaire: Measuring A Transdiagnostic Construct**Gizem GERDAN\*<sup>1</sup>, Yılmaz Orhun GÜRLÜK<sup>1</sup><sup>1</sup> Izmir Democracy University, Faculty of Arts And Science, Department of Psychology, Izmir, Turkey**Makale Bilgisi****Keywords:**

experiential avoidance, assessment, Brief Experiential Avoidance Questionnaire, Turkish standardization

**Anahtar Kelimeler:**

deneyimsel kaçınma, değerlendirme, Kısa Deneyimsel Kaçınma Ölçeği, Türkçe standardizasyon

**Abstract**

Experiential avoidance is one of the most frequently emphasized transdiagnostic constructs in the literature and has been receiving increasing attention in both research and clinical practice. The aim of this study was to examine the psychometric properties of the Turkish version of the Brief Experiential Avoidance Questionnaire (BEAQ), a scale designed to provide a concise assessment of experiential avoidance. The study was conducted with 356 voluntary participants aged 18 to 64. The validity of the BEAQ was examined using factor analyses and correlation-based methods, and its reliability was assessed through internal consistency. Construct validity was assessed through exploratory structural equation modeling (ESEM), which combines exploratory and confirmatory methods. In addition, a Graded Response Model (GRM) analysis was conducted to evaluate item discrimination. For validity, associations with measures of avoidance, psychological symptoms (anxiety and depression), and negative affect were examined. ESEM results confirmed the original single-factor structure. The BEAQ demonstrated high internal consistency ( $\alpha = .889$ ;  $\omega = .892$ ). The GRM analysis revealed that the items demonstrated adequate levels of discrimination. The BEAQ demonstrated strong associations with avoidance-related measures, moderate relationships with psychological symptoms, and weaker links with negative affect, supporting its specificity to experiential avoidance. The findings supported the validity and reliability of the Turkish version of the BEAQ as a measure of experiential avoidance and were discussed in the context of the literature and future research.

**Öz**

Deneyimsel kaçınma, alanyazında sıkça vurgulanan tanımlar üstü yapılardan biri olup, hem araştırma hem de uygulama alanlarında giderek daha fazla dikkat çekmektedir. Bu çalışmanın amacı, deneyimsel kaçınmayı kısa ve öz bir biçimde değerlendirmeyi amaçlayan Kısa Deneyimsel Kaçınma Ölçeği (KDKÖ) Türkçe formunun psikometrik özelliklerini incelemektir. Çalışma, 18-64 yaş aralığında yer alan 356 gönüllü katılımcı ile yürütülmüştür. KDKÖ'nün geçerliği faktör analizleri ve korelasyon temelli yöntemlerle, güvenilirliği ise iç tutarlılık kapsamında incelenmiştir. Yapı geçerliği, açıklayıcı ve doğrulayıcı analizlerin birlikte ele alındığı Açıklayıcı Yapısal Eşitlik Modellemesi (AYEM) ile değerlendirilmiştir. Ayrıca, madde ayırt edicilikleri Dereceli Tepki Modeli (DTM) aracılığıyla incelenmiştir. Geçerlik kapsamında, kaçınma, psikolojik sıkıntı (anksiyete ve depresyon) ve negatif duygulanım ölçümleri arasındaki ilişkiler analiz edilmiştir. AYEM sonuçları, ölçeğin orijinalindeki tek faktörlü yapıyı doğrulamıştır. KDKÖ, yüksek iç tutarlılık sergilemiştir ( $\alpha = .889$ ;  $\omega = .892$ ). DTM sonuçları, ölçek maddelerinin yeterli düzeyde ayırt edicilik sergilediğini ortaya koymuştur. KDKÖ, en güçlü ilişkileri kaçınma ile ilişkili ölçümlerle göstermiş; psikolojik belirtilerle beklenen düzeyde, negatif duygulanımla ise daha zayıf ilişkiler sergileyerek deneyimsel kaçınmaya özgüllüğü desteklemiştir. Bulgular, KDKÖ'nün Türkçe formunun deneyimsel kaçınmayı ölçmede geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu desteklemekte olup, sonuçlar alanyazın ve gelecekteki araştırmalar bağlamında tartışılmıştır.

\*Corresponding Author, İzmir Demokrasi Üniversitesi, Üçkuyular, Gürsel Aksel Blv No: 14, 35140 Karabağlar/İzmir  
e-mail: gizem.gerdan@idu.edu.tr; gizemgerdan@gmail.com  
DOI: 10.31682/ayna.1756922  
Submission Date: 02.08.2025; Acceptance Date: 01.11.2025  
ISSN: 2148-4376

## Introduction

Experiential avoidance (EA) is defined as the tendency to avoid unpleasant private experiences, such as distressing emotions, thoughts, memories, and bodily sensations, and the efforts to control or prevent them (Hayes et al., 1996). Although avoiding distressing experiences may provide short-term relief, it contributes to the maintenance and exacerbation of distress and related problems in the long term (Hayes et al., 1996; Hayes et al., 2004). When avoidance patterns become chronic, efforts to avoid these negative emotional experiences become reinforced over time, resulting in their long-term maintenance, leading to increased psychological vulnerability (Bardeen, 2015; Hayes et al., 1996). EA is considered a transdiagnostic factor that plays a determining role in the development, maintenance, and modification of various psychological conditions (Fernández-Rodríguez et al., 2018). Indeed, it has been reported to be associated with a wide range of psychological problems, from anxiety disorders and depression (Akbari et al., 2022) to obsessive-compulsive disorder (Blakey et al., 2016; Den Ouden et al., 2020) and addictive behaviors (Den Ouden et al., 2020). EA is viewed as a common response pattern or a shared component across problematic behaviors (Kingston et al., 2010). Furthermore, it has been identified as a predisposition factor for psychological outcomes (Bardeen, 2015; Fernández-Rodríguez et al., 2018) and is closely associated with impaired functioning (Hayes et al., 2004). In other words, a rigid tendency to avoid these experiences may indicate a shift toward inflexible, dysfunctional behavioral patterns that, over time, can lay the groundwork for challenging psychological difficulties.

As EA has gained increasing attention in the literature (Lo et al., 2023), interest in its measurement and assessment has also grown. The Acceptance and Action Questionnaire (AAQ; Bond & Bunce, 2003; Hayes et al., 2004) was one of the earliest instruments developed to assess EA. However, the original AAQ demonstrated inadequate reliability. Although the second version of the AAQ-II resolved the internal consistency issue (Bond et al., 2011), it demonstrated weak discriminant validity, as its associations with EA-related constructs were weaker than its associations with neuroticism and negative affectivity (Gámez et al., 2011; Tyndall et al., 2019). Similarly, Wolgast (2014) also reported that its items loaded on the same factor as general psychological distress and failed to discriminate from negative affect, suggesting that the scale is questionable in terms of its construct and discriminant validity. Furthermore, beyond EA, the AAQ-II has been conceptualized as a measure of psychological flexibility, encompassing acceptance, mindfulness, and the ability to persist in or adjust behavior in line with personal goals and values (Hayes et al., 2012; Wolgast, 2014). Within this framework, psychological flexibility represents a broad, overarching construct of which EA is one of the core processes.

In response to these limitations, the Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire (MEAQ; Gámez et al., 2011) was developed to assess EA. The MEAQ is a 62 item scale that assesses EA across a broad range and consists of six dimensions: behavioral avoidance, distress aversion, procrastination, distraction/suppression, repression/denial, and distress endurance. MEAQ has demonstrated better psychometric properties than both the AAQ-I and AAQ-II, in terms of internal consistency and stronger associations with measures of avoidance. However, the scale's length limits its use in both research and practical applications (Gámez et al., 2014). Therefore, shorter versions of the MEAQ have been developed, including a 30-item version (Sahdra et al., 2016) and a 15-item version (Gámez et al., 2014). The Turkish standardization of the MEAQ-30 was conducted by Ekşi and his colleagues (2018). On the other hand, the Brief Experiential Avoidance Questionnaire (BEAQ), developed by Gámez and his colleagues (2014)—the original developers of the MEAQ, consists of fifteen items, offering ease of administration. It was created by selecting items from the MEAQ with high loadings on a single common factor, while ensuring that each MEAQ subscale was represented, resulting in a concise version with strong representativeness. Moreover, the BEAQ has been shown to be more strongly associated with measures of avoidance across populations (Gámez et al., 2014) and has been recommended as the most suitable scale for assessing EA (Wolgast, 2014). Its concise format and ease of administration have made it a preferred instrument in practical contexts. Indeed, the scale has been adapted across various cultures, including German (Schaeuffele et al., 2021), Spanish (Vázquez-Morejón et al., 2019), Chinese (Cao et al., 2021; Lo et al., 2023), French (Er et al., 2024), and Polish (Wardęszkiewicz & Holas, 2024). However, the validity and reliability of the Turkish version have not yet been established. A validated Turkish form would allow for the culturally meaningful assessment of EA, enable cross-cultural comparisons, and facilitate research and clinical practices in Turkey. The current study aims to examine the psychometric properties of the Turkish version of the BEAQ by investigating its internal consistency, factor structure, and validity, and to introduce a valid and reliable Turkish form into the literature. In this regard, the study is expected to contribute to research and practice related to EA.

## **Method**

### **Participants and Procedures**

Individuals aged between 18 and 64 years were recruited via online and community announcements. The study was conducted with 356 voluntary participants aged 19-64 years ( $M = 30.28$ ,  $SD = 12.67$ ), including 241 women (67.7%) and 115 men (32.3%). Participants had

a mean of 15.43 years of education ( $SD = 1.52$ ); 60.4% ( $n = 215$ ) were in a relationship (e.g., married or partnered), and 67.7% ( $n = 241$ ) reported having a paid job.

Ethical approval was obtained from the researchers' affiliated institution (ID: 2025/0614). Participants who were 18 years or older, younger than 65 years, had Turkish literacy, provided informed consent, and completed all questionnaires were included in the study. The exclusion criteria comprised reporting any psychiatric or neurological condition associated with cognitive limitations or distortions that would interfere with completing the questionnaires, lacking Turkish literacy, failing to provide informed consent, or submitting incomplete responses. Voluntary informed consent was obtained from each participant prior to the online survey. Each participant was informed of the study's purpose. Subsequently, participants completed the information form along with the BEAQ, MEAQ-30, AAQ-II, the Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), and the Positive and Negative Affect Schedule–Negative Affect subscale (PANAS-NA) online.

## Measures

**Brief Experiential Avoidance Questionnaire (BEAQ).** The scale is a 15-item self-report instrument that measures EA (Gámez et al., 2014). Items are rated on a 6-point Likert scale ranging from 1 (“strongly disagree”) to 6 (“strongly agree”). Higher scores indicate greater levels of EA. The original developers demonstrated its validity and reliability across various samples through internal consistency analyses ( $\alpha = .80 - .89$ ), examination of its factor structure, and evidence for convergent, discriminant, and concurrent validity (Gámez et al., 2014).

**Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire-30 (MEAQ-30).** The MEAQ-30 is a 30-item self-report instrument that represents the short form of the original 62-item scale developed to assess EA in a multidimensional structure (Sahdra et al., 2016). The scale consists of six subscales: Behavioral Avoidance, Distress Aversion, Procrastination, Distraction and Suppression, Repression and Denial, and Distress Endurance. Items are rated on a 1 (“strongly disagree”) to 6 (“strongly agree”) scale. Each subscale includes 5 items, and separate scores are calculated for each subscale. Higher scores on the subscales indicate greater levels of avoidance in the respective dimension (Sahdra et al., 2016). The Turkish standardization was conducted by Ekşi and his colleagues (2018), and in their adaptation study, the scale was converted into a 7-point Likert-type rating. The Turkish version of the scale has been shown to be valid and reliable, as evidenced by construct validity, criterion-related validity, and internal consistency ( $\alpha = .76 - .85$ ; Ekşi et al., 2018). In this study, internal consistency for the six subscales was adequate ( $\alpha = .72 - .90$ ).

**Acceptance and Action Questionnaire–II (AAQ-II).** The original 16-item version of the AAQ was developed to measure psychological inflexibility (i.e., EA; Hayes et al., 2004; Hayes et al., 2006). Due to its poor psychometric properties, Bond and his colleagues (2011) developed a revised version of the scale, the AAQ-II. The AAQ-II is a self-report instrument consisting of seven items rated on a 7-point Likert scale. The scale is unidimensional, and higher scores indicate higher levels of psychological inflexibility, that is, an increase in EA. The Turkish version was found to be valid and reliable via factor stability, internal consistency ( $\alpha = .84$ ), test-retest reliability, convergent validity, and predictive validity (Yavuz et al., 2016). The internal consistency coefficient in this study was .89.

**Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS).** HADS (Zigmond & Snaith, 1983) is a 14-item self-report measure developed to assess symptoms of anxiety and depression. It comprises two subscales: Anxiety (7 items) and Depression (7 items). Each item is rated on a 4-point Likert scale ranging from 0 (“not at all”) to 3 (“very often”). The Turkish version has demonstrated good psychometric properties, including adequate internal consistency ( $\alpha = .70 - .85$ ), test-retest reliability, and construct validity (Aydemir et al., 1997). Higher scores indicate greater levels of anxiety and depression. Anxiety and depression showed good internal consistency in this study ( $\alpha = .81$  and  $.80$ , respectively).

**Positive and Negative Affect Schedule (PANAS).** PANAS is a self-report instrument developed to assess positive and negative affectivity (Watson et al., 1988). The scale consists of 20 items—10 measuring positive affect and 10 measuring negative affect (PANAS-NA)—rated on a 5-point Likert-type scale ranging from 1 (“Very slightly or not at all”) to 5 (“Very much”). Higher scores indicate greater levels of positive or negative affectivity. The Turkish version of the scale has demonstrated adequate psychometric properties, including construct validity, criterion-related validity, internal consistency ( $\alpha = .83 - .86$ ), and test-retest reliability (Gençöz, 2000). In the present study, the PANAS-NA subscale was assessed, with a Cronbach’s alpha of .85.

## Translation Process

Initially, the developers of the BEAQ, Gámez and his colleagues, were contacted via email to obtain permission for the Turkish adaptation (Wakiza Gámez, personal communication, May 19, 2025). The Turkish translation process was carried out independently by five psychologists with doctoral degrees in clinical psychology, all proficient in both languages, including four academics and three residing abroad. The translators living abroad were native Turkish speakers with English as their second language. The forward translation was conducted by three psychologists—two academics and one field practitioner—while the

back-translation was performed by two academic psychologists. Throughout the process, the research team and the experts who contributed to the translation convened to evaluate potential ambiguities, loss of meaning, and content consistency in the items. Following discussions and careful reviews of the text, a consensus was reached, and the final version of the scale was established.

### **Data Analytic Strategy**

An exploratory structural equation modeling (ESEM) approach was used during the data analysis phase. ESEM methods allow for the simultaneous discovery and confirmation of a structure identified in one culture in another, exploring dimensional changes in items across cultures; in short, they enable both exploratory and confirmatory processes to be carried out simultaneously in adaptation studies. ESEM can simultaneously reveal fixed and variable structures in the data (Asparouhov & Muthén, 2007; Chiu et al., 2016). Within the scope of the ESEM approach, reliability assessments for latent variables can be calculated simultaneously with both Cronbach's alpha coefficient, based on observed correlations, and McDonald's omega coefficient, based on the factorial latent model (Booth & Hughes, 2014; Fresno et al., 2020; Morin et al., 2016). When using the ESEM method, the unweighted least square (ULS) method was preferred as the estimator. This method was chosen because it is not as sensitive to normal distribution as maximum likelihood (ML) and because clinically relevant variables are prone to deviation from normal distribution. This method was chosen to ensure the scale's robustness to normal distribution in now and future applications (Li, 2016; Prokofieva et al., 2023; Shi & Maydeu-Olivares, 2020). This method is also recommended to ensure the scale is resistant to deviations in the distribution of samples to be used in the future. On the other, when multivariate normality was examined with the z values of the Mahalanobis distance in the study, it was seen that the values were distributed between -2.88 and +3.17. For fit indices, the reference was taken as CFI, TLI, and GFI being above .90,  $\chi^2/df$  value being below 5, SRMR value being below .07, and RMSEA value being below .10 (Kline, 2011).

To determine the extent to which items discriminate between individuals' trait levels, discrimination indices were calculated using the graded response model (GRM), a variant of item response theory (IRT) adapted for graded polytomous responses (Embretson & Reise, 2000; Samejima, 1969). Factor loadings and communality values were also considered in the GRM process. The criteria suggested by Baker (2001) (.65 - 1.34: good item discrimination, 1.35 - 1.69: very good item discrimination, > 1.69: perfect item discrimination) were used to interpret the item discrimination index. Finally, Pearson correlations were calculated to examine the convergent validity of the BEAQ and additionally to evaluate its discriminant

characteristics (e.g., Gámez et al., 2011, 2014; Tyndall et al., 2019; Wolgast, 2014). Associations with avoidance-related measures (MEAQ-30, AAQ-II), psychological symptoms (HADS-Anxiety, HADS-Depression), and negative affect (PANAS-NA) were examined. Descriptive statistics, ESEM analysis and Pearson correlations were calculated using the JAMOVI (The JAMOVI project, 2025) package program, while GRM analyses were conducted using the MIRT package (Chalmers, 2012) in R software.

## Results

Initially, ESEM analysis was conducted. Accordingly, it was seen that the one-dimensional model was accepted without any modification;  $\chi^2(90) = 259.05$ ;  $\chi^2/df = 2.878$ ,  $p < .001$ ,  $SRMR = .070$ ,  $RMSEA = .078$  [.063, .083],  $CFI = .966$ ,  $TLI = .960$ ,  $GFI = .975$ . Standardized factor loadings of the scale without any items omitted ranged between .407 and .725. According to ESEM analysis, it was seen that 36.1% of the factor variance was explained. The path diagram was shown as Figure 1.

After that GRM analyses were then conducted to see the level of item discrimination and to distinguish the items that could not discriminate, if any. In this analysis, item discrimination indices were calculated between .916 - 2.302, factor loadings between .548 - .717, and communality values between .225 - .647, indicating that the items in the scale were convenient. According to GRM analysis, it was seen that 44.4% of the factor variance was explained.

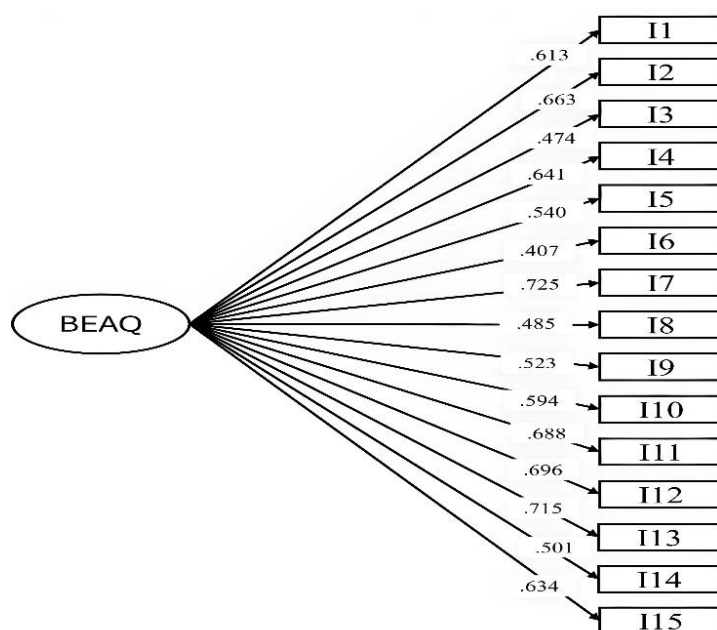


Figure 1.

*Illustration of the ESEM Model of BEAQ*

When all items in the scale were observed to be maintained, internal consistency reliability values were examined, and Cronbach's alpha ( $\alpha$ ) value was .889 and McDonald's omega ( $\omega$ ) value was .892. According to the item analysis findings, item-total correlations ranged from .387 to .678. Results of ESEM, GRM and item analysis are presented in Table 1.

Table 1.

*ESEM, GRM and Item Analysis Parameters of the Scale*

Item	$\lambda_1$	SE	R <sup>2</sup>	$\lambda_2$	h <sup>2</sup>	A	r <sub>IT</sub>
1	.613***	.059	.376	.705	.496	1.690	.568
2	.663***	.052	.440	.717	.514	1.749	.620
3	.474***	.062	.225	.548	.300	1.116	.620
4	.641***	.050	.411	.669	.448	1.532	.442
5	.540***	.052	.292	.582	.339	1.219	.516
6	.407***	.056	.166	.474	.225	.916	.387
7	.725***	.045	.526	.787	.620	2.173	.678
8	.485***	.056	.235	.567	.321	1.171	.451
9	.523***	.050	.273	.560	.313	1.150	.502
10	.594***	.055	.353	.652	.425	1.463	.569
11	.688***	.054	.473	.763	.582	2.010	.648
12	.696***	.047	.485	.779	.608	2.117	.643
13	.715***	.048	.512	.804	.647	2.302	.666
14	.501***	.048	.251	.555	.308	1.135	.464
15	.634***	.052	.403	.717	.514	1.752	.592

Note.  $\lambda_1$ : Standardized Factor Loading of ESEM, SE: Standard Error,  $\lambda_2$ : Standardized Factor Loading of GRM, h<sup>2</sup>: Communalities, a: Item Discrimination, r<sub>IT</sub>: Item-Total Correlation

The relationships between the BEAQ and related constructs—including EA, psychological inflexibility, negative affect, and psychological distress/symptoms (i.e., anxiety and depression)—were examined. The correlations between the BEAQ scores and other measures are presented in Table 2, with correlation coefficients ranging from weak to high (Cohen, 1988). The total BEAQ score was positively correlated with AAQ-II, behavioral avoidance, distress aversion, procrastination, distraction/suppression, repression/denial, anxiety, depression, and negative affect, and negatively associated with distress endurance. These positive coefficients indicate that higher BEAQ scores were associated with higher scores on these variables.

Moreover, BEAQ scores were more strongly associated with MEAQ-30 scores compared to AAQ-II. The BEAQ was also associated with psychological symptoms; however, its correlations were stronger with avoidance measures and weakest with negative affect as measured by the PANAS-NA. In contrast, the AAQ-II showed much stronger correlations with these variables, particularly with negative affect.

Table 2.

*Descriptive Statistics and Pearson Correlations of the BEAQ and AAQ-II with MEAQ-30 Subscales and Psychological Symptoms*

Measures	M ± SD	BEAQ total	AAQ-II
BEAQ total	51.446 ± 10.513	—	
AAQ-II	22.660 ± 9.208	.534***	—
MEAQ-30 – Behavioral Avoidance	22.384 ± 5.719	.606***	.192***
MEAQ-30 – Distress Aversion	18.707 ± 6.745	.668***	.417***
MEAQ-30 – Procrastination	24.174 ± 5.647	.545***	.338***
MEAQ-30 – Distraction/Suppression	23.893 ± 6.419	.523***	.304***
MEAQ-30 – Repression/Denial	17.396 ± 6.722	.457***	.361***
MEAQ-30 – Distress Endurance	25.601 ± 5.502	-.342***	-.283***
HADS – Anxiety	10.210 ± 4.287	.432***	.604***
HADS – Depression	7.494 ± 4.842	.393***	.565***
PANAS – NA	26.912±7.922	.356***	.615***

*Note.* BEAQ: Brief Experiential Avoidance Questionnaire, AAQ-II: Acceptance and Action Questionnaire–II, MEAQ: Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire-30, HADS: Hospital Anxiety and Depression Scale, PANAS-NA: Positive and Negative Affect Schedule-Negative Affect, M: Mean, SD: Standard Deviation.

## Discussion

This study is the first to examine the psychometric properties of the Turkish version of the BEAQ. The results indicate that the Turkish version of the scale is a psychometrically reliable and valid measurement tool. The scale demonstrated good internal consistency ( $\alpha$  and  $\omega > .88$ ; Edelsbrunner et al., 2025; Padilla & Divers, 2015). ESEM results indicated that the scale had a single-factor structure, consistent with the original structure (Gómez et al., 2014), with all factor loadings exceeding the recommended .40 threshold (Tabachnick & Fidell, 2007). The item–total correlations, calculated through item analysis, were above .30, indicating adequate item discrimination (Boateng et al., 2018; Nunnally & Bernstein, 1994). Factor loadings obtained from both ESEM and GRM further supported the robust performance

of the scale items. The item discrimination indices (ranging from .916 to 2.302) indicated that the items meaningfully distinguished individuals based on their EA levels (Baker, 2001). In light of all these findings, internal consistency and internal validity (construct validity) studies were successfully established.

The original unidimensional structure of the scale (Gámez et al., 2014) was replicated in the present study, consistent with findings from the Spanish (Vázquez-Morejón et al., 2019) and Chinese (Lo et al., 2023) adaptations. A two-factor structure was identified in studies conducted in Chinese (Cao et al., 2021; Lo et al., 2023), French (Er et al., 2024) and Polish (Wardęszkiewicz & Holas, 2024) languages. On the other hand, the German adaptation investigated a five-factor structure (Schaeuffele et al., 2021). It is well established that factor structures of psychological measures may vary across cultures (van de Vijver & Leung, 1997). Accordingly, the structure of EA measure may also differ in this context. Moreover, while previous adaptation studies relied solely on either exploratory or confirmatory factor analyses, the present study strengthened construct validity by integrating both approaches. Whereas earlier studies primarily reported factor loadings and intercorrelations, the current study additionally examined the ability of items to discriminate between individuals based on EA levels, thereby providing a further contribution.

The findings of this study provide supporting evidence for the BEAQ's convergent validity, particularly through its associations with avoidance-related constructs, as well as for its discriminant characteristics. The BEAQ was positively associated with the MEAQ-30 subscales of behavioral avoidance, distress aversion, procrastination, and distraction/suppression/denial, and negatively associated with the distress endurance subscale. Additionally, the BEAQ, AAQ-II, anxiety, depression, and negative affect were all positively correlated, consistent with previous research (e.g., Allen, 2021; Gámez et al., 2014; Tyndall et al., 2019). Specifically, the BEAQ correlated more strongly with avoidance measures than the AAQ-II, and showed weaker correlations with negative affect (PANAS-NA). Indeed, previous findings have emphasized that the content of the AAQ-II is more strongly associated with negative affect than that of other avoidance measures (Allen, 2021; Gámez et al., 2011, 2014; Wolgast, 2014; Rochefort et al., 2018), further highlighting concerns about its discriminant validity. Similarly, other psychometric evidence and the present results indicate that the AAQ-II is more strongly associated with psychological symptoms (i.e., anxiety and depression) than the BEAQ (Tyndall et al., 2019; Wolgast, 2014). This is to be expected, as EA is conceptualized not in terms of reflecting the content of distress in psychopathology such as negative cognitions or upsetting emotions but rather in terms of the individual's responses (avoidance) to distress or negative emotional experiences (Gámez et al., 2014). The overall pattern of these findings underscores the BEAQ's convergent validity and provides further

support for its discriminant characteristics. While the BEAQ showed strong associations with avoidance-related constructs, it also correlated positively with psychological symptoms/distress and negative affect, consistent with the notion that EA is related to psychological outcomes (Fernández-Rodríguez et al., 2018); however, these associations were weaker than those with avoidance-related measures. All of these findings are consistent with previous literature suggesting that the AAQ-II tends to measure psychological distress and/or negative affect rather than EA or psychological flexibility (Gámez et al., 2014; Rochefort et al., 2018; Tyndall et al., 2019), while supporting the notion that the BEAQ is a more appropriate instrument for assessing EA (Gámez et al., 2014; Wolgast, 2014).

From a practical perspective, the BEAQ's sound psychometric properties, brevity, and capacity to provide an EA-specific assessment make it a useful tool in both clinical and research contexts. In clinical practice, it can be employed to efficiently measure and/or monitor EA in assessments and interventions targeting this construct. From a research perspective, its capacity for the functional evaluation of EA, ease of administration, and specificity allow for its use in transdiagnostic studies examining EA as a core process underlying various forms of psychopathology.

The present study has certain limitations. Given the predominance of female participants in the present study, future studies may benefit from a more gender-balanced sample. Another point to consider is that the present study was not conducted with a clinical sample. However, EA is considered a transdiagnostic construct (Fernández-Rodríguez et al., 2018), and the transdiagnostic approach aims to enable targeting subthreshold symptoms as well (McManus et al., 2010). Indeed, studies conducted with non-clinical samples have also shown that EA is associated with various psychological difficulties (e.g., Bardeen, 2015; Papachristou et al., 2018), future mental health problems (Berghoff et al., 2017), and even regarded as a vulnerability factor for psychopathology (Fledderus et al., 2010). Therefore, although this study was conducted with a non-clinical sample, the findings contribute to the assessment of EA as a transdiagnostic factor and support the BEAQ's utility in measuring this construct. Nonetheless, future studies are needed to examine the psychometric properties of the BEAQ in clinical samples and to further validate the underlying construct in such populations. Test–retest reliability analyses were not conducted in the present study. Discriminant validity was supported through weaker correlations with theoretically related but distinct constructs; however, incorporating additional discriminant measures in future studies would further strengthen the evidence base. Addressing these aspects in future studies would further strengthen the evidence for the scale's validity and reliability.

Overall, the present findings demonstrate that the Turkish version of the BEAQ is a valid and reliable measure of EA, consistent with international literature. Using the scale in a

Turkish sample would be appropriate for psychological research. In this regard, the Turkish version of the BEAQ is expected to contribute to future studies on EA and related psychological processes.

---

**Researcher Contribution Declaration:**

G.G. contributed to the conceptualization of the study, literature review, data analysis support, and interpretation of results. Y.O.G. contributed primarily to data analysis and methodological supervision. Both authors participated in writing and revising the manuscript and approved the final version.

**Compliance with Ethical Standards:**

This study was conducted in accordance with the principles of the Declaration of Helsinki and was approved for implementation by the İzmir Democracy University Social Sciences Ethics Committee (ID: 2025/0614)

**Conflict of Interest Declaration:**

The authors declare that they have no conflict of interest.

**Financial Support Declaration:**

The authors declared that this study has received no financial support.

---

## References

- Akbari, M., Seydavi, M., Hosseini, Z. S., Krafft, J., & Levin, M. E. (2022). Experiential avoidance in depression, anxiety, obsessive-compulsive related, and posttraumatic stress disorders: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 24, 65–78. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.03.007>
- Allen, M. T. (2021). An exploration of the relationships of experiential avoidance (as measured by the AAQ-II and MEAQ) with negative affect, perceived stress, and avoidant coping styles. *PeerJ*, 9, e11033. <https://doi.org/10.7717/peerj.11033>
- Asparouhov, T., & Muthén, B. (2007). Computationally efficient estimation of multilevel high-dimensional latent variable models. In *Proceedings of the 2007 JSM meeting in Salt Lake City, Utah: Section on Statistics in Epidemiology* (pp. 2531–2535). American Statistical Association.
- Aydemir, Ö., Güvenir, T., Küey, L., & Kültür, S. (1997). Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 8(4), 280-287.
- Baker, F. B. (2001). *The basics of item response theory* (1st ed.). ERIC Clearinghouse on Assessment and Evaluation.
- Bardeen, J. R. (2015). Short-term pain for long-term gain: The role of experiential avoidance in the relation between anxiety sensitivity and emotional distress. *Journal of Anxiety Disorders*, 30, 113–119. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.12.013>
- Berghoff, C. R., Tull, M. T., DiLillo, D., Messman-Moore, T., & Gratz, K. L. (2017). The role of experiential avoidance in the relation between anxiety disorder diagnoses and future physical health symptoms in a community sample of young adult women. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(1), 29-34. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.11.002>
- Blakey, S. M., Jacoby, R. J., Reuman, L., & Abramowitz, J. S. (2016). The relative contributions of experiential avoidance and distress tolerance to OC symptoms. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 44(4), 460–471. <https://doi.org/10.1017/S1352465815000703>
- Boateng, G. O., Neilands, T. B., Frongillo, E. A., Melgar-Quinonez, H. R. & Young, S. L. (2018). Best practices for developing and validating scales for health, social, and behavioral research: A primer. *Front Public Health*, 6(149). <http://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00149>
- Bond, F. W., & Bunce, D. (2003). The role of acceptance and job control in mental health, job satisfaction, and work performance. *Journal of Applied Psychology*, 88(6), 1057–1067. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.6.1057>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676–688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Booth, T. & Hughes, D. J. (2014). Exploratory structural equation modeling of personality data. *Assessment*, 21(3), 260–271. <http://doi.org/10.1177/1073191114528029>
- Cao, H., Mak, Y. W., Li, H. Y., & Leung, D. Y. P. (2021). Chinese validation of the Brief Experiential Avoidance Questionnaire (BEAQ) in college students. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 19, 79–85. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.01.004>
- Chalmers, R. P. (2012). Mirt: A multidimensional item response theory package for the R environment. *Journal of Statistical Software*, 48(6), 1-329. <http://doi.org/10.18637/jss.v048.j06>

- Chiu, W., Rodriguez, F. M., & Won, D. (2016). Revisiting the leadership scale for sport: Examining factor structure through exploratory structural equation modeling. *Psychological Reports, 119*(2), 435–449. <http://doi.org/10.1177/0033294116662880>
- Den Ouden, L., Tiego, J., Lee, R. S. C., Albertella, L., Greenwood, L. M., Fontenelle, L., Yücel, M., & Segrave, R. (2020). The role of experiential avoidance in transdiagnostic compulsive behavior: A structural model analysis. *Addictive Behaviors, 108*, 106464. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106464>
- Edelsbrunner, P. A., Simonsmeier, B. A., & Schneider, M. (2025). The cronbach's alpha of domain-specific knowledge tests before and after learning: A meta-analysis of published studies. *Educational Psychology Review, 37*(1). <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09982-y>
- Ekşi, H., Kaya, Ç., & Kuşçu, B. (2018, May 9–11). *Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire-30: Adaptation and psychometric properties of the Turkish version* [Conference session]. 8th International Conference on Research in Education (ICRE), Manisa, Turkey.
- Embretson, S. E., & Reise, S. P. (2000). *Item response theory for psychologists* (1st ed.). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Er, E., Wagener, A., Étienne, A. M., & Vander Haegen, M. (2024). The Brief Experiential Avoidance Questionnaire: Validation of the French version in non-clinical adults. *Psychologica Belgica, 64*(1), 152–165. <https://doi.org/10.5334/pb.1256>
- Fernández-Rodríguez, C., Paz-Caballero, D., González-Fernández, S., & Pérez-Álvarez, M. (2018). Activation vs. experiential avoidance as a transdiagnostic condition of emotional distress: An empirical study. *Frontiers in Psychology, 9*, Article 1618. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01618>
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., & Pieterse, M. E. (2010). Does experiential avoidance mediate the effects of maladaptive coping styles on psychopathology and mental health? *Behavior Modification, 34*(6), 503–519. <https://doi.org/10.1177/0145445510378379>
- Fresno, A., Arias, V., Núñez, D., Spencer, R., Ramos, N., Espinoza, C., Bravo, P., Arriagada, J., & Brunet, A. (2020). Using exploratory structural equation modeling (ESEM) to examine the internal structure of posttraumatic stress disorder symptoms. *The Spanish Journal of Psychology, 23*, 1–12. <http://doi.org/10.1017/SJP.2020.46>
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., & Ruggero, C. (2011). Development of a measure of experiential avoidance: The Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *Psychological Assessment, 23*(3), 692–713. <https://doi.org/10.1037/a0023242>
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., Suzuki, N., & Watson, D. (2014). The Brief Experiential Avoidance Questionnaire: Development and initial validation. *Psychological Assessment, 26*(1), 35–45. <https://doi.org/10.1037/a0034473>
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi, 15*(46), 19–26.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy, 44*(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., Polusny, M. A., Dykstra, T. A., Batten, S. V., Bergan, J., Stewart, S. H., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H., Bond, F. W., Forsyth, J. P., Karekla, M., & McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record, 54*(4), 553–578. <https://doi.org/10.1007/BF03395492>

- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*(6), 1152–1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Kingston, J., Clarke, S., & Remington, B. (2010). Experiential avoidance and problem behavior: A mediational analysis. *Behavior Modification, 34*(2), 145–163. <https://doi.org/10.1177/0145445510362575>
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). Guilford Press.
- Li, C. H. (2016). The performance of ML, DWLS, and ULS estimation with robust corrections in structural equation models with ordinal variables. *Psychological Methods, 21*(3), 369–387. <https://doi.org/10.1037/met0000093>
- Lo, H. H. M., Powell, C. L. Y. M., Chan, S. H. W., Leung, B. F. H., Tsang, E. Y. H., & Leung, S. S. M. (2023). Validating an adapted version of the Brief Experiential Avoidance Questionnaire in Hong Kong Chinese. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 45*(1), 207–220. <https://doi.org/10.1007/s10862-022-10020-w>
- Marsh, H. W., Muthén, B., Asparouhov, T., Lüdtke, O., Robitzsch, A., Morin, A. J., & Trautwein, U. (2009). Exploratory structural equation modeling, integrating CFA and EFA: Application to students' evaluations of university teaching. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal, 16*(3), 439–476. <https://doi.org/10.1080/10705510903008220>
- McManus, F., Shafran, R., & Cooper, Z. (2010). What does a transdiagnostic approach have to offer the treatment of anxiety disorders? *British Journal of Clinical Psychology, 49*(4), 491–505. <https://doi.org/10.1348/014466509x476567>
- Morin, A. J., Arens, A. K., & Marsh, H. W. (2016). A bifactor exploratory structural equation modeling framework for the identification of distinct sources of construct-relevant psychometric multidimensionality. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal, 23*(1), 116–139. <https://doi.org/10.1080/10705511.2014.961800>
- Nunnally, J., & Bernstein, I. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Padilla, M. A., & Divers, J. (2015). A comparison of composite reliability estimators: Coefficient omega confidence intervals in the current literature. *Educational and Psychological Measurement, 76*(3), 436–453. <https://doi.org/10.1177/0013164415593776>
- Papachristou, H., Theodorou, M., Neophytou, K., & Panayiotou, G. (2018). Community sample evidence on the relations among behavioural inhibition system, anxiety sensitivity, experiential avoidance, and social anxiety in adolescents. *Journal of Contextual Behavioral Science, 8*, 36–43. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.03.001>
- Prokofieva, M., Zarate, D., Parker, A., Palikara, O., & Stavropoulos, V. (2023). Exploratory structural equation modeling: A streamlined step-by-step approach using the R Project software. *BMC Psychiatry, 23*(1), Article 546. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05028-9>
- Rochefort, C., Baldwin, A. S., & Chmielewski, M. (2018). Experiential avoidance: An examination of the construct validity of the AAQ-II and MEAQ. *Behavior Therapy, 49*(3), 435–449. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.08.008>
- Sahdra, B. K., Ciarrochi, J., Parker, P., & Scrucca, L. (2016). Using genetic algorithms in a large nationally representative American sample to abbreviate the Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *Frontiers in Psychology, 7*, Article 189. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00189>

- Samejima, F. (1969). Estimation of latent ability using a response pattern of graded scores. *Psychometrika Monograph Supplement*, 34(4, Pt. 2), 100.
- Schaeuffele, C., Knaevelsrud, C., Renneberg, B., & Boettcher, J. (2021). Psychometric properties of the German Brief Experiential Avoidance Questionnaire (BEAQ). *Assessment*, 29(7), 1406–1421. <https://doi.org/10.1177/10731911211010955>
- Shi, D., & Maydeu-Olivares, A. (2020). The effect of estimation methods on SEM fit indices. *Educational and Psychological Measurement*, 80(3), 421–445. <https://doi.org/10.1177/0013164419885164>.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.). Pearson Education.
- The jamovi project (2025). *Jamovi* (Version 2.6) [Computer Software].
- Tyndall, I., Waldeck, D., Pancani, L., Whelan, R., Roche, B., & Dawson, D. L. (2019). The Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II) as a measure of experiential avoidance: Concerns over discriminant validity. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 278–284. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.09.005>
- van de Vijver, F. J. R., & Leung, K. (1997). *Methods and data analysis for cross-cultural research*. Sage
- Vázquez-Morejón Jiménez, R., León Rubio, J. M., Martín Rodríguez, A., & Vázquez Morejón, A. J. (2019). Validation of a Spanish version of the Brief Experiential Avoidance Questionnaire (BEAQ) in clinical population. *Psicothema*, 31(3), 335–340. <https://doi.org/10.7334/psicothema2019.60>
- Wardęszkiewicz, J., & Holas, P. (2024). Validation of the Brief Experiential Avoidance Questionnaire (BEAQ) in a representative Polish sample. *Psychiatria Polska*, 58(1), 79–93. <https://doi.org/10.12740/PP/162165>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Wolgast, M. (2014). What does the Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II) really measure? *Behavior Therapy*, 45(6), 831–839. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2014.07.002>
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E., & Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni / Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 26(4), 397–408. <https://doi.org/10.5455/bcp.20160223124107>
- Zigmond, A. S., & Snaith, R. P. (1983). The Hospital Anxiety and Depression Scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 67(6), 361–370. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1983.tb09716.x>

## Kısa Deneysel Kaçınma Ölçeği'nin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği: Tanılar Üstü Bir Yapının Ölçülmesi

### Özet

Deneyimsel kaçınma, tanılar üstü değişkenlerden biri olarak; çeşitli psikolojik sorunların gelişiminde, sürdürülmesinde ve etiyojisinde paylaşılan ortak bir tepki örüntüsü olarak ele alınmakta olup (Fernández-Rodríguez ve diğerleri, 2018), hem araştırma hem de uygulama alanlarında giderek daha fazla dikkat çekmektedir. Bu doğrultuda, deneyimsel kaçınmanın işlevsel ve pratik bir biçimde ölçülmesi önemli hale gelmiştir. Bu çerçevede geliştirilen erken ölçeklerden biri, Kabul ve Eylem Formu'dur (KEF; Bond ve Bunce, 2003; Hayes ve diğerleri, 2004). Ölçeğin yetersiz güvenilirlik özellikleri sergilemesi nedeniyle, ikinci versiyonu olan KEF-II geliştirilmiştir (Bond ve diğerleri, 2011). Ancak KEF-II'de güvenilirlik sorunları giderilmiş olsa da nevroz ve negatif duygulanım ile olan ilişkilerinin deneyimsel kaçınmayla ilişkili yapılara kıyasla daha yüksek olması, geçerlik açısından sınırlı olduğuna işaret etmektedir (Gámez ve diğerleri, 2011; Tyndall ve diğerleri, 2019). Ayrıca, KEF-II'nin bir yapı olarak psikolojik esnekliği değerlendirdiği ve deneyimsel kaçınmanın da bu yapının bir bileşeni olduğu belirtilmiştir (Hayes ve diğerleri, 2012). Bu sınırlılıkları gidermek amacıyla, Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği (ÇBYKÖ) geliştirilmiştir. Ölçek; davranışsal kaçınma, sıkıntıya tahammülsüzlük, erteleme, dikkat dağıtma/bastırma, inkâr/bastırma ve sıkıntıya katlanma alt ölçeklerinden oluşan 62 maddelik bir öz bildirim ölçeğidir (Gámez ve diğerleri, 2011). Deneyimsel kaçınmayı özgül olarak değerlendiren bu ölçek işlevsel olsa da uzunluğu uygulama açısından bazı sınırlılıklar doğurmaktadır (Gámez ve diğerleri, 2013). Bu nedenle, Kısa Deneysel Kaçınma Ölçeği (KDKÖ; Gámez ve diğerleri, 2014), ÇBYKÖ'deki maddelerin temsil ediciliğine dikkat edilerek oluşturulmuş, 15 maddelik ve yüksek temsil gücüne sahip kısa bir versiyon olarak geliştirilmiştir. Ölçeğin çeşitli kültürlerde standardizasyonu yapılmış olmasına rağmen, Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik özellikleri henüz incelenmemiştir. Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı KDKÖ'nün Türkçe formunun psikometrik özelliklerini incelemek ve deneyimsel kaçınmayı işlevsel şekilde değerlendiren geçerli ve güvenilir bir Türkçe formu literatüre kazandırmaktır.

Çalışma 18 ile 64 yaş arasında ( $Ort. = 30.28$ ,  $SS = 12.67$ ), 241'i kadın (%67.7), 115'i erkek (%32.3) olmak üzere 365 gönüllü katılımcı ile yürütülmüştür. Çalışma kapsamında, çeviri süreci alanında uzman kişiler tarafından yürütülmüştür. KDKÖ'ye ek olarak ÇBYKÖ-30, KEF-II, Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği (HADÖ) ile Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği'nin negatif duygulanım alt ölçeği uygulanmıştır. Ölçeğin psikometrik özellikleri, geçerlik açısından faktör analizleri ve korelasyon temelli yöntemler; güvenilirlik açısından ise iç tutarlık analizleriyle değerlendirilmiştir. Yapı geçerliği, açıklayıcı ve doğrulayıcı analizlerin birlikte ele

alındığı Açıklayıcı Yapısal Eşitlik Modellemesi (AYEM) ile incelenmiştir. Madde düzeyindeki ayırt edicilik ise Dereceli Tepki Modeli (DTM) aracılığıyla değerlendirilmiştir. Ek olarak, geçerlik kapsamında kaçınma ölçümleri ile psikolojik belirtiler (anksiyete ve depresyon) ve negatif duygulanım ölçümleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir (örn. Gámez ve diğerleri, 2014; Tyndall ve diğerleri, 2019; Wolgast, 2014).

AYEM analizi sonuçlarında orijinalindeki tek boyutlu yapı desteklenmiştir;  $\chi^2(90) = 259.05$ ;  $\chi^2/df = 2.878$ ,  $p < .001$ , SRMR = .070, RMSEA = .078 [.063, .083], CFI = .966, TLI = .960, GFI = .975. Ölçek maddelerinin standart faktör yükleri .407 ile .725 arasında değişmiştir. DTM analizinde, madde ayırt edicilik indekslerinin .916 ile 2.302 arasında olduğu görülmüştür. İç tutarlılık katsayıları, Cronbach'ın alfa ( $\alpha$ ) için .89 ve McDonald'ın omega ( $\omega$ ) için .892 olarak hesaplanmıştır. KDKÖ ile ÇBYKÖ-30 un alt ölçekleri olan davranışsal kaçınma, sıkıntıdan kaçınma, erteleme, dikkat dağıtma/bastırma, bastırma/inkâr ile KEF-II, anksiyete, depresyon ve negatif duygulanım puanları ile pozitif yönde; ÇBYKÖ-30 un sıkıntıya katlanma alt ölçeği ile ise negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. KDKÖ'nün kaçınma ile ilişkili ölçümlerle (ÇBYKÖ-30 alt ölçekleri) olan korelasyonları, KEF-II'ye kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Öte yandan, özellikle negatif duygulanım ile olan ilişkilerinin KEF-II'ye kıyasla daha düşük olduğu, ayrıca psikolojik belirtiler ile olan ilişkilerinin de KEF-II'ye göre daha zayıf olduğu saptanmıştır. Bu doğrultuda, KDKÖ en güçlü ilişkileri kaçınma ile ilişkili ölçümlerle göstermiş, psikolojik belirtilerle beklenen düzeyde ilişkiler sergilemiş; negatif duygulanımla ise daha zayıf ilişkiler göstererek ilgili yapıdan ayrılmış ve deneyimsel kaçınmaya özgüllüğü desteklenmiştir.

Mevcut çalışmada KDKÖ'nün orijinal yapısıyla uyumlu olarak tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu belirlenmiş; bu yapı AYEM ile desteklenmiştir. Madde ayırt edicilik indeksleri, maddelerin bireyleri deneyimsel kaçınma düzeylerine göre yeterli düzeyde ayırt edebildiğini göstermiştir (Baker, 2001). Güvenirlilik katsayıları, ölçeğin iyi düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir (Padilla ve Divers, 2015). Geçerlik analizlerinde KDKÖ'nün, KEF-II'ye kıyasla kaçınma ölçekleriyle daha yüksek; psikolojik belirtilerle ve özellikle negatif duygulanımla daha düşük düzeyde ilişki göstermesi, alanyazındaki bulgularla tutarlı olup (Gámez ve diğerleri, 2014; Tyndall ve diğerleri, 2019; Wolgast, 2014), KEF-II'nin daha çok psikolojik sıkıntı/belirtiler ve negatif duygulanımı yansıttığını, KDKÖ'nün ise deneyimsel kaçınmayı değerlendirmek için daha uygun bir araç olduğunu ortaya koymaktadır. Nitekim deneyimsel kaçınma, olumsuz bilişler veya rahatsız edici duygular gibi içsel duygusal sıkıntıların (deneyimlerin) içeriğinden ziyade, bireyin bu sıkıntılara nasıl tepki verdiği ve onlarla nasıl başa çıktığı üzerinden kavramsallaştırılır (Gámez ve diğerleri, 2014). İlgili bulgular, KDKÖ'nün Türkçe versiyonun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir. Sonuçlar ve destekleyici alanyazın doğrultusunda, KDKÖ'nün Türkçe

versiyonunun tanılar üstü değişken olan deneyimsel kaçınmayı değerlendirmek üzere psikolojik araştırmalarda kullanılmasının uygun olduğu görölmekle birlikte; deneyimsel kaçınma ve ilişkili psikolojik süreçlere yönelik gelecekteki çalışmalara da katkı sağlaması beklenmektedir.

**Ekler**

Ek 1.

**Kısa Deneyimsel Kaçınma Ölçeği**

Lütfen aşağıdaki ifadelere ne derecede katıldığınızı değerlendirerek sizin için en uygun seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	İyi bir yaşamın anahtarı asla acı hissetmemektir.	1	2	3	4	5	6
2	Beni huzursuz hissettiren herhangi bir durumdan hızla uzaklaşıyorum.	1	2	3	4	5	6
3	Aklıma hoş olmayan anılar geldiğinde, onları zihnimden uzaklaştırmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
4	Duygularımdan kopuk olduğumu hissedirim.	1	2	3	4	5	6
5	Bir işi gerçekten yapmak zorunda kalana kadar yapmam.	1	2	3	4	5	6
6	Korku ya da kaygı önemli bir şeyi yapmama engel olamaz.	1	2	3	4	5	6
7	Kötü hissetmemek için pek çok şeyden vazgeçebilirim.	1	2	3	4	5	6
8	Beni üzme ihtimali olan bir şeyi nadiren yaparım.	1	2	3	4	5	6
9	Ne hissettiğimi bilmek benim için zordur.	1	2	3	4	5	6
10	Sıkıntı veren işleri mümkün olduğunca ertelemeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6
11	Rahatsız edici durumlardan kaçınmak için elimden geleni yaparım.	1	2	3	4	5	6
12	En büyük hedeflerimden biri, acı veren duygulardan kurtulmaktır.	1	2	3	4	5	6
13	Üzücü duyguları uzak tutmak için çok çabalarım.	1	2	3	4	5	6
14	En ufak bir tereddüdüm bile varsa, o şeyi yapmam.	1	2	3	4	5	6
15	Acı her zaman ızdıraba yol acar.	1	2	3	4	5	6

*Not.* 6. madde tersten puanlanmaktadır. Toplam puanı elde etmek için bu madde tersine çevrildikten sonra tüm maddelerin puanları toplanır. Toplam puan 15 ile 90 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar daha yüksek düzeyde deneyimsel kaçınmaya işaret etmektedir.

## Vaka Çalışması

## Psikanalitik Oryantasyonlu Psikoterapi Seanslarının Etik Bir Değerlendirmesi

Ezginur ÇELİK<sup>\*1</sup>, Yağmur SAKLI-DEMİRBAŞ<sup>2</sup><sup>1</sup> Yalova Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Yalova, Türkiye<sup>2</sup> Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye

## Makale Bilgisi

## Öz

## Anahtar kelimeler:

psikanalizin etiği,  
psikoterapi,  
direnc,  
aktarım,  
analistin arzusu

Etik, bir disiplin olarak öncelikle bireyin “ne yapması gerektiği” sorusuna odaklanmaktadır. Ancak Lacanyen psikanalitik kuramda etik, farklı bir anlam kazanarak, öznenin kendi arzusuna sadakati üzerinden tanımlanmaktadır. Lacan’a göre etik tutum, ahlaki buyruklara değil, “kendi arzusundan vazgeçmemek” ilkesine dayanmaktadır. Bu yaklaşım, etiği dışsal ve normatif bir sistem olmaktan çıkarak öznel hakikate yönelen içsel bir konumlanışa dönüştürmektedir. Arzu, bu bağlamda analiz sürecinde etik yönelimi belirleyen temel bir ilke olarak işlev görmektedir. Bu ilkenin pratikte nasıl şekillendiğini anlamak, Lacanyen etiğin klinik bağlamdaki işleyişini kavramak açısından önemlidir. Bu çalışmada Lacanyen etiğin klinik uygulamalardaki yansımaları, özellikle psikanalitik yönelimli terapilerde yürütülen seanslar çerçevesinde ele alınmıştır. Söz konusu süreçler direnc, aktarım, analistin arzusu ve analist olma arzusu gibi temel psikanalitik kavramlar üzerinden değerlendirilmiş; bu dinamiklerin klinik karşılaşmalarda nasıl ortaya çıkabileceği ve nasıl ele alınabileceği tartışılmıştır. Ayrıca terapistin süpervizyon almasının ve kendi analizinden geçmiş olmasının, analitik konumun sürdürülebilirliğini sağlamadaki belirleyici rolü de ele alınmıştır. Bu bağlamda, psikanalitik pratiğin merkezine etiği yerleştiren bu çalışma, psikanalitik yönelimli seanslarda hem terapistin hem de hastanın üstlendiği iki taraflı etik sorumluluğu vurgulamaktadır.

## Abstract

## Keywords:

the ethics of  
psychoanalysis,  
psychotherapy,  
resistance,  
transference,  
the analyst’s desire

Ethics, as a discipline, primarily focuses on the question of what an individual ought to do. However, in Lacanian psychoanalytic theory, ethics acquires a distinct meaning, being defined through the subject’s fidelity to their own desire. According to Lacan, an ethical stance is grounded not in moral imperatives, but in the principle of “not giving up one’s desire.” This approach removes ethics from an external, normative system and transforms it into an internal orientation directed toward subjective truth. In this context, desire functions as a fundamental principle that shapes ethical positioning within the analytic process. Understanding how this principle operates in practice is, therefore, crucial for comprehending the functioning of Lacanian ethics in clinical settings. This study examines the clinical implications of Lacanian ethics, particularly within the framework of psychotherapy sessions conducted in psychoanalytically oriented therapies. These processes are evaluated through key psychoanalytic concepts such as resistance, transference, the analyst’s desire and the desire to be an analyst with a discussion of how these dynamics may emerge and be addressed in clinical encounters. Furthermore, the central role of the therapist’s undergoing analysis and receiving supervision in maintaining the sustainability of the analytic position is also considered. In this context, by placing ethics at the core of psychoanalytic practice, the study emphasizes the dual ethical responsibility assumed by both the therapist and the patient in psychoanalytically oriented sessions.

\*Sorumlu Yazar, Yalova Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Merkez/YALOVA

e-posta: ezginur.celik@yalova.edu.tr

DOI: 10.31682/ayna.1764782

Gönderim Tarihi (Received): 15.08.2025; Kabul Tarihi (Accepted): 22.12.2025

ISSN: 2148-4376

## Giriş

Yunanca “kişilik, karakter” anlamına gelen “ethos” sözcüğünden üretilen “etik”, felsefi bir disiplin olarak neyin doğru ya da yanlış sayılabileceği, iyi bir yaşamın nasıl olması gerektiği ve ahlaki davranışların temelinde neyin yattığı üzerine düşünmeyi içermektedir (Tepe ve Bağlı, 2013). Bir disiplin olarak etik; çoğunlukla kurallar, haklar, toplumsal yarar ve adalet gibi ölçütler aracılığıyla bireylerin “ne yapması” gerektiği sorusuna yanıt aramaktadır. Antik Yunan’dan günümüze dek bu kavramlara dair birçok tanım geliştirilmiş olsa da etik konusunda hala ortak bir uzlaşıya varılamamıştır.

En temel etik yaklaşımlardan biri olan Kant’ın deontolojisi, etik davranışları eylemin sonucuna göre değil, niyetine göre değerlendirmektedir. Bu yaklaşıma göre, bir eylemin ahlaki değeri “iyi niyete” (guter Wille) dayanmaktadır; birey, ahlaki yasaya uymayı kendisine ilke edindiğinde ahlaklı davranmış olmaktadır (Kant, 1788/1999). Kant’a göre etik, duyuşal eğilimlerden değil, saf aklın buyruğundan doğmaktadır. Bir eylem, ancak herkes için geçerli olabilecek bir ilkeye dayanıyorsa ahlaki değer taşımaktadır (Kant, 1785/1998). Bu düşünce, Kant’ın “kategorik imperatif” olarak adlandırdığı buyruğun özünü oluşturmaktadır: “*Öyle davran ki, davranışının ilkesi aynı zamanda evrensel bir yasa olabilsin.*” Bu çerçevede ahlak, dışsal sonuçlardan değil, öznenin akıl yoluyla kendi kendine koyduğu yasaya uymasından doğan özerklikten türemektedir. Temel yaklaşımlardan bir diğeri olan Aristoteles’in erdem etiği ise etik yaşamın nihai amacını erdemli, yani mutlu bir hayat sürmek olarak tanımlamaktadır (Aristoteles, 1972/2014). Bu mutluluk, dışsal ödüllerden ziyade, anlamlı ve dengeli bir yaşamın verdiği içsel doyumla ilişkilidir. Aristoteles’e göre etik olmak, bireyin kendi potansiyeline uygun bir yaşam sürmesi ve bu yolla topluma katkı sağlamasıyla mümkündür. Bu anlayışın merkezinde, her varlığın kendi “telos”una, yani doğal ereğine ulaşma eğilimi yer alır. İnsan için bu telos “eudaimonia”dır; çoğu zaman mutluluk olarak çevrilsede “iyi yaşamak” ya da “ruhun erdeme uygun etkinliği” anlamına gelmektedir (Aristoteles, 1972/2014). Etik yaşam, tutkuların bastırılmasıyla değil, “altın orta yol”un (*mesotes*) bulunmasıyla olanaklıdır. Altın orta yol öğretisine göre erdem, aşırılık ve eksiklik uçları arasında aklın belirlediği dengeyi koruyabilme yetisidir. Cesaret, korkaklık ile taşkın cesaret arasında; cömertlik ise cimrilik ile savurganlık arasında konumlanmaktadır. Bu nedenle erdem, doğuştan gelen bir özellik değil, alışkanlıkla kazanılan ve akılla yönlendirilen bir karakter biçimidir (Aristoteles, 1972/2014).

Psikanalitik kuramda etik, evrensel kurallardan ziyade öznenin kendi bilinçdışıyla kurduğu ilişkiye bağlı olarak biçimlenmektedir. Dolayısıyla, etik anlayışı kuramcının yaklaşımına bağlı olarak farklılık göstermektedir. Örneğin Freud’a (1915/1957) göre etik, öznenin bilinçdışıyla yüzleşmesine olanak sağlayacak bir söylem yaratmakla ilgilidir. Terapistin görevi, öznenin bastırılmış arzularına dair içgörü geliştirmesine alan açmaktır (Freud, 1915/1957). Öte yandan, ego psikolojisi kuramcıları etik olanı, hastanın ego

savunmalarını yıkmak yerine onlara işlevsellik kazandırmak ve bu yolla ego uyum kapasitesini artırmakla ilişkilendirmektedir (Freud, 1936; Hartmann, 1939/1958). Nesne ilişkileri kuramcıları için etik, öznenin içsel dünyasında yıkıcı dürtülerin dönüştürülmesini sağlayan duygusal bir ortam yaratmakla ilgilidir. Klein (1946) için etik, suçluluğun onarıcı eyleme dönüşmesiyle; Winnicott (1965) için ise terapistin “yeterince iyi” bir çevre sağlayarak öznenin bütünlüğünü yeniden kurmasına izin vermesiyle mümkündür.

Bir diğer psikanalist kuramcı olan Lacan, Freud’un çalışmalarına odaklanarak geliştirdiği etik anlayışını Yedinci Semineri’nde ele alır. Bu seminerde Lacan, psikanalitik etiğin geleneksel felsefi etik yaklaşımlardan köklü bir kopuş içerdiğini savunmaktadır (Lacan, 1959-1960/1997). Ona göre psikanalitik etik, toplumsal fayda, mutluluk ya da uyum gibi hedeflerden ziyade, öznenin kendi arzusunun sadık kalıp kalmadığı ile ilgilidir (Lacan, 1959-1960/1997). Lacan’a göre etik olan, öznenin arzusu karşısındaki konumunu üstlenmesidir: “Etik olan şey, arzudan ödün vermemektir” (*Ne pas céder sur son désir*; Lacan, 1959-1960/1997). Bu bağlamda psikanaliz, bireyin bilinçdışı tarafından düzenlenen çatışmalarla yüzleşmesine, kendi eksikliğiyle karşı karşıya gelmesine ve arzusunu keşfetmesine zemin hazırlamaktadır.

Lacan’ın bu yaklaşımı, özellikle haz ilkesine dayanan hedonist etik anlayışlardan ve uyumlu bir özne yaratmayı hedefleyen Aristotelesçi erdem etiğinden ayrılmaktadır. Ayrıca, niyeti bilinçli özneye atfeden Kantçı etik anlayışına da mesafelenmektedir; çünkü Lacan’a (1959-1960/1997) göre bilinçdışının varlığı, eylemin ardındaki “niyet” kavramını problemli hale getirmektedir. Psikanalizin amacı, uyumlu veya mutlu bir özne yaratmak değil, öznenin kendi arzusunun dair hakikate (*truth*) yaklaşmasını sağlamaktır.

Bu bağlamda, Lacan’ın etik anlayışının merkezinde konumlanan “arzu (*désir*)” kavramının açıklığa kavuşturmak önem kazanmaktadır. Lacan’ın psikanalizde arzu, basitçe bir nesneye yönelme ya da bir eksikliği giderme hali değildir. Lacan’a göre arzu, ihtiyaç (*besoin*) ile talep (*demande*) arasındaki farktan doğan yapısal bir artıktır (*reste*; Lacan, 1966/2006). İhtiyaç, biyolojik temelli bir eksiklik ve bedensel düzeyde giderilebilmektedir. Ancak bu ihtiyaçların karşılanması, öznenin Büyük Başka’ya<sup>1</sup> (*Autre*) yönelmesini zorunlu kılmaktadır. İhtiyaç, dil yoluyla ifade edildiğinde talep haline gelmektedir; böylece artık yalnızca fiziksel gereksinimleri değil, aynı zamanda sevgi, tanınma ve onay gibi simgesel beklentileri de içermektedir. Arzu ise tam bu noktada, ihtiyaç karşılandıktan sonra talepten geriye kalan ve hiçbir zaman tamamen doyurulamayacak bir eksik olarak ortaya çıkmaktadır (Lacan, 1966/2006). Bu eksiklik, öznenin dil içinde kurulduğu Simgesel düzenle (*le Symbolique*) ilişkilidir. Özne, dili kullanarak taleplerini ifade ederken anlamı ancak bu düzenin sınırları

<sup>1</sup> Lacan’ın (1958/2006) “Büyük Başka” (*Autre*) kavramı, öznenin arzularını ve taleplerini yönelttiği, dilin ve simgesel düzenin temsilcisi olan yapıyı ifade etmektedir. Bu yapı, öznenin arzularının anlam kazandığı ve söylemin düzenlendiği yerdir. Erken dönemde bu işlevi genellikle anne (ilk Büyük Başka) üstlenmektedir.

içinde üretebilmektedir; her ifade, talebin bir bölümünü dile getirirken bir bölümünü dışarıda bırakmaktadır. Böylece arzu, dilin yapısal olarak eksik bıraktığı yerde doğarak özneyi bu eksiklik etrafında döndüren bir hareket hâline getirmektedir (Lacan, 1966/2006).

Arzunun belirli bir nesnesi yoktur; çünkü doğası gereği eksiklikle yapılandırılmıştır. Arzu, doyumdan çok, doyumun sürekli ertelenmesiyle tanımlanmaktadır. Öznenin elde ettiği hiçbir nesne bu eksikliği telafi edemez; çünkü arzu, hiçbir zaman tamamen karşılanamayacak olan kayıp nesneye, yani *objet petit a*'ya yönelmiştir (Evans, 1996). Bu nesne, Lacan'a (1966/2006) göre arzunun nedensel ögesidir: arzu edilen değil, arzunun yapısal eksikliğini temsil eden şeydir.

Lacan'a (1966/2006) göre özne; dil, yasa ve kültürel anlam ilişkilerinden oluşan Simgesel düzene girmeden önce, anneye yaşadığı bütünlük durumuna duyduğu nostaljik özlemle hareket etmektedir. Bu ilksel birlik hali, dilin ve yasanın temsili olan Baba'nın-Adı (*le Nom-du-Père*) aracılığıyla bölünmeye uğramaktadır. Bu bölünme, öznenin dile girmesiyle başlamaktadır ve özneyi hem kendi arzusu hem de Büyük Başka'nın arzusu ile karşı karşıya getirmektedir. Bu karşılaşma, arzunun sürekliliğini ve nevrotik özne için kayıp nesneye (*das Ding*) yönelik bitmek bilmeyen bir arayışı doğurmaktadır (Lacan, 1966/2006). Kayıp nesne, annenin bedeniyle yaşanan o ilksel haz anının kaybına işaret etmektedir (Freud, 1895/1950). Bu kayıp, öznenin Simgesel düzene yani dilin içine girmesiyle kalıcı hale gelmektedir.

Lacanyen etik, ilksel haz deneyiminin yitirilişiyle yüzleşmeyi ve bu kaybın öznenin arzusunu nasıl yapılandırıldığını tanımayı temel almaktadır. Psikanalitik süreç, semptomların ortadan kaldırılmasından ziyade, onların nedenlerini ve işlevlerini çalışmaya öncelik tanıyarak bu oluşumların öznenin arzusu ile ilişkisine odaklanmaktadır. Bununla birlikte, psikanaliz aynı zamanda, öznenin kendi arzusunu tanımasına ve bu arzunun kökeninde yer alan eksiklikle karşılaşmasına olanak sağlayan bir keşif süreci olarak tanımlanmaktadır. Psikanaliz, öznenin arzularını dile getirmesine ve böylece öznel hakikatiyle temas kurmasına zemin hazırlamaktadır (Fink, 1997). Bu çerçevede analistin sorumluluğu, özneyi normatif bir uyuma ya da mutluluğa yönlendirmek değil, onun kendi arzusunun izini sürebileceği bir söylemsel konuma yerleşmesini sağlamaktır.

Lacanyen bağlamda arzu tartışılırken “jouissance” kavramının da dikkate alınması, psikanalizin etiğini anlamak açısından büyük önem taşımaktadır. Jouissance, basit bir zevk deneyimi değil; zevk içinde acı, acı içinde zevk alma biçimde tanımlanabilecek karmaşık bir yaşantıdır. Lacan, bu kavramı açıklarken Freud'un (1920/2016) “Haz İlkesinin Ötesinde” adlı metnini temel almaktadır. Freud (1920/2016), öznenin yalnızca haz arayışında olmadığını; aynı zamanda bilinçdışı düzeyde acı verici tekrarları da sürdürdüğünü belirtmektedir. Bu bağlamda, arzu haz ilkesine göre işleyiş gösterirken; jouissance haz ilkesinin ihlalidir ve motor gücünü ölüm dürtüsünden almaktadır (Lacan, 1959-1960/1997). Jouissance, arzunun

eksikliğe dayalı yapısının ötesine geçerek özneyi bedensel düzeyde aşırı bir doyuma, yani fazlalığa yönlendirmektedir (Lacan, 1959–1960/1997). Bu aşırılık, öznenin kendi varlığını tehdit edebilecek kadar yıkıcı bir boyut taşımaktadır (Lacan, 1959-1960/1997). Dolayısıyla, jouissance'ın fazlası, etik bir soruyu beraberinde getirmektedir; çünkü özne, bilinçdışı düzeyde onu arzusundan uzaklaştıracak aşırı bir doyuma kapılarak kendi varlığını tehlikeye atmaktadır. Psikanalizin etiği açısından bu noktada analiste önemli bir görev düşmektedir: Analist, analiz sürecinde öznenin aşırı jouissance'ını fark etmesine ve bunun sınırlandırılmasına olanak tanıyacak müdahalelerde bulunmalıdır. Böylece analiz, öznenin aşırı jouissance'a teslim olmasını engelleyerek onun kendi arzusunu keşfetmesini ve bu arzu etrafında yeni bir konum almasını mümkün kılmaktadır.

Öznenin arzusunun etik bağlamda ele alınması, yalnızca teorik bir ilke olarak kalmaz; aynı zamanda analiz sürecinde benimsenmesi gereken bir tutumu da ifade etmektedir. Lacanyen etik, öznenin aşırı jouissance'ını kesintiye uğratarak onu kendi arzusuyla yüzleşmeye davet etmektedir. Bu etik yönelim, psikanalizin yalnızca semptom çözümlemeye değil, öznel hakikate yaklaşmaya hizmet etmesi gerektiği ilkesine dayanmaktadır. Bu çerçevede aktarım, direnç ve analistin arzusu gibi analitik sürecin bileşenleri de Lacanyen etiğin uygulama alanını belirleyen temel kavramlar olarak ortaya çıkmaktadır.

Makalenin ilerleyen bölümlerinde direnç, aktarım, analistin arzusu ve analist olma arzusu gibi kavramlar; yürütülen psikanalitik psikoterapi seanslarından elde edilen bilgiler ve örnek diyaloglar aracılığıyla psikanalitik etik çerçevesinde tartışılacaktır<sup>2</sup>.

## **Direnç**

### ***Hastanın Direnci***

Lacan'ın psikanalitik etik anlayışı analizanın arzusu karşısındaki tutumunu belirleyen bir yapıya sahiptir (Fink, 1997). Lacan'a (1966/2006) göre psikanalizin temel amacı, öznenin kendi arzusuna yaklaşmasını ve bu arzunun öznel hakikatini keşfetmesini sağlamaktır. Ancak bu süreç, özne açısından her zaman doğrudan ve engelsiz bir ilerleme değildir. Lacan'ın "bilmemeyi isteme" (*le refus de savoir*) olarak tanımladığı bilinçdışı bir savunma mekanizması, öznenin hakikatiyle yüzleşmesini zorlaştırmaktadır. Bilinçdışı yapı, arzunun dilin alanında temsil ediliş biçimiyle bölünmüş bir özne yaratmaktadır. Bu bölünmüşlük öznenin tamamlanmamış ve eksik olduğunu özneye gösterdiğinden özne için çoğunlukla rahatsız edici bir deneyimdir. Bu sebeple, özne bu bölünmüşlikle karşılaşmamak için savunmalar geliştirmektedir. Bu savunmalar analiz sürecinde direnç olarak ortaya çıkmaktadır.

<sup>2</sup> Görüşmeleri gerçekleştiren terapist (birinci yazar), tüm seansları klinik psikoloji lisansüstü eğitimi kapsamında yürütmüş ve her bir seans süpervizyon altında gerçekleştirmiştir.

Klasik Freudyen anlayışta savunma mekanizması olarak kavramsallaştırılan direnç, Lacan'da öznenin arzusuyla yüzleşmeye karşı gösterdiği dilsel ve yapısal bir tepki olup arzunun ortaya koyduğu eksikliği kabullenmekten kaçındığı ve bu nedenle etik sorumluluğunu askıya aldığı anları temsil etmektedir (Lacan, 1966/2006). Hastanın direnci özellikle aktarım bağlamında belirginleşmektedir; çünkü özne, analisti Büyük Başka'nın yerinde konumlandırarak arzunun, yasağın ve bilgi talebinin iç içe geçtiği simgesel bir ilişki ağı kurmaktadır (Fink, 1997). Bu bağlamda, Lacanyen analizde direnç, semptomun çözümünü doğrudan engelleyen bir unsurdan ziyade, öznenin arzusuna giden yolu dolaylı biçimde görünür kılan bir işarettir. Direncin ortaya çıktığı noktalar, sıklıkla arzunun dile geldiği veya dile gelmeye ve öznenin hakikatine yaklaştığı anlarla çakışmaktadır. Bu nedenle Lacan'ın etik anlayışı bağlamında direnç, yalnızca bilinçdışı bir savunma mekanizması değil, aynı zamanda öznenin hakikatiyle yüzleşmekten kaçınmak adına benimsediği ve etik sorun oluşturan bir konumdur. Bu açıdan analiz, yalnızca semptomları hafifletmeye ya da ortadan kaldırmaya yönelik bir süreç değildir; aynı zamanda öznenin kendi arzusuyla yüzleşebileceği ve arzusunu üstlenip özne konuma yerleşerek etik bir duruş benimseyeceği süreçtir.

**Vaka Örneği: A. Bey.** Süpervizyon sürecinde A. Bey ile gerçekleştirilen, ön görüşme niteliğindeki tek seans; Lacanyen anlamda direnç ile psikanalitik etik arasındaki ilişkinin somut bir örneğini sunmaktadır. Seans boyunca A. Bey, öfkelerini eşinin “*takıntılı*” davranışlarına ve israfına bağlamış; bu davranışları karşısında “*kim olsa*” öfkeleneyeceğini ifade etmiştir. Bu noktada, A. Bey'in kendisini bu durum karşısında nesne pozisyonunda tuttuğu; diğer bir deyişle özne konumundan konuşmak yerine Başka'nın (eşinin) eylemleri karşısında edilgen bir biçimde konumlandığı ve bu pozisyondan aşırı jouissance aldığı dikkat çekmiştir. Jouissance fazlalığının, özneyi arzudan uzaklaştırdığı bilindiğinden (Lacan, 1964/1998) ön görüşmede A. Bey'e özne konumunu destekleyen ve kendi arzusu etrafında konuşmaya teşvik edici nitelikte sorular yöneltilmiştir. Bunlar arasında “*bu hangi noktada sizi rahatsız ediyor*”, “*takıntılı biri ne demek sizin için*”, “*bir şeyin defalarca kez yapılıyor olması sizi rahatsız ediyor*”, “*eşinizin davranışlarından örnek veriyorsunuz eşinizin israf yapması sizi neden öfkeliyor*”, “*siz illa size bir şey yaptırdığımı düşündünüz*” gibi sorular yer almaktadır. Bu sorularla, A. Bey'in söyleminde kendisini nesne olarak konumlandırışını aşarak öznel bir söylem üretmesi amaçlanmıştır.

Ek olarak A. Bey seans sırasında daha önce gittiği bir psikiyatristin eşinin davranışları için “*bu takıntı ve bu takıntı rahatsızlık*” dediğinden bahsetmiştir. Bu noktada terapist tarafından “*yani siz aslında psikiyatriste kendiniz için gidiyorsunuz ama eşinizi anlatıyorsunuz*” ve “*konuşmalarınızda genellikle eşinizi veya onun problemlerini anlatıyor gibisiniz .... kendinizle alakalı çok da bir şey anlatmıyor söylemiyor gibisiniz*” şeklinde müdahalelerde bulunulmuştur. Bu ifadeler aracılığıyla özne pozisyonuna dikkat çekilerek aşırı

jouissance'a sınır getirilmiş ve öznenin kendi arzusuna dair konuşabileceği bir alan açılmaya çalışılmıştır.

Seansın sonlarına doğru A. Bey, babası hakkında konuşmaya başlamıştır. Babasının parasını eve erzak almak yerine içki için harcadığını, bu nedenle başkalarından yardım istemek zorunda kaldığını belirtmiş ve ardından gülerken şu cümleyi kurmuştur: “*bunda da babamdan kaynaklı nedenlerden dolayı oldu, o zaman ben gene suçlu değilim.*” Burada “*gene*” ifadesi dikkat çekicidir; hastanın “*değilleme*” ile getirdiği suçluluk meselesi, hastanın eşiyile ilgili olan durumlarda kendini bilinçdışı bir yerde suçladığına işaret ediyor olabilmektedir. Ayrıca, seansın başka hiçbir yerinde gülmeyen A. Bey’in bu noktada gülmesi, bu suçluluğu bastırmaya yönelik bir hareket, yani direnç anı olarak yorumlanabilmektedir. Freud (1905/1960), seans sırasında özellikle ciddi ya da rahatsız edici bir konu açıldığında hastanın gülmesinin bir direnç belirtisi olabileceğini; gülmenin, bastırılanın geri dönüşüne karşı bir savunma biçimi olarak işlediğini belirtmektedir. Freud’a (1923/1961) göre savunma, benliğin bastırılan içeriğe karşı geliştirdiği dinamik bir mekanizmadır; direnç ise bu savunmanın analitik süreçteki görünür biçimidir. Benzer şekilde Lacan (1954-1955/1988), analizdeki gülmenin, öznenin kendi sözleriyle yüzleştiği ve beklenmedik bir anlam kayması yaşadığı anda ortaya çıkan direncin dışavurumu olarak ele almaktadır. Lacan’a (1954-1955/1988) göre analizdeki direnç, ego kaynaklı bir savunma değil, dilin yapısal işleyişinden doğan bir sapmadır; özne, arzusunun belirlediği noktada söylemini değiştirerek ya da kesintiye uğratarak kendini korumaktadır. Dolayısıyla gülme, özellikle aktarımın yoğunlaştığı ya da öznenin yerleşik kimliklerinin ötesine geçtiği anlarda, anlamın çözüldüğü ve arzusunun belirlediği bir işaret olarak görülmektedir.

Terapist, A. Bey’in bu söylemi ve gülmesi üzerine seansı bu noktada durdurmuştur çünkü suçluluk kelimesinin sıcak bir nokta olduğunu yani yoğun bir duygunun seans içerisinde ortaya çıktığını düşünmüştür. Ortaya çıkan bu “*yoğunluk*” ifadesinin, A. Bey’in söylemindeki bilinçdışı bir hakikate işaret edebiliyor olacağı düşünülmüştür. Lacanyen kuramda seansın bu tür yoğunluk anlarında kesilmesi; arzu üretimini sürdürmek, hastanın merakını canlı tutmak ve aktarımı yapılandırmak amacıyla kullanılan bir tekniktir (Fink, 2007). Ancak diğer yandan, direncin belirginleştiği böyle bir anda seansı durdurmak, A. Bey’in arzusuna dair işlenebilir bir gösterenin yüzeyde kalma olasılığını da gündeme getirmektedir. A. Bey ile tek bir seans yürütüldüğünden, bu olasılığın gerçekten gerçekleşip gerçekleşmediği belirsiz kalmıştır.

Bu bağlamda ön görüşmelerde kesme müdahalesinin etik olup olmadığı Lacanyen bağlamda tartışmaya açık bir konu olarak değerlendirilebilmektedir. Lacan (1964/1998), kesmenin öznenin söylemine bağlı olarak yapılması gerektiğini ve anlamı yoğunlaştıran bir müdahale işlevi taşıdığını belirtir. Fink (1997) de buna paralel biçimde, kesmenin ancak söylemin belirli bir noktasında yapılması gerektiğini aksi takdirde aktarım ilişkisini zedeleyebileceğini vurgulamaktadır. Ön görüşmenin terapötik ilişkinin henüz kurulmaya

başlandığı bir evre olduğu düşünülürken, bu aşamada yapılan bir durdurmanın riskli bir müdahale oluşturabileceği söylenebilmektedir. Bu bilgiler ışığında, kesme müdahalesi bazı koşullara göre yapıldığında etik ve işlevsel bir müdahale olabilirken; ön görüşme gibi öznenin yapısının henüz tam olarak belirlenmediği ve terapötik ilişkinin henüz güçlü bir şekilde kurulmadığı bir bağlamda uygulandığında terapötik çerçevenin kurulmasını sekteye uğratabilecek bir müdahale olabilmektedir. Bu nedenle, terapistin tam da o noktada neden seansı durdurduğu, bu müdahalenin ardındaki arzusunun ne olduğu ve analist pozisyonunun nasıl korunduğu gibi sorular hem terapistin kendi analizinde hem de süpervizyon bağlamında çalışılması gereken önemli meseleler olarak değerlendirilmelidir. Bu bağlamda, direnç oluşturan diğer taraftan da bahsetmek ve terapistin direncini ele almak da etik bir sorumluluk oluşturmaktadır. Terapistin direnci, bir sonraki bölümde detaylıca ele alınacaktır.

### ***Terapistin Direnci: Karşı Aktarım***

Direncin yalnızca hastaya özgü bir olgu olmadığı, terapistin kendi bilinçdışı süreçlerinin de analitik alanda direnç üretme potansiyeline sahip olduğu unutulmamalıdır. Analitik süreçte üzerinde durulmayan konuların ve/veya zorlukların analistin direnciyle ilişkili olduğu savunulmaktadır (Saklı-Demirbaş ve Uçar-Özsoy, 2023).

Freud (1910) ilk yazılarında, karşı aktarımı analitik sürecin önünde bir engel olarak tanımlamış ve analistin mümkün olduğunca nötr kalması gerektiğini savunmuştur. Bu dönemde analist, hastanın aktarımlarının yansıtacağı “beyaz bir perde” gibi düşünülmüş; analistin kişisel dinamiklerinin sürece karışmaması etik bir zorunluluk olarak görülmüştür. Ancak özellikle post-Freudyen yaklaşımları benimseyen sonraki psikanalistler; karşı aktarımı yalnızca bir engel değil, aynı zamanda analistin kendi duygusal tepkilerini analiz ederek süreci derinleştirmesine olanak tanıyan potansiyel bir araç olarak ele almıştır (Heimann, 1950). Bu bakış açısı, karşı aktarımın analitik çerçevede düzenli olarak gözden geçirilmesini ve klinik içgörüyü dönüştürülmesini mümkün kılmıştır.

Lacan ise bu tartışmayı farklı bir düzleme taşımıştır. Lacan’a (1954–1955/1988) göre direnç; analizanın bilinçdışı süreçlerinden değil, analistin söylem içindeki konumundan doğmaktadır. Analist, kendi arzusunun yeterince analiz etmediğinde ya da analizanın söylemine kendi anlamını dayattığında, öznenin bilinçdışı söylemi kesintiye uğramakta; böylece direncin kaynağı haline gelmektedir. Bu nedenle Lacan (1954–1955/1988) “*Analizdeki direnç analistin direncidir.*” diyerek etik sorumluluğu analistin konumlanışına taşımaktadır. Direncin üstesinden gelmenin yolu, hastayı yönlendirmek değil; analistin kendi arzusu, bilgisi ve anlam verme eğilimiyle özdeşleştiği noktaları fark ederek analitik alanı açık tutmasıdır.

Lacan’a göre (1964/1998), analistin bildiği varsayılan özne (*objet supposé savoir*) ya da arzu eden özne pozisyonunu işgal etmemesi gerektiğini vurgulanmaktadır. İyi bir aktarım

ilişkisi için analizanın, analisti bildiği varsayılan özne konumuna koyması gerekse de analistin bu pozisyonu benimsemesi onu yargılayıcı ve eğitici bir role sokmaktadır (Baltacı ve diğerleri, 2023). Bunun yerine analist, hastanın bilinçdışı süreçlerinin açığa çıkabilmesi için müdahaleci olmayan ve yön göstermeyen bir tutum benimsemelidir. Analist, hastanın arzusu karşısında hemen tepki vermek ya da onu bir yöne yönlendirmek yerine, onun kendi arzusu üzerinde düşünmesine olanak tanıyan bir boşluk yaratmalıdır. Lacan, karşı aktarımı bu bağlamda, analistin kendi arzusu tarafından yönlendirilmesi ve böylece analitik alanın bozulması riski olarak değerlendirmektedir. Bu nedenle analistin kendi arzusu ile olan ilişkisini analiz etmesi, etik bir zorunluluk haline gelmektedir (Fink, 1997). Diğer bir deyişle, analistin kendi analiz sürecine gitmesi ve yürüttüğü seansların süpervizyonunu alması etik bir sorumluluk olarak değerlendirilebilmektedir.

Karşı aktarım, öznenin arzusu ile analistin pozisyonu arasındaki ilişkiyi bozduğu ölçüde, aktarımın çözümünü engelleyebilmektedir. Lacan (1966/2006), analistin karşı aktarımsal duygularının analiz süreci üzerindeki etkilerini tümüyle reddetmez; ancak bu duyguların doğrudan terapötik müdahale biçimine dönüşmesini etik açıdan sorunlu bulmaktadır. Lacan'ın analistin arzusu kavramı, karşı aktarımda olduğu gibi analistin bilinçdışı dürtülerini değil; simgesel düzeyde konumlanmış, nesnesiz ve "saflaştırılmış" bir arzuyu işaret etmektedir (Fink, 1997). Bu saf arzu, herhangi bir belirli hedefe (örn. iyileştirme, semptom ortadan kaldırma ve yardım etme) yönelmiş değildir. Bunun yerine, öznenin analiz sürecine devam etmesini mümkün kılan bir konumlanışla ilgilidir. Analistin arzusu ve analist olma arzusu bir sonraki bölümde detaylı ele alınacaktır.

**Vaka Örneği: C. Hanım.** Bu kuramsal çerçevede doğrultusunda, C. Hanım ile sürdürülen seansta gözlemlenen bir durum karşı aktarım açısından dikkat çekicidir. Seans sırasında C. Hanım cinselliği çağrıştıran birçok gösteren kullanmıştır: "*küçük şeylerin büyümesi*", "*içine titremek*", "*alta çekilmek*", "*yatağa bırakmak*" ve "*girmek*". Seans sırasında bu gösterenlerin hastaya ne ifade ettiği sorularak analitik bir çalışma yürütülmüş; hastanın kendi çağrışımlarını üretmesi desteklenmiştir. Bu müdahale, hastanın söylemine kulak veren ve çağrışımı teşvik eden yönüyle etik bir yaklaşım olarak değerlendirilebilmektedir.

Öte yandan "*bu tür kelimeler kullanıyorsunuz bunlar cinselliği çağrıştırıyor gibi siz ne dersiniz*" gibi ifadelerle bu gösterenlerin daha doğrudan ele alınmaması, terapistin bilinçli ya da bilinçdışı bir tercihi olarak süreci etkilemiş olabilmektedir. Bu durum, terapistin kendisine şu soruları sormasını gerekli kılmaktadır: "*Bu müdahaleyi tercih etmeme nedeni neydi?*", "*Bu tutum yalnızca söz konusu seansa özgü bir durum muydu, yoksa terapistin genel olarak bu tür temaları ele almaktan kaçınma eğilimi mi söz konusu?*", "*Seansa özel hangi dinamikler böyle bir eğilimi tetiklemiş olabilir?*" Bu tür sorular, terapistin kendi analizinde ya da süpervizyon sürecinde ele alması gereken kritik noktalardır.

## Aktarım

Aktarım, klasik psikanalizde öznenin erken dönem ilişkisel yaşantılarını ve bu ilişkilerle bağlantılı bilinçdışı arzularını analist figürüne yöneltmesi olarak tanımlanmaktadır (Freud, 1912). Freud, bu sürecin sadece geçmişin tekrarı olarak ibaret olmadığını, aynı zamanda bilinçdışının bilince taşınması için gerekli bir koşul olduğunu ifade etmektedir ve aktarımı, tedavi sürecini mümkün kılan bir faktör olarak değerlendirmektedir.

Lacan, Freudyen aktarım kavrayışını sürdürmekle birlikte; aktarımın, arzu ve bilgi ile alakalı olduğunu ve dil aracılığıyla bir anlam kazandığını söylemektedir (Girgin Kardeş, 2021). Lacan'a (1964/1998) göre analizde aktarılan esas şey, yalnızca geçmişin izleri değil, öznenin arzusunun kendisidir. Bu nedenle aktarım, arzunun kurulduğu yapısal çerçevenin analiz sırasında yeniden üretildiği bir düzlemdir. Analistin işlevi bu bağlamda bir bilgi taşıyıcısı ya da rehber olmak değil, öznenin arzusu ile Büyük Başka'nın arzusunun kesişiminde konumlanan bir "boş yer" işlevi görmektir. Zira öznenin analiste yönelik sözleri, aslında Büyük Başka'ya hitaben söylenmiş sözlerdir. Bu nedenle analistin temel görevi, aktarımı çözümlmek ya da bastırmak değil; aktarımı, arzunun ortaya çıkması için açık tutmak ve öznenin bu alandaki hareketini desteklemektir (Fink, 1997). Lacan da aktarımın hemen ele alınmaması gerektiğini; aktarımın ortaya çıktığı zamanın, durumun, konunun ve bağlamın önemli olduğunu ve bunların gösterenler aracılığıyla çalışılması gerektiğini savunmaktadır (Özcan, 2023). Böylece aktarım yalnızca geçmişin yeniden sahnelenmesi değil; aynı zamanda öznenin kendi arzusunu keşfedebileceği etik bir zemin haline gelmektedir. Bu kuramsal çerçeve, aşağıda C. Hanım örneği üzerinden somutlaştırılacaktır.

**Vaka Örneği: C. Hanım.** C. Hanım, üniversite öğrencisi olan genç bir kadındır ve ilgili üniversitenin psikolojik destek birimine "terapi isteği" gerekçesiyle başvurmuştur. Seans sırasında, C. Hanım'ın önceki terapi süreçlerine dair olumsuz deneyimlerine sıklıkla atıfta bulunduğu şu ifadelerle gözlemlenmiştir: "yani ben çok fazla psikologla falan da görüştim öncesinde ... beni anlıyorlarmış gibi hissedemiyorum.... ben hani gerçekten bir sorunum olduğunu göstermek istiyorum çünkü gerçekten etkileniyorum ondan ama sanki onlar için böyle o kadar da önemli değilmişim gibi falan hissediyorum". Ek olarak C. Hanım seansta terapisteye yönelik olarak sorununu "anlatamamış olma" ve "tedavi edecek yardımcı olacak kişinin görünüşü önemseme" gibi ifadeleri de olmuştur. Bu noktada C Hanım'a "benim sizi nasıl görmemi istiyorsunuz" sorusu yöneltmiş ve C. Hanım "şöyle bir sorunumun olduğunu görmenizi istiyorum... gerçekten ben zorlanıyorum yaşamakta ve bir sorunumun olduğunu görerek yardım edebilmeniz adına istiyorum" şeklinde yanıt vermiştir. Ayrıca hasta kendisinin söylediklerini "anlatamadığı" noktada terapistin de onu "anlamadığını" varsaymıştır.

C. Hanım'ın söylemleri, hastanın daha önceki terapi süreçlerinde ilişkilerinde duyulmamış, önemsenmemiş ve görünmez hissettiğini; bu duygulanımı şu anki terapist ile kurduğu ilişkiye de taşıma eğiliminde olabileceğini göstermektedir. Bu noktada aktarım, öznenin terapist tarafından tanınma ve duyulma arzusunun ifadesi haline geldiğine işaret ediyor olabilmektir. Benzer şekilde terapist tarafından yapılan “*benim sizi nasıl görmemi istiyorsunuz*” ve “*karşı tarafın sizi nasıl gördüğü önemli sanırım*” gibi yansıtıcı müdahaleler de seansta öznenin bu arzularına yönelik çalışıldığını düşündürmektedir. Bu müdahaleler sonrasında C. Hanım, seansın ilerleyen bölümlerinde daha önce doğrudan ifade etmediği isteklerini söze dökmeye başlamıştır. Özellikle, “*bir yere ait olma*” ve “*sorunlarına yanıt bulma*” yönündeki isteklerinden bahsetmesi bu sürecin ürünüdür. Terapistin bu isteklere yanıt olarak “*ait olmak dediniz*” ve “*bir cevap arıyorsunuz anladığım kadarıyla*” şeklindeki ifadeleri, Lacanyen çerçevede terapistin etik pozisyonunu sürdürdüğüne bir örnek olarak yorumlanabilmektedir. Bu müdahaleler, öznenin söylemini açmaya yönelik olup yönlendirici ya da çözüm sunucu bir konumdan uzak durmaktadır. Öte yandan terapistin “*anladığım kadarıyla*” ifadesi, onun hastanın arzusunun çalışmaya yönelik arzusundan kaynaklanmış olabileceği düşünülmüş; bu noktada terapistin etik pozisyonunda kalıp kalmadığı sorgulanabilir hale gelmiştir (detaylı tartışma için bkz. Analistin Arzusu mu Analist Olma Arzusu mu?). Yine de terapistin öznel veya toplumsal söylemden doğan bir yorum yapmadan veya bir soru sormadan C. Hanım'ın söylemini çalışmaya yönelmesi, Lacan'ın işaret ettiği psikanalizin etiğinin bir örneği olarak okunabilmektedir.

Terapistin aktarım dinamiklerine karşı duyarlılığı, hastanın kendini ifade edebilmesi ve arzusunun keşfetmesi açısından kritik önemdedir. Lacanyen etik açısından terapist, kendi öznel süreçlerini askıya almalı ve hastanın bilinçdışı süreçlerinin açığa çıkmasına olanak tanımalıdır (Fink, 1997). Terapistin öznel süreçlerinin hastanın sürecini etkilememesi ise terapistin kendi süreçlerini çalışarak sağlanabilmektedir. Bu etik pozisyon, terapistin ne yönlendirici ne de yargılayıcı olduğu; tersine, öznenin kendi arzusuna kulak verebildiği bir alan yaratmaktadır.

C. Hanım ile yürütülen seansta terapistin hastanın söylemine kulak vererek geliştirdiği müdahale, aktarımın erken evresinde arzuya alan açan ve hastanın öznelliğine öncelik veren etik bir tutum olarak yorumlanabilmektedir. Bu yaklaşım, aktarımın doğal akışını kesintiye uğratmadan, hastanın bilinçdışı arzularının dile gelmesine olanak sağladığını ve psikanalizin hastanın özneleşme amacına hizmet ettiğini düşündürmektedir. Sonuç olarak aktarım süreci ve psikanalizin etik çerçevesi, analistin hastanın bilinçdışı arzularını dikkatle takip etmesi ve bu arzuların açığa çıkmasına olanak verecek bir tutum sergilemesiyle mümkün olmaktadır.

### **Analistin Arzusu mu Analist Olma Arzusu mu?**

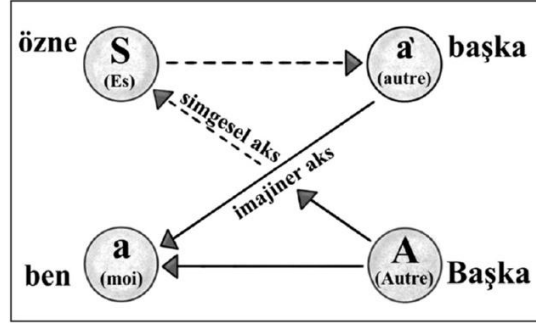
Fink'e (2022) göre analistin arzusu, analistin yönlendirici olmadan süreci sürdürebilmesini sağlayan "ince bir çizgi" üzerinde kuruludur. Bu çizgi, analistin hastaya herhangi bir öneri ya da teşvik sunmaksızın onun kendi arzusu doğrultusunda çalışmasına imkân tanıyacak bir pozisyonda durmasını gerektirmektedir. Lacan'a göre analist, kendi arzusunu askıya almalı ve hastanın bilinçdışı sürecinin işleyebileceği bir alan oluşturmalıdır. Bu pozisyon, analistin seans sonunda "*haftaya görüşürüz*" demesi gibi küçük ama etkili jestlerde somutlaşabilmektedir. Bu tür ifadeler, terapötik müdahaleden çok, arzu pozisyonunun ifadesi olarak işlev görür (Fink, 2022). Analist, analizanla çalışmayı arzulamaktadır.

Lacan'a (1964/1998) göre analiz sürecini sürdüren şey, analistin arzusudur. Bu arzu, sessizce ama tutarlı biçimde sürdürüldüğünde analiz ilerleyebilmektedir. Bu nedenle Lacanyen etik, analistin sabit bir arzu pozisyonunda kalmasını ve bu pozisyonun sınırlarının korunmasını gerektirmektedir. Aksi halde Lacan'ın uyardığı gibi analistin arzusu ile analist olma arzusu birbirine karışarak analistin konumunu zedelemektedir (Lacan, 1964/1998).

Yürütülen seanslardan ön görüşme niteliğinde olanların birinde, ilk görüşmenin ardından hastaya ikinci bir ön görüşme yapılması süpervizör ve terapist tarafından kararlaştırılmış ve hasta ile ortak bir gün ve saat belirlenmiştir. Ancak hasta, bu seansa gelmemiş ve seans saatinden yaklaşık bir saat önce arayarak görüşmeyi ertelemek istediğini bildirmiştir. Bu durumda terapist, hastayla yeniden bir tarih ve saat belirleyerek onunla çalışma arzusunu dolaylı olarak ifade etmiştir. Analitik süreç, hastanın talep aracılığıyla açığa çıkan arzusuyla başlarken Lacan'ın (1964/1998) da belirttiği üzere analistin arzusu sürecin etik sınırlarını belirleyen temel unsurlardan biridir. Bu bağlamda hastaya tekrar randevu verilmesi ve seans saatinin birlikte belirlenmesi, analistin bu etik konumda kaldığını göstermektedir. Ancak hasta seansları devamlı olarak aksatacak şekilde iptaller ve ertelemeler yapıyorsa burada analistin arzusu yeni bir randevu oluşturmaktan önce hastanın bu tekrarını aktarım bağlamında ele almak olmalıdır. Çünkü etik olan, hastaya uyum sağlamak veya onu memnun etmek değil; onu arzu yönünde çalışmaya teşvik etmektir.

Bu noktada analistin bu etik konumunu sürdürebilmesi, analistin arzusu ile analist olma arzusunu birbirinden ayırt edebilmesine bağlıdır. Analistin arzusu, hastanın kendi arzusunu keşfetmesine ve bu arzunun izini sürebilmesine olanak tanıdığı ölçüde etik olarak değerlendirilmektedir. Buna karşın, analistin analist olma arzusu (örn. terapötik başarı, onaylanma ya da etkin olma gibi öznel ve egoya dair hedeflere yönelmiş kişisel motivasyonlar) süreci etkileyerek hastanın özneleşmesini engelleyebilmektedir. Lacan, bu farkı kavramsallaştırmak üzere geliştirdiği L Şeması aracılığıyla, analizdeki öznel konumları ve bu konumların arzu üzerindeki etkilerini açıklamaya çalışmıştır (Fink, 1995).

Lacan, L Şeması'nı (*le Schéma L*) 1955 yılında yayımlanan "The Function and Field of Speech and Language in Psychoanalysis" adlı metninde tanıtmıştır (Lacan, 1966/2006). Bu şema, öznenin diğerleriyle olan ilişkisini, imgesel ve simgesel düzenler bağlamında açıklamak amacıyla geliştirilmiş dört temel noktadan oluşan yapısal bir çerçevedir. Şekil 1'den de takip edilebileceği üzere, şemada yer alan bu noktalar şunlardır: S (özne / *sujet*), a (benlik / *moi*), A (Büyük Başka / *Autre*) ve a' (küçük Başka / *autre*).



Şekil 1.

### L Şeması (*le Schéma L*)

Şemada bulunan iki akstan (eksen) biri olan a - a' aksı, öznenin imgesel düzeydeki özdeşleşmeleriyle ve ayna evresiyle<sup>3</sup> ilişkilendirilmektedir. Bu imgesel özdeşleşmeler, benliğin temellerini oluştururken öznenin kendine yabancılaşmasını da beraberinde getirmektedir (Leader, 2000). Ayrıca ayna evresi; özdeşleşme, kıskançlık, rekabet gibi sosyal ve duygusal ilişkilerin geliştiği temel bir dönemdir. Şemada a' noktasından a noktasına uzanan ok, bu özdeşleşmeleri ve egonun gelişimindeki dışsal nesneye olan bağımlılığı göstermektedir. Diğer bir aks olan A – S aksı, öznenin simgesel düzende, yani dil ve kültür yapısı içinde var olabilmesi için Büyük Başka'yla kurduğu ilişkiyi temsil etmektedir. Ancak bu simgesel ilişki, imgesel aks ile sık sık engellenmektedir; çünkü ego sebebiyle oluşan dil bariyeri, A'dan S'ye doğrudan bir mesaj gitmesini engellemektedir (Lacan, 1966/2006, akt. Saklı-Demirbaş, 2023).

L Şeması, özne ile Büyük Başka arasındaki iletişimin, iki ego arasındaki imgesel ilişki sebebiyle sekteye uğradığını göstermektedir (Lacan, 1954-1955/1988). Bu durumu destekler nitelikte Freud da aktarım sırasında ortaya çıkan direncin, hastanın imgeselinde terapistle dair bir görüntü oluşmasından kaynaklandığını ifade etmektedir (Leader, 2000). Analizde özne, kendini "a" biçiminde, yani ego düzeyinde görmektedir ve analiste bu ego düzeyinden

<sup>3</sup> Ayna evresi, bebeğin 6-18 aylıkken deneyimlediği bir dönemdir (Lacan, 1966/2006). Bu dönemde bebek aynada (yansıtıcı bir düzey) kendi imgesini tanımaya başlamakta; bu imgeyle özdeşleşmektedir. O zamana kadar kendi bedenini dağınık bir biçimde deneyimleyen bebek, aynadaki imgesinde kendini ilk kez bir bütün olarak görmektedir. Bu imgenin kendisine ait olduğunu ancak Başka'nın (genellikle ilk Büyük Başka olan anne) bakışı ve onayıyla anlamaktadır (örn. annenin bebeğine "Bu senin elin." demesi). Böylece aynadaki imgeyle özdeşleşme aracılığıyla benlik (ego) oluşmaktadır. Ancak, bu özdeşleşme yabancılaşmayı da beraberinde getirmektedir çünkü bebek "ben" dediği şeyi aslında kendi dışında bir imgeye dayanarak kurmuştur. Bu nedenle benlik, öznenin kendine değil, dışsal ve yabancı bir temsile bağlanması üzerine inşa etmektedir (Lacan, 1966/2006).

seslenmektedir. Analist, bu çağrıyla kendi egosundan karşıladığı ölçüde aynı imgesel alana çekilme riski taşımaktadır. Bu düzlemde kurulan iletişim, bilinç düzeyinde gerçekleşmekte; aktarım bu duyguların baskın olduğu imgesel özdeşleşmeyi içermektedir. Böylesi bir imgesel özdeşleşme, hem özne hem analist açısından direnci besleyen bir zemin oluşturmaktadır. Ancak A–S aksında, yani simgesel ekseninde, Büyük Başka'ya atfedilen gösterenler ortaya çıkmaktadır; böylece öznenin Büyük Başka ile olan ilişkisi ele alınabilmektedir. Diğer bir deyişle aktarım, öznenin kendisinden bir şey beklendiğini düşündüğü konuma koyduğu kişiye seslenişinde ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla analistin görevi bu imgesel aktarım ilişkisini dönüştürmek, öznenin söylemini Büyük Başka'ya yöneltebileceği bir alana taşımaktır.

Analiz sürecinde analist, Büyük Başka (A) konumunu temsil etmeli; yani özneye anlamı, dili ve arzuyu çerçeveleyen Başka'yı sunmalıdır. Ancak bu konumu tam olarak dolduramaz; böylece öznenin kendi arzusunu keşfetmesi için alan açmaktadır (Fink, 1995). Analistin bu konumda kalması, öznenin arzusuyla ve bilinçdışı süreçleriyle temasını koruyabilmesini sağlamaktadır (Leader, 2000). Kalan bu boşlukta özne, kendi bölünmüşlüğüne fark etmektedir.

Öte yandan analist olma arzusu, ego düzenine yani imgesel özdeşleşmeye sapsak anlamına gelmektedir. Bu durumda analist, a' konumuna yerleşmektedir ve analiz süreci özdeşleşme ve yanılımlarla tıkanmaktadır. Bu nedenle analist, süreç boyunca kendine şu soruyu sormalıdır: “*Analist olarak şu an nasıl bir pozisyondayım? Öznenin analizine mi, yoksa kendi arzumun tatminine mi hizmet ediyorum?*” (Fink, 2022; Lacan, 1954-1955/1988).

**Vaka Örneği: İ. Hanım.** L Şeması'nın klinik uygulamasına dair bir örnek olarak, İ. Hanım ile gerçekleştirilen seans ele alınabilmektedir. Genç yetişkin bir kadın olan İ. Hanım, ilgili üniversitenin psikolojik destek birimine “*depresyon/duygudurum bozukluğu*” gerekçesiyle başvurmuştur. Seansın başında, daha önce de bu birimde başka bir terapist ile görüştüğünü ve bu süreçte beklentilerinin karşılanmadığını belirtmiştir. Özellikle önceki terapistin “*konuşmaması*”, “*yol göstermemesi*” ve “*çözüm üretmemesi*” gibi yaklaşımlarından rahatsız olduğunu dile getirmiş; bu durumun kendisini “*anlaşılmamış*” hissettirdiğini vurgulamıştır.

İ. Hanım, terapiyi “*şefkat barındıran*” ve “*bir başkasına yardım edilen*” bir süreç olarak tanımlamış; bir terapistin onun sorunlarına “*çözüm bulması gerektiği*”, “*tüm sorunlara tüm psikolojik sorunlara hakim olması gerektiğini*” ve “*yardımcı olacak şeyin de ne olduğunu tahmin etmesi gerektiğini*” ifade etmiştir. Bu söylem, terapisti hem bilgi ve otorite sahibi bir figür olarak konumlandırıldığını hem de bu figür aracılığıyla bir talepte bulunduğunu göstermektedir. Bu durum, Lacan'ın L Şeması bağlamında iki aksa birden işaret etmektedir: bir yandan hastanın, kendisini pasif ve ihtiyaçlarının karşılanmasını bekleyen bir konumda tutarak terapistle olan ilişkisini imgesel aksta kurarken öte yandan bilgiyi, çözümü ve anlamı

terapistte atfederek simgesel aksta Büyük Başka'ya da hitap etmektedir. Ancak terapist, bu çağrıya doğrudan cevap vermemiş, hastanın beklentilerini tatmin eden pozisyona yerleşmemiştir. Aksine, soruları aracılığıyla (örn. “*terapi insanlara yardım etmeli dediniz ne yapmalı terapi*”, “*psikanaliz nasıl bir şey sizin için nasıl bir terapi*”, “*ne oluyor böyle susan biri karşınızda oturduğu zaman*” ve “*ne demesini isterdiniz karşıdaki kişinin*”) hastanın talebinin bilinçdışıdaki dayanağını ortaya çıkaracak bir alan oluşturmuştur. Böylece terapist, Lacan'ın (1964/1998) analist söylemi olarak adlandırdığı etik konumda kalmayı tercih etmiş, gösteren (*le signifiant*) çalışarak özneyi kendi arzusu doğrultusunda konuşmaya teşvik etmiştir. Bu tutum, L Şeması'nda A-S aksı olarak adlandırılan simgesel aksta, öznenin Büyük Başka ile olan ilişkisinin çalışılabilmesini mümkün kıldığına işaret etmektedir.

**Vaka Örneği: A. Bey.** A. Bey, genç yetişkin evli bir erkek olup ilgili üniversitenin psikolojik destek birimine “*öfke problemleri*” gerekçesiyle başvurmuştur. A. Bey evlendikten sonra öfkesini “*kontrol edemez*” olduğunu, “*küçücük*” şeylerde bile sinirlendiğini, “*yapmaması gereken şeyler*” yaptığını, “*söylememesi gereken şeyler*” söylediğini ifade etmiştir. Bu sorunlar üzerine eşiyle birlikte de düşündüklerini ve eşinin de “*problemleri*” olduğunu ve “*takıntılı*” davranışlar sergilediğini belirtmiştir.

Seans sırasında A. Bey, terapisti küçük başka konumuna yerleştirerek onun kendisinden bir şey talep ettiğini varsayan söylemlerde bulunmuştur. Örneğin, A. Bey'in “*şu anda sizin sormak istediğiniz veya öğrenmek istediğiniz ya da söylemem gereken veya benim atladığım bir şey varsa hemen söyleyebilirim*” demesi, terapisti talep eden konumuna yerleştirerek kendisini terapistin talebini tatmin edecek kişi olarak konumlandırmasına işaret etmektedir. Terapistin “*siz burada ne anlatmak isterseniz onu anlatabilirsiniz*” şeklindeki yanıtları ise bildiği varsayılan özne konumuna oturmaktan kaçınma ve analist pozisyonunu sürdürme çabasına işaret etmektedir. Bu tutumun, hastanın kendi meselelerini ve arzusunu gündeme getirmesine olanak tanıyarak A. Bey'in bu öfke problemlerini konuşmasına yol açtığı düşünülmüştür. Söylemin kurulmasında yönlendirici olmaktan kaçınılarak bu tercihin hastaya bırakılmasının, hastanın özne pozisyonuna geçmesine ve kendi arzusunu keşfetmesine imkân tanıdığı düşünülmüştür.

### **Terapistin Etik Yükümlülükleri: Süpervizyon ve Kendi Analizi**

Yukarıda sunulan örneklerde görüldüğü üzere, aktarım, analistin arzusu ve direnç gibi unsurlar her seansta farklı biçimlerde ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda, terapistin hem seans sırasında hem de seanslar arasında yerine getirmesi gereken çeşitli etik sorumlulukları bulunmaktadır. Seans sırasında terapistin kendi yoğun duygularını fark edebilmesi, dikkatini yeniden seansa yönlendirmesi, sessizliği bölmemesi, aşırı jouissance'ı kesmesi, aktarımı işleyebilmesi ve direnç noktalarına duyarlılık göstermesi; bu sorumluluklara örnek olarak

verilebilmektedir. Seanslar dışında ise, terapistin süpervizyon alması ve/veya kendi analiz sürecine başlaması, en temel etik yükümlülükler arasındadır.

Lacanyen bağlamda süpervizyon almak, analistin etik bir konum almasının vazgeçilmez bir parçasıdır. Analistin kendi arzusunun hastanın arzusuna dair yürütülen analiz sürecine müdahale etmemesi, etik sorumluluğun temelini oluşturmaktadır (Lacan, 1959-1960/1997). Lacan'a (1966/2006) göre analist, her şeyi bilen bir özne konumundan ziyade, bilgide bir eksiklik temsil eden bir konumda kalmalıdır. Çünkü hasta arzusunun tümüyle doyuma ulaştığı ve kendisine ilişkin bilginin tamamlandığı varsayılan bir analiz sürecinde, kendi arzusunun doğasına yönelik merakını sürdürememektedir (Can ve diğerleri, 2022). Eksikliği temsil eden bir konumda kalmak, analistin öznenin bilinçdışını sahici bir şekilde dinleyebilmesini ve onunla karşılaşabilmesini mümkün kılmaktadır.

Psikanaliz, öznenin ve öznellikten ayrı bir yapı olarak düşünülemez olduğundan her terapist kendi “öznel tarzını” sürece yansıtmaktadır (Aktaş ve diğerleri, 2024). Süpervizyon ise terapistin, kendi aktarım ve karşı aktarım süreçlerini tanımasına, bilinçdışının analize etkilerini fark etmesine ve kendi arzusu ile analiz sürecini ayırıştırabilmesine olanak sağlamaktadır. Fink'e (2007) göre, süpervizyon yalnızca mesleki bir gelişim alanı değil, aynı zamanda terapistin etik pozisyonunu korumasına destek olan bir süreçtir. Bu bağlamda, Lacanyen psikanalizde süpervizyon almak yalnızca profesyonel bir yükümlülük değil, aynı zamanda terapist olmanın etik koşullarından biridir.

Benzer biçimde analistin kendi analizine gitmesi veya analiz sürecine devam etmesi de Lacanyen kuramda etik bir konumlanış olarak değerlendirilmektedir. Lacan'a (1959-1960/1997) göre, bir analistin analist olabilmesinin temel koşulu, teorik bilgi birikiminden ya da teknik ustalıktan önce, kendi bilinçdışıyla yüzleşmiş olması ve bu süreci bizzat deneyimlemesidir. Kendi analizinden geçmemiş bir analistin kendi arzusunun, tedavi sürecine sızması kaçınılmazdır. Örneğin, analistin sessizliği bozduğu anlar, çoğunlukla kendi eksikliğiyle yüzleşemediği ya da hastanın sessizliğine tahammül edemediği noktalarda ortaya çıkmaktadır (Heimann, 1950). Bu müdahaleler, analistin kendi analiz sürecinde ele alınmadıkça diğer analiz süreçlerinde de yinelenmeye devam etmektedir. Bu nedenle, Lacanyen psikanalizde analistin kendi analizine gitmesi, yalnızca kişisel gelişimle ilgili değil, analist konumunun etik temellerinin inşası açısından zorunludur (Leader ve Groves, 2014). Analist bu süreçte kendi semptomlarını, söylemlerini, bunların ardındaki bilinçdışı yapılanmaları ve Büyük Başka ile kurduğu ilişki biçimlerini fark etmeye başlamaktadır. Böylece, kendi arzusunun analiz sürecini yönlendirmesini en aza indirme çabası içinde etik konumunu korumaktadır.

## Sonuç

Psikanalitik süreçte aktarım, direnç, karşı aktarım, analistin arzusu ve analist olma arzusu gibi dinamikler her seansta özgün biçimlerde ortaya çıkmaktadır. Lacan'a (1964/1998) göre arzu, öznenin simgesel düzende karşılaştığı eksiklikle bağlantılıdır ve asla doğrudan temsil edilemez; bu nedenle arzuya yaklaşma sürecinde çoğu zaman dirençle karşılaşmaktadır. Direnç, öznenin arzusunun sınırına yaklaştığı anlarda belirlemektedir ve bu anlar terapötik açıdan dönüştürücü bir potansiyel taşımaktadır (Lacan, 1964/1998). Analistin bu noktalarda etik bir konum alarak müdahalede bulunması, gerekirse sessizliği sürdürmesi ya da aşırı jouissance'ı kesmesi; arzuya alan açmak açısından belirleyicidir (Fink, 2007). Arzu, hastanın söylemi içinde dolaylı yollarla belirlemektedir ve ancak dirençle birlikte çalışıldığında analiz için dönüştürücü bir rol oynayabilmektedir (Lacan, 1964/1998). Terapistin süpervizyon alması ve kendi analizini sürdürmesi ise yalnızca kişisel gelişimle ilgili değil mesleki açıdan etik bir zorunluluktur (Lacan, 1959-1960/1997); çünkü psikanaliz, öznenin kendi arzusu ile karşılaşmasını mümkün kılmayı amaçlamaktadır ve bu karşılaşma da ancak etik bir çerçevede ve dikkatli bir klinik tutumla gerçekleşebilmektedir.

---

**Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:**

Birinci araştırmacı, çalışmaya %60 oranında; ikinci yazar %40 oranında katkı sağlamıştır.

**Çıkar Çatışması Beyanı:**

Çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Finansal Destek Beyanı:**

Bu çalışma için finansal destek alınmamıştır.

**Etik Kurul Onayı:**

Vaka çalışması makaleleri için etik kurul onayı gerekmemektedir. Araştırmada yer alan hastalardan gerekli bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

---

### Kaynakça

- Aktaş, D., Kartal, F. ve Gençöz, F. (2024). The issues with psychoanalytic supervision in clinical psychology: Evaluations, criticisms, and recommendations. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 11(1), 28-51. <https://doi.org/10.31682/ayna.1379718>
- Aristoteles. (2014). *Nikomakhos'a etik* (Z. Özcan, Çev.). Sentez Yayıncılık. (1972)
- Baltacı, S., Gençöz, T. ve Sarı Demir, S. (2023). Tam bir damgalama mı yoksa meşrulaştırma mı? Tıbbileştirme söylemi ve Lacanyen psikanalitik teori kapsamında bir tartışma. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 10(3), 413-427. <https://doi.org/10.31682/ayna.1351575>
- Can, D., Uçar-Özsoy, S. ve Gençöz, F. (2022). Lacanyen psikanalizde eyleme dökme: Bir vaka örneği. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 9(1), 259-278. <https://doi.org/10.31682/ayna.932020>
- Evans, D. (1996). *An introductory dictionary of Lacanian psychoanalysis* (1. Basım). Routledge.
- Fink, B. (1995). *The Lacanian subject: Between language and jouissance* (1. Basım). Princeton University Press.
- Fink, B. (1997). *A clinical introduction to Lacanian psychoanalysis: Theory and technique* (1. Basım). Harvard University Press.
- Fink, B. (2007). *Fundamentals of psychoanalytic technique: A Lacanian approach for practitioners* (1. Basım). W. W. Norton & Company.
- Fink, B. (2022). *Fundamentals of psychoanalytic technique* (2. Basım). W. W. Norton & Company.
- Freud, A. (1936). *The ego and the mechanisms of defence* (1. Basım). Hogarth Press.
- Freud, S. (1910). The future prospects of psychoanalytic therapy. İçinde J. Strachey (Ed. ve Çev.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (ss. 139–151). Hogarth Press.
- Freud, S. (1912). The dynamics of transference. İçinde J. Strachey (Ed. ve Çev.), *The standard edition of the complete psychological work of Sigmund Freud, volume 12* (ss. 97–108). Hogarth Press.
- Freud, S. (1950). Project for a scientific psychology. İçinde J. Strachey (Ed. ve Çev.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud, volume 1* (ss. 283–397). Hogarth Press. (1895)
- Freud, S. (1957). The unconscious. İçinde J. Strachey (Ed. ve Çev.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud, volume 14* (ss. 159–215). Hogarth Press. (1915)
- Freud, S. (1960). *Jokes and their relation to the unconscious* (J. Strachey, Çev.). W. W. Norton. (1905)
- Freud, S. (1961). The ego and the id. İçinde J. Strachey (Ed.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud, volume 19* (ss. 12–66). London: Hogarth Press. (1923)
- Freud, S. (2016). *Haz ilkesinin ötesinde - Ben ve id* (Çev. A. Babaoğlu). Metis Yayınları. (1920)
- Girgin Kardeş, F. (2021). Transferans, arzu ve bildiği varsayılan özne: Transferansa Lacancı perspektiften bir bakış. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 4(7), 49-54.
- Hartmann, H. (1958). *Ego psychology and the problem of adaptation* (D. Rapaport, Çev.) International Universities Press. (1939)
- Heimann, P. (1950). On countertransference. *International Journal of Psychoanalysis*, 31, 81–84.
- Kant, I. (1998). *Groundwork of the metaphysics of morals* (M. J. Gregor, Çev.). Cambridge University Press. (1785).
- Kant, I. (1999). *Pratik aklın eleştirisi* (İ. Kuçuradi, Çev.) Türkiye Felsefe Kurumu. (1788)
- Klein, M. (1946). Notes on some schizoid mechanisms. *International Journal of Psychoanalysis*, 27, 99–110.

- Lacan, J. (1988). *The seminar of Jacques Lacan, Book II: The ego in Freud's theory and in the technique of psychoanalysis* (S. Tomaselli, Çev.). Norton & Company. (1954–1955)
- Lacan, J. (1997). *The ethics of psychoanalysis: The seminar of Jacques Lacan, Book VII* (S. Tomaselli, Çev.). Norton & Company. (1959–1960)
- Lacan, J. (1998). *The four fundamental concepts of psychoanalysis* (A. Sheridan, Çev.). Norton & Company. (1964)
- Lacan, J. (2006). *Écrits: The first complete edition in English* (B. Fink, Çev.). W. W. Norton & Company. (1966).
- Leader, D. (2000). The schema. İçinde L. B. Burgoyne (Ed.), *Drawing the soul schemas and models in psychoanalysis* (ss.172-189). Routledge.
- Leader, D. ve Groves, J. (2014). *Introducing Lacan: A graphic guide* (1. Basım). Icon Books.
- Özcan, E. (2023). Ayna evresi, L ve R şemaları. İçinde T. Gençöz (Ed.), *Freud'dan Lacan'a vaka incelemeleri ve psikanalitik değerlendirmeler: Cilt 3* (ss. 235-306). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Saklı-Demirbaş, Y. (2023). Dora vakası. İçinde T. Gençöz (Ed.), *Freud'dan Lacan'a Vaka incelemeleri ve psikanalitik değerlendirmeler: Cilt 1* (2. Basım, ss. 67-120). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Saklı-Demirbaş, Y. ve Uçar-Özsoy, S. (2023). Öz-analizin miladı: Irma'nın enjeksiyonu rüyası. İçinde T. Gençöz (Ed.), *Freud'dan Lacan'a vaka incelemeleri ve psikanalitik değerlendirmeler: Cilt 3* (ss. 29-76). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Tepe, H. ve Bağlı, M. T. (2013). *Etik: Kuram ve uygulama* (1. Basım). Pegem Akademi.
- Winnicott, D. W. (1965). *The maturational processes and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development* (1. Basım). Hogarth Press.

## An Ethical Evaluation of Psychoanalytically Oriented Psychotherapy Sessions

### Summary

Ethics traditionally concerns the question of what can be considered right or wrong (Tepe & Bağlı, 2013). For Lacan (1959–1960/1997), however, the ethical stance in psychoanalysis lies in the subject’s assumption of their position in relation to their desire. In Lacanian theory, desire emerges as a structural remainder, produced by the gap between need and demand (Lacan, 1966/2006). Psychoanalysis provides a discursive space in which the subject can articulate their desire and thus encounter their subjective truth (Fink, 1997). Within this framework, the analyst’s task is to situate the subject in a position from which they can pursue their desire.

While desire operates according to the pleasure principle, *jouissance* transgresses it, drawing its drive from the death drive (Lacan, 1959–1960/1997). The surplus of *jouissance* raises an inherently ethical question. From the standpoint of the ethics of psychoanalysis, the analyst’s role involves facilitating the subject’s recognition of excessive *jouissance* and intervening in ways that may place limits on it.

In this article, the concepts such as transference, the analyst’s desire, the desire to be an analyst, and resistance were examined within the Lacanian ethical framework, using information and sample dialogues obtained from psychoanalytic psychotherapy sessions conducted by the first author, a therapist in training within a university’s clinical psychology master’s program, working under regular supervision.

For Lacan, what is ultimately transferred in analysis is the subject’s own desire (Lacan, 1964/1998). The analyst’s function is to occupy an empty place at the intersection of the subject’s desire and the desire of the Big Other. For instance, in one session, Ms. C.’s statement—*“I want you to see that I have a problem so that you can help me”*—reflects a long-standing feeling of being unheard or unseen, now replayed in the therapeutic relationship. The therapist’s reflective interventions (e.g., *“how would you like me to see you,” “it seems important how others see you”*) opened space for desire and prioritized the patient’s subjectivity, embodying an ethical analytic position.

Lacan (1964/1998) maintains that what sustains analysis is the analyst’s desire, silently but consistently upheld. The analyst maintains a stable “desire position” and guards its boundaries. Otherwise, the analyst’s desire may become conflated with the “desire to be an analyst,” undermining their position. In one session, Ms. İ. expressed expectations that a therapist should *“find solutions,” “know all psychological problems,”* and *“guess what would be helpful.”* Such statements positioned the therapist as a figure of authority and knowledge, while also constituting a demand. By asking questions (e.g., *“you said therapy should help how*

*should it help,* “*what is psychoanalysis for you*”), the therapist remained within the analytic discourse and encouraged the subject to speak from her desire.

Lacan’s notion of “not wanting to know” refers to an unconscious defensive mechanism that resists confronting the truth. Resistance, in this sense, is not merely defensive but an ethically charged position aimed at avoiding subjective truth. In another case, Mr. A. maintained an object position from which he derived excessive jouissance. The therapist posed questions (e.g., “*at what point does this disturb you*”, “*what does it mean to be obsessive for you*”) designed to shift him toward a subject position and stimulate a subjective discourse.

Analytic difficulties or blind spots are often linked to the analyst’s own resistance (Saklı-Demirbaş & Uçar-Özsoy, 2023), forming the basis of Lacan’s view of countertransference as a mode of resistance. In one session, Ms. C. used signifiers with sexual connotations (e.g., “*small things growing,*” “*trembling inside*”). These were explored by asking what such expressions evoked for her, thus maintaining an ethical analytic process. However, framing them too cautiously (e.g., “*these words seem to suggest sexuality what do you think*”) may have limited the depth of exploration, indicating a point for further work in the therapist’s own analysis or supervision.

Supervision allows the therapist to recognize their own transference and countertransference processes, to become aware of the unconscious influences on the analytic situation, and to separate their own desire from the analytic work. For Lacan (1959–1960/1997), an analyst who has not undergone their own analysis inevitably risks allowing their personal desire to infiltrate treatment. Thus, engaging in supervision and personal analysis is not only part of professional development but an ethical necessity.