



İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
AYDIN İNSAN ve TOPLUM DERGİSİ

Yıl 8 Sayı 1 - Haziran 2022
Year 8 Issue 1 - June 2022

İstanbul Aydın Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi

Aydın İnsan ve Toplum Dergisi

ISSN: 2149-7206
E-ISSN: 2667-4289

İmtiyaz Sahibi

Doç. Dr. Mustafa AYDIN (İstanbul Aydın Üniversitesi)

Yazı İşleri Müdürü

Zeynep AKYAR

Editörler

Prof. Dr. Hacı DURAN (İstanbul Aydın Üniversitesi)

Dr. Öğr. Üyesi Şahide Güliz KOLBURAN (İstanbul Aydın Üniversitesi)

Editör Yardımcısı

Arş. Gör. Dila ERGÜL (İstanbul Aydın Üniversitesi).

Dr. Öğr. Üyesi Fatma Nur ŞENGÜL (İstanbul Aydın Üniversitesi)

Yayın Periyodu

Yılda iki sayı: Aralık & Haziran

Dil

Türkçe

<http://aydininsanvetoplum.aydin.edu.tr/tr/editorler-kurulu/>

Akademik Çalışmalar Koordinasyon Ofisi İdari Koordinatör

Selin YILMAZ

Grafik Tasarım

Deniz Selen KAĞITCI

Türkçe Redaksiyon

Süheyla AĞAN

İngilizce Redaksiyon

Neslihan İSKENDER

Yazışma Adresi

Beşyol Mahallesi, İnönü Caddesi, No: 38 Sefaköy, 34295

Küçükçekmece/İstanbul

Tel: 0212 4441428 - 20402

Fax: 0212 425 57 97

Web: www.aydin.edu.tr

E-mail: aitdergi@aydin.edu.tr

Baskı/Printed by

Levent Baskı Merkezi

Sertifika No: 35983

Emniyetevler Mahallesi Yeniçeri Sokak No:6/A
4.Levent / İstanbul, Türkiye

Tel: 0212 270 80 70

E-mail: info@leventbaskimerkezi.com

Yayın Kurulu

Prof. Dr. Hacı DURAN (İstanbul Aydın Üniversitesi)

Doç. Dr. Şahide Güliz KOLBURAN (İstanbul Aydın Üniversitesi)

Dr. Öğr. Üyesi Burcu GÜDÜCÜ (İstanbul Aydın Üniversitesi)

Dr. Öğr. Üyesi Elif Özge ERBAY (İstanbul Kültür Üniversitesi)

Prof. Dr. Yücel BULUT (İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi/Sosyoloji Bölümü)

Prof. Dr. Ömer SAY (İstanbul Medeniyet Üniversitesi/Sosyoloji Bölümü)

Prof. Dr. Abdullah TAŞKESEN (Bitlis Eren Üniversitesi)

Prof. Dr. Kadir CANATAN (İstanbul Zaim Üniversitesi)

Prof. Dr. Talip KÜÇÜKCAN (Marmara Üniversitesi)

Prof. Dr. Nacer Eddine DJABER (Université de Biskra/Algerie)

Prof. Dr. Ahmet SABIHA (American College Of Dubai/Uneted Arab Emirates)

Dr. Manal Finjan ALAK (Dijlah University/Irak)

İstanbul Aydın Üniversitesi Aydın İnsan ve Toplum Dergisi, özgün bilimsel araştırmalar ile uygulama çalışmalarına yer veren ve bu niteliği ile hem araştırmacılara hem de uygulamadaki akademisyenlere seslenmeyi amaçlayan hakem sistemini kullanan bir dergidir.

Bilimsel Danışma Kurulu

- Prof. Dr. Ahmet Korkut TUNA**, *İstanbul Ticaret Üniversitesi*
Prof. Dr. Cebrail KISA, *İstanbul Aydın Üniversitesi*
Prof. Dr. Erdiñç ÖZTÜRK, *İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa - Adli Tıp ve Adli Bilimler Enstitüsü*
Prof. Dr. Ertan EĞRİBEL, *İstanbul Üniversitesi*
Prof. Dr. İbrahim Hakkı AYDIN, *İstanbul Aydın Üniversitesi*
Prof. Dr. İlhan ŞAHİN, *İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi*
Prof. Dr. M. Rita Krespi ÜLGEN, *İstanbul Aydın Üniversitesi*
Prof. Dr. Mahmut ASLAN, *İstanbul Aydın Üniversitesi*
Prof. Dr. Nihal MAMATOĞLU, *Abant İzzet Baysal Üniversitesi*
Prof. Dr. Ömer ÖZYILMAZ, *İstanbul Aydın Üniversitesi*
Prof. Dr. Rahime Nühket ÇIKRIKÇI, *İstanbul Aydın Üniversitesi*
Prof. Dr. Salih GÜNEY, *İstanbul Aydın Üniversitesi*
Prof. Dr. Şuayip KARAKAŞ, *İstanbul Aydın Üniversitesi*
Prof. Dr. Uğur TEKİN, *İstanbul Kent Üniversitesi*
Prof. Dr. Zeki ARSLANTÜRK, *Doğuş Üniversitesi*
Doç. Dr. Ahmet AKIN, *İstanbul Medeniyet Üniversitesi*
Doç. Dr. Alev DURAN, *İstanbul Aydın Üniversitesi*
Doç. Dr. Elvin YILDIRIM, *İstanbul Aydın Üniversitesi*
Doç. Dr. İtir Tarı CÖMERT, *Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi*
Doç. Dr. Mesut YAVUZ, *İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa*
Prof. Dr. Neylan ZİYALAR, *İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa - Adli Tıp ve Adli Bilimler Enstitüsü*
Doç. Dr. Sinem GÖNENLİ, *İstanbul Aydın Üniversitesi*
Doç. Dr. Ufuk ÖZCAN, *İstanbul Üniversitesi*
Dr. Öğr. Üyesi Ayhan ERBAY, *İstanbul Kültür Üniversitesi*
Dr. Öğr. Üyesi E. Tutku VARDAĞLI, *İstanbul Aydın Üniversitesi*
Dr. Öğr. Üyesi Engin EKER, *İstanbul Aydın Üniversitesi*
Doç. Dr. Gökçen ÇATLI ÖZEN, *İstanbul Aydın Üniversitesi*
Dr. Öğr. Üyesi Hakan İŞÖZEN, *İstanbul Aydın Üniversitesi*
Doç. Dr. M. Hakan ÖZÇELİK, *İstanbul Aydın Üniversitesi*
Dr. Öğr. Üyesi Hande TASA, *İstanbul Aydın Üniversitesi*
Dr. Öğr. Üyesi Haydeh FARAJI, *İstanbul Gelişim Üniversitesi*
Dr. Öğr. Üyesi Kahraman GÜLER, *İstanbul Gelişim Üniversitesi*
Dr. Öğr. Üyesi Meltem NARTER, *Üsküdar Üniversitesi*
Dr. Öğr. Üyesi Naim BABÜROĞLU, *İstanbul Aydın Üniversitesi*
Dr. Öğr. Üyesi N. Selcen KORKMAZCAN, *İstanbul Aydın Üniversitesi*
Dr. Öğr. Üyesi Vildan GÜLPINAR DEMİRCİ, *Aksaray Üniversitesi*
Dr. Öğr. Üyesi Zeynep SET, *Namık Kemal Üniversitesi*

İçindekiler - Contents

Derleme makalesi

Algılanan Stres Düzeyi ve Ruminasyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Rabia İslim Dalbaşı, Cebrail Kısa 1

Araştırma makalesi

İrrasyonel İnanışlar ve Sosyal Görünüş Kaygısının Duygusal Yeme Üzerindeki Yordayıcı Rolü

Ece YILDIRIM, Z. Deniz AKTAN, İpek ÜLKÜMEN 23

Araştırma makalesi

Psikolojik Esneklik, Kişilerarası Reddedilme Duyarlılığı Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki

Selda Mutlu, Hande Tasa41

(Derleme Makalesi)

Resistance in Calm Down Mother and We Keep Our Victims Ready (Derleme Makalesi)

Büşra DOĞRU 69

Derleme Makalesi

Siyasal Katılım: Kadınların Siyasi Temsilinin Toplumsal Cinsiyet Bağlamında Değerlendirilmesi

Gökçe ÖZKILIÇCI, İsmail Mert UZUN77

Doi Numaraları - Doi Numbers

Genel DOI: 10.17932/IAU.AIT.2015.012

AIT Haziran 2022 Cilt 8 Sayı 1 DOI: 10.17932/IAU.AIT.2015.012/2022.801

Algılanan Stres Düzeyi ve Ruminasyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Rabia İslim Dalbaşı, Cebrail Kısa

10.17932/IAU.AIT.2015.012/ait_v08i1001

İrrasyonel İnanışlar ve Sosyal Görünüş Kaygısının Duygusal Yeme Üzerindeki Yordayıcı Rolü

Ece YILDIRIM, Z. Deniz AKTAN, İpek ÜLKÜMEN

10.17932/IAU.AIT.2015.012/ait_v08i1002

Psikolojik Esneklik, Kişilerarası Reddedilme Duyarlılığı Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki

Selda Mutlu, Hande Tasa

10.17932/IAU.AIT.2015.012/ait_v08i1003

Resistance in Calm Down Mother and We Keep Our Victims Ready

Büşra DOĞRU

10.17932/IAU.AIT.2015.012/ait_v08i1004

Siyasal Katılım: Kadınların Siyasi Temsilinin Toplumsal Cinsiyet Bağlamında Değerlendirilmesi

Gökçe ÖZKILIÇCI, İsmail Mert UZUN

10.17932/IAU.AIT.2015.012/ait_v08i1005

Editör'den

Değerli okuyucu,

Dergimizin 2022 Haziran sayısı ile sizlere bir kez daha ulaşmaktan mutluyuz. Bu sayımızda da Psikoloji ve Sosyoloji çalışmalarından oluşan beş makale ile yanınızda olacağız.

İlk makalemiz Rabia İslim DALBAŞI ve Cebrail KISA tarafından kaleme alınan ve algılanan stres düzeyi ile ruminasyon arasındaki ilişkiyi inceleyen bir derleme çalışmasıdır.

“İrrasyonel İnanışlar ve Sosyal Görünüş Kaygısının Duygusal Yeme Üzerindeki Yordayıcı Rolü” başlıklı ikinci makalede; Ece YILDIRIM, Z. Deniz AKTAN ve İpek ÜLKÜMEN duygusal yeme kavramını ele alarak, sosyal ve bilişsel açıdan değerlendiren bir çalışma ile dergimizde yer almışlardır.

Üçüncü makalemizde Selda MUTLU ve Hande TASA'nın kaleme aldığı; Psikolojik Esneklik, Kişilerarası Reddedilme Duyarlılığı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiyi araştıran çalışmalarına yer verdik.

Büşra DOĞRU'nun, “Resistance in Calm Down Mother and We Keep Our Victims Ready” başlıklı derleme makalesi İngilizce yayınlanan bir makale olup, her iki eseri feminist yaklaşımlar açısından analiz etmeyi hedeflemiştir. Çalışmada kadın bedenleştirilmesi, toplumsal cinsiyet konusunda örnek olarak bu iki eser, iki feminist yaklaşım doğrultusunda analiz edilmiştir.

Bu sayımızdaki son makale Siyasal Katılım: Kadınların Siyasi Temsilinin Toplumsal Cinsiyet Bağlamında Değerlendirilmesi başlıklı bir derleme makalesi olup; Gökçe ÖZKILIÇCI, İsmail Mert UZUN tarafından kaleme alınmış bir çalışmadır.

Dergimize ilgi gösteren, yayın ve çalışmaları ile katkı sağlayarak bizleri güçlendiren yazar ve okuyucularımıza teşekkür ederiz.

Sizlere katkı sağlayacağını umar, iyi okumalar dileriz....

Doç. Dr. Güliz KOLBURAN

Editör

Algılanan Stres Düzeyi ve Ruminasyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*

Rabia İslim Dalbaşı

*İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Klinik Psikoloji Bölümü Yüksek Lisans Öğrencisi, İstanbul, Türkiye
abiadalbasi@stu.aydin.edu.tr
<https://orcid.org/0000-0002-5183-0229>*

Prof. Dr. Cebraail Kısa

*İstanbul Aydın Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü,
İstanbul, Türkiye
cebrailkisa@aydin.edu.tr
<https://orcid.org/0000-0001-7245-0842>*

Öz

Stres, insanların yaşadığı sorunlar sonucunda ortaya çıkan bir olgudur. Stresi yaşayan insanlar, stresi algıladıkları yönde deneyimler. İnsanların algıladıkları stres düzeyi, işlevsellikleri açısından önem arz etmektedir. İnsanlar, algıladıkları stres seviyesine göre düşünceler geliştirirler. İnsanlar, algıladıkları stres sonucunda derin düşünceler içerisine girerek, yineleyici biçimde düşünceler tasarlayabilir. Yineleyici düşünceler stresi algılama düzeyini arttırarak, bireyin işlevselliğini olumsuz etkileyebilir. Fakat stresin ruminasyonu olumlu yönde etkilediği çalışmalar da mevcuttur. Konu hakkında yapılan çalışmalar incelendiğinde; her iki değişkenin de insanların olumlu ve olumsuz yönde etkileyebileceği sonucuna varılmaktadır. Dolayısıyla, algılanan stres düzeyi ve ruminasyon arasındaki ilişkinin anlaşılması önemlidir. Bu derleme makalesinde; algılanan stres düzeyi ve ruminasyon arasındaki ilişkinin açıklanması amaçlanmıştır.

Anahtar kelimeler: Algılanan stres düzeyi, Ruminasyon, Stres, Düşünce.

Examination of the Relationship Between Perceived Stress Level And Rumination

Abstract

Stress is a phenomenon that occurs as a result of the problems people experience. People experiencing stress experience stress in the way they perceive it. The level of stress people perceive is important in terms of their functionality. People develop thoughts based on the level of stress they perceive. As a result of the stress they perceive, people can enter into deep thoughts and design thoughts in a repetitive way. Repetitive thoughts can negatively affect the functionality of the individual by increasing the level of perception of stress. However, there are also studies in which stress affects rumination positively. Therefore, it is important to understand the relationship between perceived stress level and rumination. In this review article; It is aimed to explain the relationship between perceived stress level and rumination.

Keywords: *Perceived stress level, Rumination, Stress, İdea.*

GİRİŞ VE AMAÇ

Stres, kişinin ruhsal ve bedensel olarak olumsuz içsel ya da dışsal uyarılara verdiği duygusal, bilişsel ve davranışsal yaşantılardır (Lazarus, 1966). Kişi stres anında yaşadığı duruma anlam yükleyerek, stresi algıladığı yönde etkilenir. Yani kişi stresi yararlı biçimde algılar ise stresin etkisi olumlu; zarar verici şekilde algılar ise stresin etkisi olumsuz olabilir (Lazarus, 1966). Stres, bireyi fiziksel, zihinsel ve çevresel açıdan dengesizleştirerek güçsüzleşmesine neden olur (Urgancı ve Eker, 2014). İnsanlar, herhangi bir durum için yeterli bulunmadıklarında, durumu tehlike olarak görüp, strese girebilirler. İnsanların stresi algılama seviyesi, tehlikeyi algılama seviyesi açısından farklılık göstermesine neden olur (Bülbüloğlu, 2018).

Bütün insanlar stresi değişik biçimlerde yaşantılayabilmektedir. Algılanan stres, stresin insanlar üzerindeki etkisini gösterir (Zehiroğlu ve Şencan, 2021). Algılanan stres, işlevselliğin kaybedilmesine neden olabilecek durumlarda kişinin, bu durumdan olumsuz etkilenmemesi amacıyla farklı tutumlar geliştirmesine yol açan, algılanan uyarılara karşı gösterilen bedensel, psikolojik ve kognitif reaksiyonlardır (Yılmaz, 2020). İnsanların, algılanan stres düzeyi ve stres karşısındaki reaksiyonları farklıdır. Algılanan stres düzeyi yüksek olan bireyler, yaşadıkları olaylara daha fazla anlam yükleyerek, bu olaylardan daha çok etkilenirler (Liu, Lithopoulos, Zhang, Garcia-Barrera ve Rhodes, 2021).

Kişinin yaşadığı olumsuz olayların sonrasında, geliştirdiği kötü düşünceleri sonlandırmak için çaba harcamayıp, yaşadığı olumsuz olayın kendisine yaşatabileceği kötü durumlar üzerinde yineleyici düşüncelere kapılmasına ruminasyon denir (Lale ve Gülaçtı, 2021).

Leahy'e göre (2002) ruminasyon yani; zihinsel gevş getirme düzeyi artıkça, insanların hislerini denetleyebilmesi güçleşir (Leahy, 2002). Lazarus ve Folkman (1987), stres ile baş edebilmenin Transaksiyonel teorisini öne sürmüştür. Transaksiyonel teori (1987), stresi uzun süre deneyimlemenin ruminasyona neden olabileceğini ifade eder. İnsanların, uzun süre ruminasyon yaşaması ise depresyon ile sonuçlanabilir (Lazarus ve Folkman, 1987).

Bu derleme makalesi; bireylerin algılanan stres düzeyi ve ruminasyon arasındaki ilişki ile ilgili mevcut bilgileri derlemek ve konuyu gündeme getirmek ile birlikte konu hakkında içgörüyü arttırarak, konu ile ilgili yapılacak çalışmalara katkı sağlamak amacı ile yazılmıştır.

1.1. Stres Tanımı ve Tarihi

Stres; canlılara psikolojik ve fiziksel açıdan baskı yapan, sınırlandıran ve olaylar karşısında ortaya çıkan ruhsal, fizyolojik ve zihinsel problemlerdir (Çakır, Çelik, Çırak ve Kaykaç, 2008). İnsanlar, stres yaşayarak dünyaya gelir ve bu durum yaşam boyu devam eder. Stres ile bu kadar karşı karşıya kalınmasına rağmen stresi mutlak olarak açıklamak oldukça güç bir durumdur (Kalkavan ve Ayyıldız, 2021). Stres, Latince “esterica” ve Fransızca “estrece” kelimelerinden meydana gelmiştir. Stres, 17. yüzyılda facia, çile, gam, acı ve felaket manalarında değerlendirilmiştir (Koçyiğit, 2019). 18. ve 19. asırlarda yapılan araştırmalar sonucunda stresin sözcük manası farklılaşarak; “kuvvet, sıkıntı, güçlük çekme” şeklinde değerlendirilmiştir. Araştırmacılar stresi, insanların karşılaştıkları kötü olayların ve bu olaylara yüklenen anlamların neden olduğu ruhsal ve fiziksel problemler üzerinden araştırmışlardır (Koçyiğit, 2019). Alan yazına bakıldığında stres ile ilgili değişik düşünceler ve betimlemeler ile karşılaşmaktadır. Alan yazındaki çalışmalara göre; insanların stres düzeylerinin daha çok demografik değişkenler ile ilişkisinin incelendiği görülür. Ulaşılan çalışmalarda stres düzeylerinin, demografik özellikler açısından farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır (Kalkavan ve Ayyıldız, 2021). Çamkerten, Tatar ve Saltukoğlu'nun (2020), 510 sağlık çalışanının katılımıyla yaptıkları araştırmada; sağlık çalışanlarının demografik özellikler açısından stres düzeyleri incelenmiş ve demografik olarak yalnızca kişilerin gelir durumunun stres düzeylerini etkilediği sonucuna varılmıştır (Çamkerten, Tatar ve Saltukoğlu,

2020). Stresi, demografik açıdan inceleyen Göksel ve Tomruk'un (2016), 120 akademisyenin katılımı ile gerçekleştirdikleri çalışmada ise akademisyenlerin demografik özelliklerine göre stres düzeyleri incelenerek; stresin cinsiyet ve yaş ve meslek faktörleri açısından farklılık gösterdiği sonucuna varılmıştır (Göksel ve Tomruk, 2016). Lazarus ve Folkmann'a (1984) göre stres, bireyin kontrolü dışında ve çevrenin etkisi ile oluşan, olumsuz duygu durumudur (Lazarus ve Folkmann, 1984). Lazarus ve Folkmann (1984), tepkisel stresi; insanın bir hadiseye karşı gösterdiği reaksiyon biçiminde tarif etmişlerdir. Lazarus ve Folkmann'a (1984) göre psikolojik stres ise, insanın başına gelen ve korkmasına neden olan bir olaya karşı savunmasız hissetmesi sonucunda gelişen strestir (Lazarus ve Folkmann, 1984). Stres, insanlarda farklı sebeplerden dolayı ortaya çıkabilir. Kişinin, stres yaşaması fiziksel ve ruhsal açıdan kendini sınırlamasına neden olur. Bu durumda yetişkin bireylerin, fiziksel ve ruhsal eşiklerinin ilerisine giderek psikolojik açıdan zorluk yaşayıp, birçok problem ile karşı karşıya geldikleri bilinmektedir (Savcı ve Aysan, 2014). Yurtsever (2019)'in çalışmasında, yetişkin insanların; aile problemleri, iş sorunları, şahsi vazifeleri nedeniyle stres düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Yurtsever, 2019). Strese neden olan bir başka faktör de travmalardır (Arslan, 2018). Zara ve İçöz (2015)'ün çalışmasında, travmaya maruz kalan bireylerde stres seviyesi araştırılmıştır. Araştırma bulguları; travma yaşamış bireylerde stres görülme ihtimalinin çok yüksek olduğunu göstermiştir (Zara ve İçöz, 2015).

Stres üç farklı basamaktan oluşmaktadır. Bu basamaklar sırayla; alarm basamağı, direnç basamağı ve tükenme basamağıdır. Stresin birinci basamağı alarm evresidir. Bu evre; strese neden olan öğelerin anlaşıldığı ve herhangi bir canlı varlığın genetik reaksiyonlar ile korunmaya çalıştığı periyottur. Farklı bir bakış açısıyla alarm evresi, herhangi bir canlının, dış uyarı stres şeklinde yaşamasıdır (Şahin, 2018). Alarm evresinde beden, stres için tedbir alır ve stres düzeyi artarak, kalp ritminin artış göstermesi, vücut sıcaklığının artması benzeri farklı reaksiyonlar gösterir. Alarm evresinde canlı stres ile rekabet içerisinde olmaya ya da stresi uzaklaştırmak için çaba harcar (Şahin, 2018). Selye'ye göre (1957), stres seviyesi işlevselliğe zararlı olmadıkça insana yararlıdır. Stres, yönetilebildiği takdirde faydalıdır (Selye, 1957).s

1.2. Algılanan Stres

Bireyin, yaşadığı olayları stresli şekilde algılamasına algılanan stres denir (Cohen, Kamarck ve Mermelstein, 1994). Alanyazında algılanan stres ile ilgili çalışmalar incelendiğinde; Savcı ve Aysan (2014)'in, 302 üniversite

talebesinin algılanan stres seviyesi ve baş edebilme yöntemlerinin korelasyonunun incelendiği çalışmada, baş edebilme yöntemleri ve algılanan stres arasında pozitif ilişki bulunurken; algılanan stres düzeyi, katılımcıların demografik özelliklerine göre farklılık göstermiştir (Savcı ve Aysan, 2014). Altunkol'un (2018) 484 üniversite talebesinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmasında, katılımcıların algılanan stres düzeyi ve demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemiş ve bulgular; algılanan stres seviyesinin öğrencilerin cinsiyetleri ve sosyo ekonomik seviyeleri ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Altunkol, 2018). Bedensel ve ruhsal hastalıkların oluşumunda ve devam etmesinde etkili olan stres; bireyi, gündelik yaşamında zihinsel ve davranışsal olarak zarar verme doğrultusunda tehdit eder (Leblebicioğlu, 2018). Stres sebepleri arasında yer alan maddeler içerisinde maddi sorunların mühim bir payı vardır. Bilhassa, daha iyi koşullarda hayatını sürdürmek insanların strese girmesine sebebiyet veren maddi nedenlerin başında bulunur (Gündüz, 2019). Stres, kişi ne iş yapıyor oluyorsa olsun bireyin performansını olumsuz etkiler (Sahi ve Raghavi, 2016). Kişiler, algıladıkları stres ile baş edebilmek amacı ile stres sonucu ortaya çıkan ruhsal ve fiziksel reaksiyonların ya da bu reaksiyonları kontrol etmeye konsantre olurlar (Altun, 2019). Nakatani ve Aston (1978), yaptıkları çalışma sonucunda; insanların kullandıkları manasız sözcükler ve ses tonlarından algıladıkları stres seviyesinin belirlenebileceği sonucuna varmışlardır (Nakatani ve Aston, 1978). İnsanlarda bulunan ruhsal sistemin dahilinde stres de bulunmaktadır. Stres, insan hayatına etkisi bulunan önemli bir uyarandır ve algılama seviyesi, bireyden bireye farklılık gösterdiği gibi kişilerin stres ile baş edebilme yeteneği de farklıdır. Stres, insan yaşamına bütünüyle olumsuz etkilemez. Stres düzeyi kontrol edilebilir düzeyde ise stres olumlu etki edebilir. Fakat algılanan stres seviyesi çoğaldıkça stresin negatif tesirleri de çoğalır (Afat, 2018). Kişisel stres kökenlerini, şahsi gereksinimler, kabiliyet ve mizaç gibi faktörler meydana getirir. Algılama değişiklikleri, tecrübeler, ailesel problemler, ayrılık ve yitim gibi sebepler strese neden olan faktörlerdir (Gümüştakin ve Öztemiz, 2005). Algılanan stres, kişinin yaşadığı olaylara bağlı olarak algıladığı stres seviyesini gösterir. Kişinin yaşadığı olaylara karşı bakış açısı ne derece kötümser ise algılanan stres seviyesi de o derece fazladır (Asıcı ve Uygur, 2017). Alan yazın incelendiğinde; Arslan (2018)'in 194 yetişkinin katılımı ile gerçekleştirdiği çalışmada; bireylerin depresyon düzeyi arttıkça algılanan stres seviyelerinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır (Arslan, 2018). Algılanan stres seviyesinin artış göstermesi fizyolojiktir ve her bireyin stresi algılama düzeyi farklıdır (Afat, 2018). Bireylerin, algıladıkları stres düzeyi kişilik tipi nitelikleri açısından incelendiğinde farklılık göstermektedir. A ve B tipi kişilik niteliklerine sahip insanların, kişilik niteliklerinin algılanan stres

düzeyini etkilediği fakat bu etkinin yetersiz olduğu neticesine ulaşılmıştır (Zehiroğlu, 2020). İnsanların, yaşayacakları yaşam ile alakalı istekleri ve tasarılarının bireyi tahakküm altında bıraktığı ve bu vaziyetin kişilerdeki stres seviyesinin artması sonucuna varılabileceği düşünülebilir (Çalışkan ve diğerleri, 2018). Bireyin uyumlu davranmasının gerektiği durumlar ve ortamlar çoğaldıkça, algılanan stres seviyesi de çoğalabilir Akhunlar Turgut, Ertürk, Karşlı ve Şakiroğlu (2020)'nin 269 üniversite talebesinin katılımı ile yaptıkları çalışmaya göre algılanan stres düzeyinin, öğrencilerin bulunduğu ortama uyum sağlamaya çabalaması ile ilişkisi olduğu sonucuna varılmıştır (Akhunlar Turgut, Ertürk, Karşlı ve Şakiroğlu, 2020).

1.3.Ruminasyon Tanımı ve Tarihçesi

Ruminasyon, köken bilimsel olarak Latince “ruminare (geviş getirmek)” sözcüğünden meydana gelen bu kavram, İngiliz dilinde “geviş getirmek, çok uzun süre muhakeme etmek ve derin düşüncelere dalmak” manasındadır. Ruminasyon, ilk olarak 1960 yılında I.M. Ingram ve McAdam aracılığı ile alan yazına geçmiştir. Psikoloji bilimi sahasında araştırmalar yapan Ingram ve McAdam (1960) ruminasyonu, saplantı zorlantı bozuklukları için “zihinsel geviş getirmek” manasında literatürde incelemiştir (Ingram ve McAdam, 1960). Ruminasyon ile alakalı çalışmalar yapan Nolen- Hoeksama (1991), ruminasyonun depresyona karşı bir reaksiyon şeklinde meydana geldiğini düşünmektedir. Ancak zihinsel geviş getirme, depresif duygu durumun sürdürülmesine neden olur (Nolen-Hoeksama, 1991). Kişilerin depresif tavırları, ruminatif düşüncelerinden kaynaklanır. Bu düşünceler, kişinin kötü hissetmesine neden olur. İnsanlar tedirgin ya da depresif olduklarında kendilerini tekrar eden bir şekilde düşünmeye odaklanırlar ve bu durum ruminasyona yol açabilir (Lyubomirsky ve Tkach, 2003). Pamuk ve Gökçe (2020)'nin 306 öğretmenin katılımı ile yaptıkları çalışmada; ruminasyonun sıkıntıyı korumayı anlamlı seviyede yordadığı sonucuna ulaşmışlardır (Pamuk ve Gökçe, 2020). Birey, ruminasyonu kontrol edemez ise sorunun çözülmesi güç hale gelir (Öcalan ve Özçetin, 2020). Alanyazında ruminasyon ile ilgili birçok çalışma yapılmıştır. Erdur- Baker, Özgülük, Turan ve Demirci-Danışık'ın (2009), 555 lise talebesi ile yaptıkları çalışmada; kaygı seviyesi yüksek olan katılımcılarda, ruminasyon seviyesinin kaygı seviyesi düşük olan katılımcılara kıyasla daha fazla olduğu sonucuna varmışlardır (Erdur- Baker, Özgülük, Turan ve Demirci-Danışık'ın 2009). Wisco, Lyubomirsky ve Hoeksama (2008), zihinsel geviş getirmenin kişinin olumsuz düşüncelerini artmasına ve işlevselliğinin bozulmasına yol açarak; depresyona sebep olabileceğini belirtmişlerdir (Wisco, Lyubomirsky ve Hoeksama, 2008). Birçok zihinsel geviş getirme stili mevcuttur. Bu stiller kıyaslanarak, çoğu nitelik ve kore-

lasyon bakımından ruminasyon ve ruminasyona etki eden çeşitli çalışmalar ile ortaya çıkmıştır. Bu çalışmaların temel gayesi; depresif ruh halini ve zihinsel gevış getirmeyi daha net biçimde anlaşılır yapmaktır. Bu amaçla, bilim insanları ruminasyon ile ilgili kuramlar geliştirmişlerdir (Smith ve Alloy, 2009). Alan yazında, zihinsel gevış getirme ile ilgili araştırmalarda en çok kullanılan teori Nolen-Hoeksama'nın 1991 yılında geliştirdiği Tepki Biçimleri Teorisi (The Response Styles Theory of Depression)'dir. Tepki Biçimleri Kuramı sonrasında zihinsel gevış getirme ile alakalı çalışmalar başlamış ve farklı kuramcılar tarafından teoriler oluşturulmuştur (Kaşıkara, 2019).

1.4. Ruminasyon ile İlgili Kuramlar

1.4.1. Tepki Biçimleri Kuramı (Response Styles Theory)

Tepki Biçimleri Kuramı, 1987 yılında Nolen-Hoeksama aracılığı ile meydana getirilmiştir. Teori, insanın depresif belirtileri ve bu belirtilerin muhtemel sebep ve neticeleri üzerinde yineleyici düşüncelerinin bulunması şeklinde tanımlanır. Bu sebeple; zihinsel gevış getirme esnasında kişinin; “Niçin gidemiyorum? Neyim var? Bu durum asla geçmeyecek” benzeri fikirleri mevcuttur (Nolen Hoeksama, 2004). Nolen Hoeksama'nın geliştirdiği Tepki biçimleri kuramına göre (1991), zihinsel gevış getirme; depresyona karşı gösterilen ve sorunun çözülmesine fayda sağlamayan tepki stilidir (Nolen-Hoeksama, 1991). Teoriye göre; insanların ruminatif düşünceleri olumsuz ruh halini sürdürerek, depresyonun süresini uzatmaktadır (Nolen-Hoeksama, 1991). Nolen- Hoeksama ve Davis (1999), ruminasyon yaşıyan bireylerin, çevresindeki insanların desteğini kaybedeceklerine inandıkları için depresyon düzeylerinin artacağını belirtmişlerdir (Nolen-Hoeksama ve Davis, 1999).

Nolen-Hoeksama 1991 yılında, zihinsel gevış getirmeyi, stresi ve depresyonu 4 başlık altında incelemiştir:

1.Olumsuz Düşünce: Kişi mevcut vaziyetini ve şahsı ile alakalı negatif tasarı ve hatıraları ile kederli psikolojisini sürdürür.**2.Sorunlarla Baş Etme Becerisinde Azalma:** Zihinsel gevış getirmeyi kuvvetlendirerek sorunlar ile baş etme yeteneklerini zedeler.

3.Davranışsal Tutumlarda Azalma: Zihinsel gevış getirme mücbir ve ket vurucu vaziyetlerde fazlalaşır ve tesirli tutumların hafiflemesine sebebiyet verir.

4.Sosyal Desteğin Azalması: Ruminatif tasarı stili bulunan kişilerin sosyal ilişkilerini zedeleyerek bireylerarası depresyona yol açabilir (Güzeller, 2021).

1.4.2. Üzüntü Hakkında Ruminasyon Kuramı (Rumination on Sadness Theory)

Üzüntü hakkında ruminasyon kuramı 2000 yılında Conway, Csank, Holm ve Blake tarafından geliştirilmiştir. Kuram, Conway ve arkadaşları (2000) tarafından “bireyin üzüntüsüne ve üzüntü nedenlerine ilişkin yinelenen düşünceler” biçiminde tanımlanmıştır (Conway Csank, Holm ve Blake, 2000). Üzüntü hakkında ruminasyon teorisine göre; ruminasyon, insanların depresyon seviyesini artırır (Peled ve Moretti, 2007). Üzüntü hakkında ruminasyon teorisi, Nolen- Hoeksama'nın 1991 yılında geliştirdiği tepki stilleri kuramı ile benzetilmektedir. Kuramda, üzerinde durulan taraf zihinsel gevş getirmenin depresif ruh haline karşı kognitif bir eğilim meydana getirmesidir (Ertuğ, 2018).

1.4.3. Stres Tepkisi Ruminasyon Modeli (The Stress-Reactive Model of Rumination)

Strese karşı ruminasyon kuramı Robinson ve Alloy tarafından 2003 yılında Nolen Hoeksama'nın 1991 yılında geliştirdiği, depresif gevş getirme kuramını büyütme amacıyla geliştirilmiştir. Robinson ve Alloy (2003) geliştirdikleri modeli; “kişinin yaşadığı stresli olayların kötü sonuçlarını tekrarlı şekilde düşünmesi” olarak tanımlamıştır (Robinson ve Alloy, 2003). Alloy ve Robinson, stres tepkisi zihinsel gevş getirme konsepti üzerinde çalışmalar gerçekleştirmişlerdir. Çalışmalarda edindikleri bulgular; strese reaksiyon gösteren zihinsel gevş getirme esnasında, kişi kaygılı bir hadise deneyimler ve negatif konjektürler üzerinde durduğunu göstermiştir (Shapiro, 2013). Alloy, Whitehouse, Robinson, Abramson, Hogan Rose ve Kim (2000), Aaron Beck'in Bilişsel Kuramı ve Nolen Hoeksama'nın Tepki Biçimleri Teorisi'ni esas tutarak “strese tepki olarak ruminasyon (stress reactive rumination)” fikrini düşünmüşlerdir. Bu stil açısından zihinsel gevş getirme; yaşanmış ve kişinin strese girmesine neden olmuş olaylar sonucunda ortaya çıkan kötü düşüncelerin, ruminasyona neden olabileceğinin savunmuşlardır (Alloy, Whitehouse, Robinson, Abramson, Hogan Rose ve Kim 2000). Alloy ve arkadaşlarının (2000), yaptıkları çalışmalarda kötü düşünceleri bulunan ve stresli bir hayatı olan bireylerde strese tepki olarak zihinsel gevş getiren bireylerde depresyon görülme olasılığının yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Alloy ve diğerleri, 2000).

1.4.4. Hedefe İlerleme Kuramı (Goal Progress Theory)

Martin ve Tesser'a göre (1996), zihinsel gevış getirme Zeigarnik tesirinin bir modelidir (Martin ve Tesser, 1996). Zeigarnik etkisinde; tamamlanan işler, eksik kalan işlere oranla daha fazla hafızada kalır. Bu etkide, bitmemiş ve gerçekleşmesi zor amaçlar üzerinde ruminasyona rastlanılmıştır (Martin, Shrira ve Startup, 2004). Hedefe İlerleme Kuramı'nda ruminasyon, bir konuda yineleyici düşünmeye yatkınlıktır (McIntosh, Gillanders ve Rodgers, 2009). Kuram açısından ruminasyon, bireyin benliği ile tutarsızdır. Bir gayeyi gerçekleştirmek, yapılan çalışmanın sonuçlanamamasının ruminasyona yol açar ve nedeni bulunana dek ruminasyon süreci bitmez (Watkins, Roberts ve Wills, 2013). Martin ve Tesser (1996), amaca yönelik süreçteki ruminatif düşüncelerin daha yüksek bir amaç doğrultusundaki uyumsuzluktan kaynaklandığını savunur (Martin ve Tesser, 1996).

1.4.5. Benlik Düzenleyici/ Kendini Düzenleyici Yürütücü İşlevler Kuramı (Self-Regulatory Executive Function Model)

Kuram, Gerald Matthews ve Adrian Wells (1996) tarafından Aaron Beck'in, şema teorisi ve kognitif modeli esas alınarak geliştirilmiştir. Matthews ve Wells (1996), Öz düzenleyici yürütücü işlev kuramını interaktif üç seviye üzerinden incelemişlerdir; iki düzeyi kapsayan özdevinimsel ve istemsiz şekilde kanalize edilen işlem birimleri seviyesi; dikkat ve özgüvenin gerektiği seviyedir. Üçüncü seviyede ise anksiyetenin, korkuya dönüşebilmesi ihtimali bulunur (Wells ve Matthews, 1996). Kendini düzenleyici yürütücü kuramına göre ruminasyon; zedeleyici ve nice duygudurum bozukluğu ile irtibatlı bulunan çok yönlü bir kavramdır. Yani ruminasyon, negatif ruh hali veya depresif semptomlara yönelik olmayıp, çoğu ruhsal bozukluğun temelinde bulunan müşterek bir konstrüksiyondur (Neziroğlu, 2010). Kendini düzenleyici yürütücü işlevler teorisi açısından ruminasyon üç basamaklı bir süreçtir (Sarıçam, 2014).

Bu süreçler;

- 1) Düşük düzey ağları:** Çevre ile alakalı tedbirli, peşin hükümlülük dahilindeki duygu durum bozukluğudur ve otomatik ve sorgulayıcı tasarıları içerir.
- 2) Denetleyici yönetim:** Çevredeki uyaranlara karşı hiçbirilgi reaksiyonel değil kognitiftir. Uyarıcılar ölçümlendikten sonra aykırılıklar açısından problem odaklı baş etme ve his odaklı baş etme planları ile normalleştirmek için uğraşılır.

- 3) **Kendini tanıma:** Birey bu aşamayı yalnız gerçekleştiremediği için bu aşama terapi üzerinden incelenir. Kendini tanımanın terapi açısından tesirleri ve bireyin tutumları incelenir (Wells ve Matthews, 2000).

1.4.6. Olay Sonrası Ruminasyon Teorisi (Post-event Rumination Theory) İnsanların yaşadıkları bir olay sonrasında dominant stillerin ve tasarımların algılanan muvaffakiyetsizlik ve tasarımlara dikkatlerini sabitlendiği toplumsal bir hadisenin olay sonrası zihinsel gevış getirme ile ilgilendikleri farz edilir (Penney ve Abbott, 2014). Hadise anında hissedilen duygular kötüdür. Teori, kişinin öz değerlendirmesi ile negatif olay sonrası zihinsel gevış getirme ile bir korelasyon bulunduğunu varsayar, fakat bireyin icraatine karşı öz eleştiri yapması ne derece negatif ise birey olay sonrası ruminasyonu o yoğunlukta yaşar (Penney ve Abbott, 2014). Tedeschi ve Calhaun (2004)'e göre; ruminasyon ile başa çıkabilmek için kişi yaşadığı olay sonrası ortaya çıkan ruminatif düşünceler ile yaşamayı ve onun güçsüzleştirici bir tasa olduğunu kabullenmelidir. Bu durum yaşanan olumsuz olaya karşı bireyin tecrübe kazanmasını desteklemektedir (Tedeschi ve Calhaun, 2004).

1.4.7. Çok Boyutlu Ruminasyon Modeli (Multi-dimensional Rumination)

Çok boyutlu ruminasyon teorisi, zihinsel gevış getirmeyi 3 farklı kapsamda incelemektedir. Bunlar: duygu odaklı, anlam araştıran ve araçsal zihinsel gevış getirmedir (Çalı, 2021). Duygu-odaklı zihinsel gevış getirme; bedensel rahatsızlıklar ve negatif ruh hali sürekliliği ve yeğinliliğini oranını fazlalaştırarak sorunu gidermeyi zorlaştırmaktadır (Yiğit, 2018). Anlam araştıran zihinsel gevış getirme modeli ise bireylerde ruminasyon ile baş edebilmeyi güçleştiren ve kötü düşünceleri arttırarak, ruminatif düşünceler ile başa çıkabilmeyi zorlaştırmaktadır (Wentzell ve Katrina, 2000). Araçsal zihinsel gevış getirme, hadise ile ilgili problemlere çare bulmak gayesi ile zihni bir etkinliktir. Bu ruminasyon çeşidinde birey problemini çözmek için nasıl bir tutum sergileyeceğinin kararını verir (Karatepe, 2010).

1.5. Algılanan Stres Düzeyi ile Ruminasyon İlişkisi

Ruminasyon, insanların kötü düşüncelerini bastırmak amacıyla çabaladıkları fakat uyumlu olmayan neticeleri bulunan strese karşı gösterilen reaksiyondur. Zihinsel gevış getirme sorunu olan bir insan, yaşanan kötü olay sonrasında olayın sonuçlarının getireceği olumsuzluklara odaklanarak, devamlı düşünür (Erol-Korkmaz, 2014). Bu stil düşünceler, ruminatif düşüncelerdir.

Bunun yanında ruminasyonlar, düşünce akışını bozan yineleyici tasarılar şeklinde de yorumlanmaktadır. İnsanlar stresli bir hadise yaşadıklarında ruminasyon geliştirebilmektedirler (Armutlu, 2019). İnsanların, ruminatif düşünceleri sonucunda stresi algılama düzeyi artar ve sık düşünmeye başlarlar. Bu durum da algılanan stres seviyesini artırır. Ruminatif düşünceler, zihinsel şekilde gerçekleşse de dış etkenler sonucunda ortaya çıkabilirler (Martin ve Tesser, 1996). Zihinsel geniş getirme, çoğunlukla etkisiz bir baş edebilme tekniğidir ve insanların negatif hisleri ile baş edebilmek amacı taşır (Aksöz-Efe, 2018). Ruminatif düşünceler, insanların stres yaşadığı durumlarda ortaya çıkarak; insanların stresi algılama düzeylerini artırır. Öcalan ve Üzar- Özçetin (2020)'nin çalışmasında kişinin yaşadığı ruminasyonun, stres düzeyini arttırdığı sonucuna varılmıştır (Öcalan ve Üzar- Özçetin, 2020). İnsanların algıladıkları stres seviyesini indirmek amacıyla gerçekleştirilen çalışmalarda ruminatif düşünceyi indirmede önemli ölçüde etkisinin bulunduğu sonucuna varılmıştır. Cenkseven-Önder ve Utkan (2018)'in 745 öğrencinin katılımı ile yaptıkları araştırmaya göre; ruminasyonun kişilerin algıladıkları stres üzerinde önemli ölçüde etkisi bulunmaktadır ve ruminasyon ile algılanan stres düzeyi arasında anlamlı ilişki vardır (Cenkseven-Önder ve Utkan, 2018).

2.LİTERATÜR TARAMASI

Alan yazın incelendiğinde, algılanan stres düzeyi ve ruminasyon ilişkisinin incelendiği sınırlı sayıda makaleye rastlanmıştır. Ruminasyon ile alakalı literatür taraması yapıldığında zihinsel geniş getirmenin en fazla depresyon ile ilişkisinin incelendiği sonucuna varılmıştır. Alan yazındaki stres seviyesini düşürme çalışmalarının, ruminatif düşünme oranını azaltmada katkısının olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Gerçekleştirilen farklı çalışmalar incelendiğinde ise bireylerin algıladıkları stres seviyesinin ruminatif düşünme açısından önemli etkilerinin bulunduğu sonucuna varılmaktadır (Cenkseven-Önder ve Utkan, 2018). Petra Hampel ve Franz Petermann'ın 2006 senesinde gerçekleştirdikleri algılanan stres düzeyi ve ruminasyon ilişkisinin incelendiği çalışmaların neticesinde; cinsiyet faktörü kıyası yapıldığında kızların algılanan stres seviyesi erkeklere oranla daha yüksek çıkmıştır (Hampel ve Petermann, 2006). İnsanların deneyimledikleri stresli hadiselerle yükledikleri manalar, henüz yaşanılmamış durumların neticesi hakkında tahminde bulunmaya çalışmalarına sebebiyet verebilir. Yapılan araştırmalarda, insanların algılanan stres düzeyini düşürmek için zihinsel geniş getirme yaşadıkları sonucuna varılmıştır (Armutlu, 2019). Cenkseven-Önder ve Utkan'ın 2018 senesinde algılanan stres düzeyi ve bilinçli farkındalık ilişkisini inceledikleri araştırmada; iki parametre arasındaki korelasyonda ruminasyon ve negatif his düzenleme ile

ilgili deneysel bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışmada; zihinsel gevış getirmenin ve olumsuz duyguların stres üzerindeki etkisi incelemek, algılanan stres ve ruminasyon arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (Cenkseven-Önder ve Utkan, 2018). Updegraff, Emanuel, Ciesla, Reilly ve Dickson (2012)'nin ergenlik çağındaki bireyler ile gerçekleştirdikleri araştırmada, ergen bireylerin düşük bilgece farkındalık seviyelerinin depresif duygu durum, zihinsel gevış getirme ve algılanan stres seviyesi pozitif yönde korelasyonunun olduğu neticesine varılmıştır (Ciesla, Reilly, Dickson, Emanuel ve Updegraff, 2012). Kişilerin algıladıkları bütün hadiseler sonucunda aktif olan stres reaktif ruminasyon şeklinde adlandırılmaktadır (Erarslan-İngeç, Esin-Yılmaz ve Akyüz, 2020). Bell ve Collins 1997 yılında, algılanan stresin ve zihinsel gevış getirmenin bireyi saldırgan davranışlar sergilemesine neden olabileceği görüşünü öne sürmüşlerdir. Algılanan stresin sürekliliğinin ruhsal problemlerin oluşmasına zemin hazırlayacağı görüşü hakimdir. Edmondson 2004 yılında, zihinsel gevış getirmenin kötü düşünceler ve hisler ile ayırt edildiği takdirde bedensel ve ruhsal sıhhat açısından negatif yönde ilişki bulunabileceğini belirtmiştir (Yıldız, 2019). İdil Aksöz-Efe'nin (2018) olumsuz yaşam olayları, psikolojik danışma hizmeti alma, ruminasyon ve stres arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada 311 üniversite talebesi üzerinden çalışma gerçekleştirilmiş olup talebelerin yaşadıkları negatif hayat hadise sayısı ile ruminasyon reaksiyonları arasında ve bu öğrencilerin algılanan stres seviyesi arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur (Aksöz-Efe, 2018). Spada ve arkadaşlarının (2000) araştırmasında; algılanan stres, kaygı, depresif duygu durum ve meta-kognitif ile ilgili etkenler ile pozitif korelasyon bulunmuştur (Spada, Wells, Moneta ve Nikcevic, 2000). Kocalar (2019) tarafından 317 üniversite talebesinin oluşturduğu öz eleştirel ruminasyon ve algılanan stresle ilgili çalışmada; bağlanmaya yönelik anksiyete ile algılanan stres korelasyonunda öz eleştirel zihinsel gevış getirme ile olumlu korelasyonun olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmaya katılan lisans öğrencilerinin algılanan stres seviyesi artış gösterdikçe, kişilerin öz eleştirel ruminasyon skorları da artış göstermiştir. Bunun yanında, kaçınan bağlanma ve algılanan stres arasındaki korelasyonda öz eleştirel zihinsel gevış getirme arasında olumsuz yönde ilişki bulunduğu sonucuna varılmıştır (Kocalar, 2019). Ruminasyon ile alakalı alan yazın taraması yapıldığında ilk olarak depresif semptomlar bulunarak; kaygı, tasa, intihar, post travmatik stres bozukluğu ve yeme bozuklukları gibi ruhsal problemler ile alakalı bir kavram olduğu sonucuna varılmaktadır. Korkman (2020)'nin araştırmasında; ruminasyon, mükemmeliyetçilik, öz duyarlılık düzeyi ve mesleki olarak tükenmişlik seviyeleri ile algılanan stres ve kötü yaşanmışlıklar düzeyi arasında korelasyon bulunmuştur (Korkman, 2020). Lavadera, Millon, Paul, Tracey ve

Shors (2020)'un, 31 tıp fakültesi öğrencisi ile yaptıkları araştırma sonucunda egzersiz yapan öğrencilerin, egzersiz yapmayan öğrencilere oranla daha yüksek algılanan stres ve ruminasyon düzeyine sahip oldukları sonucuna varmışlardır (Lavadera, Millon, Paul, Tracey ve Shors, 2020). Kayla, Burnett, Willis ve Harvey (2016)'ın 164 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilen araştırmada; kadın katılımcıların, erkek katılımcılara oranla algılanan stres ve ruminasyon düzeyi daha yüksek bulunmuştur (Kayla, Burnett, Willis ve Harvey, 2016). Schmeer'in 2019 senesinde 244 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin ruminasyon ve algılanan sürekli stres seviyesi ölçülmüştür. Çalışmanın sonucunda; zihinsel gevş getirmenin algılanan stres düzeyine etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmadaki bir başka sonuç ise; verilen ödevlerin öğrencilerin algılanan stres düzeyi ve ruminasyon seviyesini arttırmıştır (Schmeer, 2019). Brian M. Galla'nın 2016 yılında 132 ergenin katılımıyla yaptığı araştırmada; öz şefkat seviyesi yüksek olan bireylerde algılanan stres, ruminasyon ve olumsuz duygu hali ile negatif korelasyonun olduğu sonucuna varmıştır (Galla, 2016).

3.SONUÇ

Gerçekleştirilen çalışma sonucunda alanyazında ruminasyon ve algılanan stresin farklı değişkenler ile incelendiği sonucuna varılmıştır. Yapılan incelemelerde, iki birbirleri ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmaya rastlanılmamıştır. İnsanlar, stresli hissettikleri zaman ruminasyona eğilim gösterebilirler (Armutlu, 2019). Stres yaşayan bireylerde, ruminasyon görülme olasılığı yüksek olup; ruminasyon seviyesi yüksek olan bireylerin algılanan stres seviyeleri arasındaki ilişki pozitif yöndedir (Alloy, Whitehose, Robinson, Abramson, Hogan, Rose ve Kim, 2000). İnsanların ruminatif düşünceleri arttıkça, stres seviyeleri de artar. İnsanların, ruminatif düşüncelerinin artmasının en büyük etkenlerinden biri streştir (Shapiro, 2013). Stresin, insanların ruminatif düşüncelerini arttırıp, kişileri daha fazla ruminasyona maruz bıraktığı yapılan çalışmalarla kanıtlanmıştır (Martin ve Tesser, 1996). Alan yazın incelendiğinde, algılanan stres düzeyi ve ruminasyon ilişkisinin incelendiği sınırlı sayıda makaleye rastlanmıştır. Alan yazında Cenkseven-Önder ve Utkan'ın 2018 senesindeki araştırmalarında ruminasyon ve algılanan stres düzeyi arasında pozitif korelasyonun bulunduğu sonucuna varılmıştır (Cenkseven-Önder ve Utkan, 2018). Farklı bir araştırmada ise; katılımcıların ruminasyon, mükemmeliyetçilik, öz duyarlılık düzeyi ve mesleki olarak tükenmişlik seviyeleri ile algılanan stres ve kötü yaşanmışlıklar seviyeleri incelenmiş ve edinilen sonuçlarda algılanan stres seviyesi ve ruminasyon arasında pozitif yönde ilişki bulunduğu sonucuna varılmıştır. (Korkman, 2020).

Kocalar (2019)'un çalışmasında; ruminasyon ve algılanan stres düzeyi arasında pozitif korelasyon bulunduğu sonucuna varılmıştır (Kocalar, 2019).

Algılanan stres düzeyi ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalara genel olarak bakıldığında ise; iki değişken arasında pozitif korelasyon bulunduğu sonucuna varılmaktadır.

4.ÖNERİLER

Algılanan stres ve ruminasyon arasındaki korelasyonlar farklı değişkenler ile incelenmiş olup, algılanan stres seviyesinin ruminasyonu arttırdığı çeşitli çalışmalar ile ortaya konulmuştur. Literatürde stres ve ruminasyon arasındaki korelasyonda, ruminasyonun fonksiyonu açısından farklı çalışmaların bulunduğu sonucuna varılır.

Yapılmış olan çalışmalarda, ruminasyon ile algılanan stres düzeyinin korelasyonunu incelese de yalnızca bu iki değişkenin arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Algılanan stres düzeyi, ruminasyon ve farklı değişkenler ile yapılan çalışmalardaki ortak sonuç; kişilerde görülen algılanan stres düzeyi ruminasyonu artırır ve iki değişken arasındaki ilişki pozitif yöndedir. Algılanan stresin, ruminasyon geliştireceği durumların saptanarak, riskli bireylere özgü stillerin geliştirilmesi çok önemlidir. Algılanan stres seviyesi sonucu ruminasyon yaşayan kişilere farkındalık kazandırmak, gereken bilgilerin verilmesi, kişinin ruminasyon sürecini anlaması ve ruh sağlığı alanındaki uzmanlardan yardım alması ve etkili başa çıkma müdahalelerini yapabilmeyi öğrenmesi son derece önemlidir. Algılanan stres düzeyi ve ruminasyon arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar yapılması, bu sorunu yaşayan bireyleri yaşanan süreç hakkın bilgilendirip, daha kaliteli yaşamalarına katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

Afat, I. (2018). Üniversiteli Öğrencilerin Durum Düzenleme Becerisi ile Algılanan Stres Düzeyi Arasındaki İlişkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Akhunlar-Turgut, M.N., Sarıot- Ertürk, Ö., Karılı, F. & Şakiroğlu, M. (2020). Algılanan Stres ve Üniversite Yaşamına

Uyum İlişkisinde Bir Aracı Değişken:Ayrılık Anksiyetesi Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi (2): 338-353.

Aksöz Efe, İ. (2018). Olumsuz Yaşam Olayları, Psikolojik Danışma Hizmeti Alma, Ruminasyon ve Stres Arasındaki İlişki/Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES) (2): 95-119

Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Hogan, M. E, Whitehouse, W. G., Rose, D. T., Robinson, M. S. ve Kim, R. S. (2000). The Temple-Wisconsin Cognitive Vulnerability To Depression Project: Lifetime History Of Axis I Psychopathology in Individuals at High and Low Cognitive Risk for Depression, Journal of Abnormal Psychology (3):403-418.

Altun, A. (2019). Algılanan Stres Düzeyi ve Yürütücü İşlevlerin İnternet Bağımlılığına Etkisinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Altunkol, F. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri ile Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Armutlu, İ. (2019). Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Dürtüsellik, Ruminasyon ve Genel Erteleme Eğiliminin Psikolojik Belirtiler ile İlişkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Arslan, İ. (2018). Bilinçli Farkındalık, Depresyon Düzeyleri ve Algılanan Stres Arasındaki İlişki, Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi, (2): 73-86.

Asıcı, E., & Uygur, S. S. (2017). Duygusal Öz-Yeterlik ve Affetmenin Algılanan Stres Düzeyini Yordayıcı Rolü/Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches (3):1353-1375.

Bülbüloğlu, E.N. (2019). Umut, Algılanan Stres ve Baş Etme Tutumlarının Psikolojik Belirtilerdeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Cenkseven Önder, F. & Utkan, Ç. (2018). Bilinçli Farkındalık ve Algılanan Stres İlişkisinde Ruminasyon ve Olumsuz Düzenlemenin Aracı Rolü, Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi (3): 1004-1019.

Ciesla, J. A., Reilly, L. C., Dickson, K. S., Emanuel, A. S. ve Updegraff, J. A. (2012). Dispositional Mindfulness Moderates the Effects of Stress

Among Adolescents: Rumination as a Mediator, *Journal of Clinical Child ve Adolescent Psychology* (6): 760–770.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1994). Perceived Stress Scale, *Measuring Stress: A Guide For Health and Social Scientists* (2): 1-2.

Conway, M., Csank, P. A. R., Holm, S. L., & Blake, C. K. (2000). On Assessing Individual Differences in Rumination on Sadness. *Journal of Personality Assessment*, (75) 404–425.

Çalı, D. (2021). Kadınlarda Cinsel Doyum Üzerine Cinsel Mitlerin ve Ruminasyonun Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Kent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çamkerten, S., Tatar, A. & Saltukoğlu, G. (2020). Sağlık Çalışanlarının Stres Düzeylerinin İncelenmesi. *Sağlık Akademisyenleri* (4): 257-265. Erdur-Baker, Ö., Özgülük, S. B., Turan, N. & Demirci Danışık, (2009). Ergenlerde Görülen Psikolojik Öfkenin Yordayıcıları Olarak Ruminasyon ve Öfke, İfade Tarzları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik*, (32): 45-53.

Erol-Korkmaz, H. T. (2019). Örgütsel Çatışmaya Yönelik Bir Günlük Çalışması:

Çatışmanın Olumsuz Etkilerini Artıran Unsurlar, *Türk Psikoloji* (83): 20-43.

Ertuğ, H. İ. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Duygusal İstismar ve Ruminasyon İlişkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Samsun: On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Galla, B. M. (2016). Within-Person Changes in Mindfulness and Self-Compassion Predict Enhanced Emotional Well-Being in Healthy, but Stressed Adolescents, *Journal of Adolescence* (49): 204-217.

Goring, H. J., & Papageorgiou, C. (2008). Rumination and Worry: Factor Analysis Of Self-Report Measures in Depressed Participants, *Cognitive Therapy and Research* (4): 554-566.

Göksel, A. & Tomruk, Z. (2016). Akademisyenlerde Stres Kaynakları İle Stresle Başa Çıkmada ve Stres Durumunda Gösterilen Davranışların İlişkisi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi* (2): 315-343

Gümüştekin, Y.E. ve Öztemiz, A.B. (2005). Örgütlerde Stresin Verimlilik ve Performansla Etkileşimi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler*

Enstitüsü Dergisi (1): 271-288.

Gündüz, S. (2019). Beden Eğitimi Öğretmenliği ve Spor Öğretmenliği ve Sınıf Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Algılanan Stres Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Afyonkarahisar: Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Güzeller, A. G. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Ruminasyon, Eşli Ruminasyon ve Duygu Düzenleme Becerilerinin İlişkide Karar Verme Becerileri ile İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Hampel, P. ve Petermann, F. (2006). Perceived Stress, Coping, and Adjustment in Adolescents. *Journal of Adolescent Health* (4): 409-415.

Ingram, I. M., & McAdam, W. A. (1960). The Electroencephalogram, Obsessional İllness and Obsessional Personality. *Journal of Mental Science* (443):686-691.

İngeç, Ö. E., Akyüz, Z., & Yılmaz, A. E. (2021). Öz-eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Klinik Psikoloji Dergisi* (1): 39-51.

Kalkavan, A. & Ayyıldız, Y. (2021). Salgın Döneminde Sporcuların Algılanan Stres Düzeylerinin Araştırılması. *Spor Eğitim Dergisi* (3): 14-20.

Karatepe, H. T. (2010). Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği'nin Türkçe Uyarlanması, Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. Yayınlanmamış Psikiyatri Uzmanlık Tezi. İstanbul: Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi.

Kaşıkara, G. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Ruminasyon ve Depresyon İlişkisinde Okul Tükenmişliği ve Yaşantısal Kaçınmanın Aracı Rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kayra, D., Willis and Harvey, J. And Burnett, J.R. (2016). The Power of Stress: Perceived Stress and Its Relationship with Rumination,

Self-Concept Clarity, and Resilience. *North American Journal of Psychology* (3): 1-16.

Kocalar, H. E. (2019). Eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin Psikometrik Özel-

liklerinin İncelenmesi ve Üniversite Öğrencilerindeki Mükemmeliyetçilik ile Akademik Erteleme İlişkilerinde Öz Eleştirel Ruminasyonun Aracılık Rolü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Koçyiğit, B. (2019). Özel ve Devlet Hastanesinde Çalışan Doktorlarda Tükenmişlik Sendromu ve Algılanan Stres Düzeyi Arasındaki İlişki, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Korkman, H. (2020). Öz-Kontrol ile Ruminasyon Arasındaki İlişki. *Turkish Studies- Social*, (5): 2575- 2586.

Lale, Z. & Gülaçtı, F. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Ruminatif Düşünme Biçimlerinin ve Sosyal İyi Olma Düzeylerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile İlişkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları* (21): 201-231.

Lavadera, P., Millon, E.M. and Shors, T.J. (2020). MAP Train My Brain: Meditation Combined with Aerobic Exercise Reduces Stress and Rumination While Enhancing Quality of Life in Medical Students. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* (5): 418-423.

Lazarus, R. S. (1966). Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks, ed. Harward Book List, New York: McGraw-Hill, s: 1-21.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping, ed. M.R. Zales, New York: Springer, s: 260-444.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional Theory and Research on Emotions and Coping. *European Journal of Personality*, (3):141-169.

Leahy, R. L. (2002). A Model Of Emotional Schemas, Cognitive and Behavioral Practice, (3): 177-190. Leblebicioğlu, M. (2018). Algılanan Stres, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Yeme Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Liu, S., Lithopoulos, A., Zhang, C. Q., Garcia-Barrera, M. A., & Rhodes, R. E. (2021). Personality and Perceived Stress During COVID-19 Pandemic: Testing the Mediating Role of Perceived Threat and Efficacy, *Personality and Individual Differences* (168): 110-351.

Lyubomirsky, S., & Tkach, C. (2003). The Consequences of Dysphoric

Rumination. In C. ed. Papageorgiou & A. Wells, *Rumination: Nature, Theory, and Treatment of Negative Thinking in Depression*, Chichester, England: John Wiley & Sons, s: 21-41.

Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Clarifying Our Thoughts. *Ruminative Thought: Advances in Social Cognition*. ed. Robert S. Wyer, JR. 9 (13), Mahwah, NJ: Erlbaum, s: 189-209.

Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some Ruminative Thoughts/Advances in Social Cognition Volume IX., (1996): 1-47.

Martin, L. L., Shrira, I. L. A. N., & Startup, H. M. (2004). Rumination as a Function of Goal Progress, Stop Rules, and Cerebral Lateralization, *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment* (13): 3-19.

Matthews, G., & Wells, A. (2000). Attention, Automaticity and Affective Disorder, *Behavior Modification* (1): 69-93.

McIntosh, E, Gillanders, D & Rodgers, S., (2009), 'Rumination, Goal Linking, Daily Hassles and Life Events in Major Depression', *Clinical Psychology and Psychotherapy* (1):33-43.

Nakatani, L. H., & Aston, C. H. (1978). Perceiving the Stress Pattern of Words in Sentences, *The Journal of the Acoustical Society of America* (1): 55-55.

Neziroğlu, G. (2010). *Ruminasyon, Yaşantısal Kaçınma ve Problem Çözme Becerileri ile Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to Depression and Their Effects on the Duration of Depressive Episodes, *Journal of Abnormal Psychology*, (4):569-582.

Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C. G. (1999). "Thanks for Sharing That": Ruminators and Their Social Support Networks, *Journal of Personality and Social Psychology*, (4): 801-814.

Nolen-Hoeksema, S. (2004). *The Response Styles Theory: Depressive Rumination*, Ed. Costas Papageorgiou and Adrian Wells, London: England, s: 107-24.

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking

Rumination, Perspectives on Psychological Science (5): 400-424.

Öcalan, S., & Özçetin, Y. S. Ü. (2020). Kanser Deneyiminde Ruminasyon, Tükenmişlik ve Psikolojik Sağlık. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* (3):421-433.

Öcalan, S., & Üzar-Özçetin, Y. S. (2020). COVID-19 Pandemisi Sürecinde Ruminasyon ve Ruh Sağlığına Etkileri, Koç Üniversitesi Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma (4): 354-358.

Pamuk, M., & Gökçe, Z., (2020). Rehber Öğretmenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Öz Eleştirel Ruminasyon, Sıkıntıyı Tolere Etme ve Psikolojik Kırılganlık Bağlamında İncelenmesi, Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları (2): 63-78.

Peled, M., & Moretti, M. M. (2007). Rumination on Anger and Sadness in Adolescence: Fueling of Fury and Deepening of Despair, *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology* (1): 66-75.

Penney, E. S., & Abbott, M. J. (2014). Anticipatory and Post-Event Rumination in Social Anxiety Disorder: A Review Of The Theoretical and Empirical Literature, *Behaviour Change* (2): 79-101.

Roberts, H., Watkins, E. R., & Wills, A. J. (2013). Cueing an Unresolved Personal Goal Causes Persistent Ruminative Self-Focus: An Experimental Evaluation of Control Theories of Rumination, *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* (4): 449-455.

Robinson, M. S., & Alloy, L. B. (2003). Negative Cognitive Styles and Stress-Reactive Rumination Interact to Predict Depression: A Prospective Study. *Cognitive Therapy and Research* (3):275-291.

Sahi, M., & Raghavi, M. (2016). A Study of Personality in Relation to Resilience and Stress. *International Journal for Innovation Education and Research* (2): 10-18.

Sarıçam, H. (2014). Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Dayalı Bir Müdahale Programının Ruminasyon Üzerinde Etkisi, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Savcı, M. & Aysan, F. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki, *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* (3): 44-56.

Schmeer, S. (2019). The Relation Between Unfinished Tasks, Rumination and Perceived Stress Among University Students, Unpublished Bachelor Thesis, Holland: Universty Of Twente.

Selye, H. (1957). *Stress*. Ed. Scientifche Einaudi. The Stres of Life. Canada: Montreal, Acta, Inc. Medical Publishers.

Shapiro, S. J. (2013). Workplace Incivility at the Daily Level: The Effects of Rumination on Performance and Revenge Motives, Unpublished Master Thesis, Pennsylvania: B.S., Pennsylvania State University, Ed. Scientifche Einaudi.

Smith, J. M. ve Alloy, L. B. (2009). A Roadmap to Rumination: A Review of the Definition, Assessment and Conceptualization of this Multifaceted Construct, *Clinical Psychology Review* (2): 116-128.

Spada, M. M., Nikčević, A. V., Moneta, G. B., & Wells, A. (2008). Metacognition, Perceived Stress, and Negative Emotion. *Personality and Individual Differences* (5):1172-1181.

Şahin, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Stres Düzeylerinin Fakülte Türü ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi, *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* (1): 28-35.

Tedeschi, R. G., Calhaun, Lawrence, G. (2004), Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry* (1): 1-18.

Urgancı, Ç. & Eker, E. (2018). İstanbul 112 Acil Sağlık Hizmetleri Çalışanlarının Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri ve Algılanan Stresle Başa Çıkmada Evlilik Doyumunu Yordamlama Gücü. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi* (2): 35-60.

Wells, A. ve Matthews, G. (1996). Modelling Cognition in Emotional Disorders: The S-REF Model. *Behaviour Research and Therapy* (11-12): 881-888.

Wentzell, S., Katrina L. (2003). The Effects of Emotion-Focused Versus Instrumental Rumination on the Provision of Social Support, Unpublished Doctoral Dissertation, ABD: University of Pittsburgh, Submitted to the Graduate Faculty of Arts and Sciences in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Masters of Science.

Yıldız, B. (2019). Benlik Farklılaşması ve Affediciliğin Ruminasyonu Yordayıcı Rolü, *Ekev Akademi Dergisi* (80): 41-56.

Yılmaz, N. (2020). Göreli Yoksunluk ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Akademisyenler Üzerine Bir İnceleme, *İşletme Araştırmaları Dergisi* (2):1974-1983.

Yiğit, M. A. (2018). Ruminatif Düşünme ve Bilinçli Farkındalığın Depresif Duygudurum ile İlişkisi. *Yayınlanmamış*

Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yurtseven, H. (2009). Kişilik Özelliklerinin Stres Düzeyine Etkisi ve Stresle Başa Çıkma Yolları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Zara, A., & İçöz, F. J. (2015). Türkiye’de Ruh Sağlığı Alanında Travma Mağdurlarıyla Çalışanlarda İkincil Travmatik Stres, *Klinik Psikiyatri* (18): 15-23.

Zehiroğlu, Ç. (2020). Kabin Memurlarında Tıp A/B Kişilik Yapısının Algılanan Stres Üzerindeki Etkisi, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Zehiroğlu, Ç., ve Şencan, H. (2020). Kabin Memurlarında Tıp A/B Kişilik Yapısının Algılanan Stres Üzerindeki Etkisi, *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* (37): 139-153.

Web Kaynakları

Çakır, A., Çırak, S., Çelik, E., & Kaykaç, F. (2008). Acıbadem Sağlık Grubunda Çalışan Klinik Eğitim Hemşirelerinin Stres Kaynaklarının ve Stres İle Baş Etme Yollarının Belirlenmesi. Nevşehir’de Düzenlenen IV. Ulusal Hemşirelik Eğitim Kongresi (22-25 Ekim 2008) Acıbadem Sağlık Grubu.

http://www.acibademhemsirelik.com/edergi/yeni_tasarim/files/bil_2.pdf (17.02.2022).

İrrasyonel İnanışlar ve Sosyal Görünüş Kaygısının Duygusal Yeme Üzerindeki Yordayıcı Rolü^{*1}

Ece YILDIRIM

Işık Üniversitesi, Türkiye

eceyldrm1995@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-7434-3159>

Dr. Öğr. Üyesi Z. Deniz AKTAN

Işık Üniversitesi, Türkiye

Deniz.Aktan@isikun.edu.tr

<https://orcid.org/0000-0003-1757-2024>

İpek ÜLKÜMEN

Işık Üniversitesi, Türkiye

ipek.ulkumen@isikun.edu.tr

<https://orcid.org/0000-0001-8765-301X>

Öz

Bu araştırmanın amacı geç ergenlik dönemindeki bireylerin irrasyonel inanışlarının ve sosyal görünüş kaygılarının duygusal yeme davranışları üzerindeki yordayıcı rolünü incelemektir. Araştırma örneklemini 18-24 yaş aralığındaki 297 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcılardan elde edilen veriler, Sosyo-Demografik Bilgi Formu, GenSel Tutum ve İnanışlar Ölçeği (Kısa Formu), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda, irrasyonel inanışlar ve sosyal görünüş kaygısı puanlarının, duygusal yeme düzeyini anlamlı ve pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Sonuç olarak, bulgular geç ergenlerin duygusal yeme davranışları üzerinde sosyal görünüş kaygısının ve irrasyonel inanışların önemli değişkenler olduğunu göstermek-

¹ Bu çalışma "Geç Ergenlik Dönemindeki Bireylerde Duygusal Yemenin Yordayıcıları Olarak İrrasyonel İnanışlar ve Sosyal Görünüş Kaygısı" isimli yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

tedir. Araştırma sonuçlarının, irrasyonel inanışlar, sosyal görünüş kaygısı ve duygusal yeme arasındaki ilişkiye ışık tutarak literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: *Duygusal yeme, Sosyal görünüş kaygısı, İrrasyonel inanışlar, Geç ergenlik*

The Predictor Role of Irrational Beliefs and Social Appearance Anxiety on Emotional Eating

Abstract

The purpose of this study is to examine the predictive role of irrational beliefs and social appearance anxiety on emotional eating behaviors of late adolescents. The research sample consists of 297 participants aged 18-24. The Socio-Demographic Information Form, the General Attitudes and Beliefs Scale (Short Form), the Social Appearance Anxiety Scale, and the Emotional Eating Scale were used to collect data. As a result of the statistical analysis, it was found that irrational beliefs and social appearance anxiety scores significantly and positively predicted emotional eating level. In conclusion, the findings indicate that social appearance anxiety and irrational beliefs important variables on emotional eating behaviors of late adolescents. It is considered that the results of the research will contribute to the literature by shedding light on the relationship between irrational beliefs, social appearance anxiety and emotional eating.

Keywords: *Emotional eating, Social appearance anxiety, Irrational beliefs, Late adolescence*

Giriş

Yeme bozuklukları, günden günde artış gösteren, daha çok karşılaşmaya başladığımız yaşamı riske atabilecek ciddi bir patolojik problemdir. Yeme bozuklukları ile temel özellikleri benzer olan ve şiddeti açısından da benzer yörüngede yer alan olgulardan bir tanesi de son zamanlarda sıkça araştırmalara konu edilen duygusal yeme davranışıdır (Çakır, 2013).

Sevinçer ve Konuk (2013), bireylerin negatif duygu ve düşünceleri içerisindeyken işlevsiz bir başa çıkma yöntemi olarak sürekli ve aşırı derecede yemek yemeyi kullanmasını duygusal yeme olarak tanımlamaktadır. Duygusal açlık birçok açıdan fiziksel açlıktan ayrılmaktadır. Gould ve Roth'un belirttiğine göre bu farklar arasında, fiziksel açlığın kademeli olarak hissedilmesi duygusal açlığın ise aniden hissedilmesi; fizik-

sel açlığın bekletebilir olması, duygusal açlığın ise bir an önce giderilmeye çalışılması; fiziksel açlığın kişilerde suçluluk hissettirmemesi buna karşın duygusal açlığın suçluluk duygusuna yol açması; fiziksel açlığın kişilerin doyması ile son bulması ancak duygusal açlıkla başlayan yeme davranışının daha uzun zaman sürdürülme eğiliminin olması sayılabilmektedir (Akt. Doğan vd., 2011). Duygusal yemek yiyenlerin, hissettikleri açlık duygusunun fiziksel ya da duygusal ayırımı yapmakta güçlük çekerler (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Bu kişilerin, öfkelenmelerinde, baskı hissettiklerinde ya da benzer olumsuz duygusal deneyimler yaşadığı zamanlarda, olduğundan daha çok besin tüketebilecekleri bilinmektedir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Macht (2008), genellikle bazı olumsuz duyguların besin tüketiminde artışa yol açtığını ve beslenme düzeninde bozulmaya sebep olduğunu ortaya koymaktadır.

Fiziksel, psikolojik ve sosyal faktörlerin yeme davranışı üzerindeki etkilerinin incelendiği, ergenlerle yürütülen nitel bir araştırmada, ergenlerin yeme davranışlarının stres ve duygusal gerginliğe göre farklılaştığı bulunmuştur (Altun ve Kutlu, 2015). Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde, ergenlik döneminin duygusal yeme davranışı için bir tehlike unsuru olabileceği bilinmektedir (Beiter vd., 2015). Yapılan bir araştırmada, 19-25 yaş aralığındaki 431 üniversite öğrencisinin yeme davranışı incelenmiş, bu öğrencilerden 1/3'ünde yeme bozukluğu görüldüğü saptanmıştır (Özvermez vd., 2018). Bununla birlikte, ergenlik dönemindeki kadınların, yeme bozuklukları açısından en yüksek risk grubunda yer aldığı belirtilmektedir (Beekley vd., 2009). Ergenlik dönemindeki bireylerin, dış görünüşleri yoluyla kendilerini sosyal çevreye kabul ettirmeye çalışmalarının, yeme bozukluklarının bu dönemdeki yaygınlığını açıklayabileceği düşünülmektedir (Ertaş, 2006).

Herkes kendi fiziksel görünümü ile ilgili belli bir anlayışa sahiptir; bununla birlikte bedenlerine dair algıları daha olumsuz olan kişiler için fiziksel görünümünün başka kişiler tarafından yorumlanma ihtimali oldukça kaygı verici olabilir (Ballı vd., 2014).

Sosyal görünüş kaygısına sahip kişiler, sıklıkla başkaları tarafından reddedilme ihtimalini düşünürler ve bu ihtimal onların kişilerarası ilişkilerde samimiyet ve sıcaklık göstermekte zorlanmalarına yol açmaktadır (Alden ve Taylor, 2004). Bu kişiler, bedenlerine ilişkin değerlendirmeler konusunda fazlaca hassas davranabilirler ve bu durumdan ötürü sıklıkla alınganlık yaşayabilirler. Aynı zamanda, başkalarının kendileri hakkında konuştuklarından şüphe duyabilirler. Kendilerinin fiziksel görünümleri hakkında başka kişilerin ne düşündüğünü bilmek, bu kişiler için oldukça önemlidir.

(Dinç Altun, 2016). Sosyal görünüş kaygısı, sosyal anksiyete bozukluğu gibi psikopatolojilerle birlikte seyredilebilen bir kaygı türüdür ve kişinin sosyal faaliyetlerini rutin bir şekilde sürdürmesinde engel teşkil edebilmektedir (Doğan, 2009). Yapılan birçok araştırma sosyal görünüş kaygısının, yeme tutumları ile ilişkisini destekler niteliktedir (Büyüköztürk vd., 2013; Ertekin, 2019; Eren, 2012; Erdoğan vd., 2019; Hearon vd., 2013; Özkan, 2017; Kartal ve Aykut, 2019).

İrrasyonel inanışlar, ergenlik dönemindeki bireylerde görülen yeme bozuklukları üzerinde etkili olan bir diğer kavramdır. Kişilerin deneyimledikleri yaşantıları ve durumları değerlendirmek için kullandıkları kalıplaşmış bilişsel yapılar irrasyonel inanışlar olarak adlandırılmaktadır (Artıran, 2015). İrrasyonel inanışlar, kişilerin iyilik halini, hayata karşı bakış açısını ve gelecek hedeflerini olumsuz bir şekilde etkileyebilmektedir (Ellis ve DiGiuseppe, 1993).

Bilişsel davranışçı yaklaşımlar kişilerin kilo, beden imajları ve yemek yeme hakkındaki mantık dışı inanışlarına odaklanmakta ve bireylerin yemek yemeden önceki düşüncelerinin neler olduğunun önemine vurgu yapmaktadırlar (Fairburn, 1997; Fairburn vd., 2003).

Literatürde yeme bozukluğu ile ilgili gerçekleştirilen pek çok araştırma olmasına rağmen, yeme bozukluğu ile ilişkili bir kavram olarak kabul görmüş duygusal yeme kavramı ile alakalı bilgi birikiminin sınırlı olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, alan yazınında 18-24 yaş aralığını kapsayan geç ergenlik dönemindeki (Brown vd., 2020; Büyükgönenç ve Törüner, 2012) bireylerle gerçekleştirilen çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmekle birlikte, araştırmamızın tüm değişkenleri arasındaki ilişkileri bir arada yordayıcılık hipotezleri ile inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple, bu araştırmada geç ergenlik döneminde yer alan 18-24 yaş aralığındaki bireylerin duygusal yeme davranışları üzerinde irrasyonel inanışlarının ve sosyal görünüş kaygılarının yordayıcı rolünün incelenmesi hedeflenmiştir. Bu doğrultuda araştırmanın hipotezleri şu şekildedir:

1. 18-24 yaş aralığındaki geç ergenlerin, irrasyonel inanışları ve sosyal görünüş kaygıları duygusal yeme puanlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır.
 - a. İrrasyonel inanışlar duygusal yeme puanlarını pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır.
 - b. Sosyal görünüş kaygısı puanları, duygusal yeme puanlarını pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır.

2. Cinsiyet ve beden kitle indeksi (BKİ) kontrol edildiğinde, sosyal görünüş kaygısı ve irrasyonel inanışlar, duygusal yeme düzeylerini anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Yöntem

Bu bölümde, araştırmanın modeli, araştırmanın çalışma grubu ve araştırmada kullanılan veri toplama araçları tanıtılmıştır. Aynı zamanda veri toplama süreci ve araştırmanın etik yönü hakkındaki bilgilere yer verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Nicel araştırma yönteminden yararlanılan bu araştırma, ilişkisel tarama modeline dayanmaktadır. Karasar (2020), ilişkisel tarama modelinin, iki ya da daha fazla değişkenin birlikte değişip değişmediğini ve değişim olduğu takdirde bu değişimin nasıl gerçekleştiğini saptamaya çalıştığını belirtmektedir.

Çalışma Grubu

Uygun örnekleme yöntemi kullanılarak seçilmiş 18-24 yaş aralığındaki katılımcılar, bu araştırmanın çalışma grubunu oluşturmaktadır. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına bağlı olarak gerçekleştirilmiş olup, verilen Covid-19 salgını sebebiyle çevrimiçi şekilde toplanmıştır. 18-24 yaş aralığında olmak araştırmanın ölçme kriteri iken; 18 yaşın altında ve 24 yaşın üstünde yaşa sahip olmak, geçmişte veya mevcut durumda nörolojik veya psikiyatrik hastalığa sahip olmak, geçmişte veya mevcut durumda şeker hastalığı ya da fenilketonüri hastalığı gibi yemeye ilgili kronik bir hastalık tanısı almış olmak ve geçmişte veya mevcut durumda doktor gözetiminde diyet yapmak dışlama kriterleri olarak belirlenmiştir.

Aynı zamanda, bahsi geçen tanılara sahip olmamasına karşın, düzenli bir şekilde reçeteli veya reçetesiz, nörolojik veya psikiyatrik ve yemek yeme düzenini etkileyebilecek ilaçları kullanan kişiler, bu ilaçları kullanma durumunun araştırmaya konu edilen değişkenler üzerinde etkisi olabileceği ve araştırma sonuçlarını yanıltabileceği gerekçesiyle araştırmaya dâhil edilmemiştir. Sonuç olarak, araştırmaya 297 kişi dahil edilmiştir. Dâhil edilen kişilerin %61,3'ü kadınlardan, %38,7'si erkeklerden oluşmaktadır. Katılımcıların ortalama BKİ değeri 22,18'dir.

Verilerin Toplanması

Veri toplama sürecine başlamadan önce, araştırma taslağı, FMV Işık

Üniversitesi Etik Kurul komitesinin onayına sunulmuştur. 16.07.2020 tarihinde 2807 sayılı etik onayın alınması ile birlikte veri toplama sürecine başlanmıştır. Bu süreçte öncelikle, Bilgilendirilmiş Onam Formu, Sosyo-Demografik Bilgi Formu ve izni alınarak kullanılan ölçekler, Google Forms üzerinden düzenlenerek çevrimiçi doldurulmaya uygun hale getirilmiştir. Oluşturulan formda katılımcılardan öncelikle Bilgilendirilmiş Onam Formu'nu doldurmaları istenmiştir. Katılımcıların Bilgilendirilmiş Onam Formu'nu doldurmaları ile sırasıyla ilgili ölçekler katılımcılara sunulmuştur. Oluşturulan form, sosyal medya platformları aracılığıyla katılımcılara ulaştırılmıştır. 5 ay süren veri toplama sürecinde 319 kişi araştırma katılmıştır. Veri toplama süreci sona erdiğinde, katılımcılardan elde edilen veriler istatistiksel olarak analiz edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada geç ergenlik dönemindeki bireylerle ilgili bilgi toplamak için "Sosyodemografik Bilgi Formu", sosyal görünüş kaygılarının değerlendirilmesi için "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği", irrasyonel inanışları ölçmek için "Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu" ve duygusal yeme davranışlarını belirlemek için "Duygusal Yeme Ölçeği" kullanılmıştır.

Sosyodemografik Bilgi Formu

Bu form araştırmacı tarafından hazırlanmış olup araştırmaya katılan kişilerin cinsiyetini, yaşını, sosyal medya kullanımını ve beden kitle indekslerini öğrenmeye yönelik sorular bulunmaktadır.

Sosyal Görünüş Kaygısı (SGKÖ)

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ), kişilerin sosyal görünüş kaygılarını ölçmek amacıyla Hart ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye ise Doğan (2010) tarafından uyarlanmıştır. Yapılan uyarlama çalışması 18-29 yaş aralığındaki bireylerle gerçekleştirilmiştir. Toplamda 16 maddeden oluşan bu ölçek, 5' li likert tipindedir (1=Hiç Uygun Değil ve 5=Tamamen Uygun). İlk maddesi ters olarak kodlanan ölçekten sosyal görünüş kaygısına dair toplam bir puan elde edilmektedir. Elde edilen yüksek puanlar sosyal görünüş kaygısının yükseldiğini işaret etmektedir. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin güvenilirliği, iç tutarlılık ve test yarılama yöntemleri kullanılarak değerlendirilmiş olup; iç tutarlılık katsayısı .93, test yarılama yöntemiyle elde edilen güvenilirlik katsayısı ise .88 olarak bulunmuştur. Açıklayıcı faktör analizi (AFA) yöntemi kullanılarak incelenen yapı geçerliliğinde ise ölçeğin tek boyutlu yapısının olduğu ortaya koyulmuştur. Bu araştırma kapsamında gerçekleştirilen güvenilirlik

analizi sonuçlarına göre ise tespit edilen Cronbach Alpha değeri .95'tir.

Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu

Lindner ve arkadaşları (1999) tarafından geliştirilen, Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Artıran (2019) tarafından yapılan bu ölçeğin amacı kişilerin sahip olduğu irrasyonel inanışları ölçmektir. Ölçeğin, toplam 26 maddesi ve 7 alt boyutu bulunmaktadır, bu alt boyutlar rasyonellik, kendini değersizleştirme, başarmak irrasyonel inanışları, onaylanma irrasyonel inanışları, konfor arayış, adalet beklentisi ve başkalarını değersizleştirme şeklindedir. Kişilerden ölçek maddelerini, 5 (Tamamen katılıyorsanız) ile 1 (Hiç katılmıyorsanız) arasında derecelendirmeleri istenmektedir. Ölçekten hem toplam irrasyonel inanışlar puan hem de alt boyutlara ilişkin puanlar elde edilebilmektedir ve ölçek bilimsel araştırmalarda kullanılmaya uygundur (Artıran, 2019). Ölçeğin toplam puan için Cronbach Alpha değeri .84'tür. Bu araştırma kapsamında yapılan güvenirlik analizi sonuçlarına göre bulgularan Cronbach Alpha değeri ise .87'tür.

Duygusal Yeme Ölçeği

Doğan ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilen bu ölçek, kişilerin duygusal yeme davranışını değerlendirmektedir. 17- 72 yaş aralığındaki kişilerle kullanımı uygun olup, toplamda 14 maddesi bulunmaktadır. Ölçek maddeleri 1 ile 5 arasında değerlendirilmektedir. Ölçekten toplam puan elde edilmektedir ve alınan yüksek puanlar yüksek düzeyde duygusal yemenin varlığına işaret etmektedir. Güvenirlik analizi sonuçlarına göre bulgularan Cronbach Alpha değeri .94'tür. Bu araştırma kapsamında yapılan güvenirlik analizinde ise Cronbach Alpha değeri .95 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Bu araştırmada, katılımcılardan elde edilen veriler SPSS 22.0 İstatistiksel Veri Analizi Programı kullanılarak incelenmiştir. Öncelikle verilerin normal dağılıp dağılmadığını kontrol etmek adına çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiştir. Normal dağılım kriterinde Tabachnick ve Fidell'in (2013) önerdiği kriterler dikkate alınmıştır. Normal dağılım koşulu karşılandıktan sonra, Pearson Korelasyon analizi yöntemiyle, araştırmaya katılanların irrasyonel inanış puanları, sosyal görünüş kaygısı puanları ve duygusal yeme puanları arasındaki ilişkiler test edilmiştir. Daha sonra, irrasyonel inanışların ve sosyal görünüş kaygısının duygusal yeme değişkeni üzerindeki yordayıcılık etkisi Çoklu Doğrusal Regresyon yöntemi kullanılarak incelenmiştir. Bununla birlikte, cinsiyet ve BKİ değişkenleri kontrol edildiğinde sosyal görünüş kaygısı ile irra-

syonel inanış puanlarının, duygusal yeme puanları üzerindeki yordayıcı rolünü değerlendirmek için çoklu doğrusal hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular

Geç ergenlik dönemindeki bireylerin irrasyonel inançları, sosyal görünüş kaygıları ve duygusal yeme düzeyleri arasındaki korelayonel ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen korelasyon katsayıları, Köklü ve diğerlerinin (2019) önerdiği kriterler göz önünde bulundurularak düşük (0.01-0.29), orta (0.30-0.70) ve yüksek (0.71-0.99) düzeyde ilişki şeklinde yorumlanmıştır. Elde edilen korelasyon analizi sonuçlarına Tablo 1'de yer verilmiştir.

Tablo 1: *Pearson Korelasyon Analizi Bulguları*

Değişkenler	1	2	3
1.İrrasyonel İnanışlar	1		
2.Sosyal Görünüş Kaygısı	,571**	1	
3.Duygusal Yeme	,357**	,400**	1

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

Yapılan korelasyon analizi sonuçlarında, irrasyonel inanışlar ile sosyal görünüş kaygısı puanları arasındaki ilişkinin pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı olduğu bulunmuştur ($r = .571$, $p < .01$) (Bkz. Tablo 1). Buna göre, kişilerin irrasyonel inanışları arttıkça sosyal görünüş kaygılarının da arttığı görülmektedir. İrrasyonel inanışlar ile duygusal yeme arasında ise pozitif yönlü, orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ($r = .357$, $p < .01$). Başka bir deyişle, kişilerin irrasyonel inanışları arttığında duygusal yeme davranışlarının da artacağı düşünülmektedir. Sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme puanları arasındaki ilişkinin pozitif ve orta düzeyde anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($r = .400$, $p < .01$). Bu durumda sosyal görünüş kaygısı puanları yükseldiğinde, bireylerin duygusal yeme davranışlarının da artacağı varsayılmaktadır.

Değişkenler arasındaki korelasyon ilişkisi kontrol edildikten sonra, irrasyonel inançlar ile sosyal görünüş kaygısının duygusal yeme üzerindeki yordayıcı etkisi çoklu doğrusal regresyon analizi ile test edilmiştir. Araştırma bulguları Tablo 2'de yer almaktadır.

Tablo 2: Duygusal Yeme Puanları Üzerinde İrrasyonel İnanışlar ve Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarının Yordayıcı Rolünün Çoklu Regresyon Analizi ile İncelenmesi

Model Değişken	B	β	T	P
1 (Sabit)	7,629		1,669	.096
İrrasyonel İnanışlar	,205	,190	2,969	.003
Sosyal Görünüş Kaygısı	,286	,291	4,537	.000
F= 33,204				

Model (p)= **.000**

R²= ,184

Tablo 2’deki bulgular incelendiğinde, irrasyonel inanışlar ve sosyal görünüş kaygısı değişkenlerinin duygusal yeme üzerindeki yordayıcı rolünün tespit edilmesi amacıyla kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(2,296)} = 33,204$, $p < .001$). Buna göre, geç ergenlik dönemindekilerin duygusal yeme düzeylerinin, irrasyonel inanışlar ve sosyal görünüş kaygı puanları tarafından açıklanan varyansının %18 olduğu bulunmuştur. İrrasyonel inanışlar ($\beta = .190$, $p < .01$) ve sosyal görünüş kaygısı ($\beta = .291$, $p < .001$) puanları duygusal yeme davranışlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Ek olarak, standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre irrasyonel inanışlar ve sosyal görünüş kaygısı puanlarının duygusal yeme puanları üzerindeki görece önem sırasının, sosyal görünüş kaygısı ($\beta = .291$) ve irrasyonel inanışlar ($\beta = .190$) şeklinde olduğu görülmüştür.

Elde edilen bulgulara ek olarak, duygusal yeme davranışları üzerinde etkili olduğu düşünülen cinsiyet ve BKİ kontrol edildiğinde, sosyal görünüş kaygısının ve irrasyonel inanışların duygusal yeme davranışları üzerindeki yordayıcılık etkisi analiz edilmiştir. Bunun için yapılan çoklu doğrusal hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına Tablo 3’te yer verilmektedir.

Tablo 3: Cinsiyet, BKİ, Sosyal Görünüş Kaygısı ve İrrasyonel İnanışların Duygusal Yeme Üzerindeki Yordayıcı Rolüne İlişkin Çoklu Doğrusal Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

Model Değişken	B	B	R²	F	P
1 Sabit	,379	-7,847	,102	16,726	
Cinsiyet	,197	1,718			,003**
BKİ		6,470			,000***
2 Sabit	,345	-17,680	,245	31,633	
Cinsiyet	,168	1,567			,006**
BKİ	,379	5,522			,000***
SGK		,372			,000
3 Sabit	,364	-33,891	,278	28,088	
Cinsiyet	,180	1,653			,003**
BKİ	,250	5,912			,000***
SGK	,223	,246			,000***
İİ		,240			,000***

İİ= İrrasyonel İnanışlar, SGK= Sosyal Görünüş Kaygısı, BKİ= Beden Kitle İndeksi **p<.01, ***p<.001

Yapılan analizde öncelikle, cinsiyet ve BKİ değişkenleri analize alınmıştır. Akabinde, sırasıyla sosyal görünüş kaygısı ve irrasyonel inanışlar değişkenleri denkleme dahil edilmiştir. 1. Model’de görüldüğü üzere, yapılan analiz sonucunda duygusal yeme puanları, cinsiyet ve BKİ değişkenleri tarafından anlamlı düzeyde yordanmaktadır. Duygusal yeme puanlarının, cinsiyet ve BKİ değişkenleri tarafından açıklanan varyansı %10’dur ($F_{(2,296)} = 16.726, p < .001$). 2. Model incelendiğinde, sosyal görünüş kaygısı puanlarının, duygusal yeme puanlarını anlamlı düzeyde pozitif yönde yordadığı görülmektedir ve sosyal görünüş kaygısı denkleme dahil olduğunda, duygusal yemenin açıklanan varyansı %24’e çıkmaktadır ($F_{(3,296)} = 31.633, p < .001$). 3. Model’de ise irrasyonel inanış puanlarının duygusal yeme puanlarını pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı; irrasyonel inanışların denkleme katılması ile duygusal yemenin açıklanan varyansının %27’e yükseldiği bulgulanmıştır ($F_{(4,296)} = 28.088, p < .001$). Son adımda modele irrasyonel inanışların dahil edilmesi ile sosyal görünüş kaygısının duygusal

yeme puanlarını anlamlı düzeyde yordamaya devam ettiği görülmektedir. Dolayısıyla her iki değişkenin de duygusal yemenin anlamlı yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma, irrasyonel inanışlar ve sosyal görünüş kaygısı değişkenlerinin duygusal yeme puanları üzerindeki yordayıcı rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Alan yazınında, irrasyonel inanışlar ile yeme bozukluğu arasındaki anlamlı ilişkiyi (Babayiğit, 2007; Katzman ve Wolchik, 1984; Lohr ve Parkinson 1989; Parmaksız, 2020; Yalçuk, 2018) ve kaygı ile yeme bozukluğu arasında anlamlı ilişkiyi (Büyüköztürk vd., 2013; Eren, 2012; Erdoğan vd., 2019; Ertekin, 2019; Hearon vd., 2013; Hudson vd., 2007; Özkan, 2017; Kartal ve Aykut, 2019; Van Strien vd., 1995) ortaya koyan araştırmaların bulunması; buna karşın tüm bu değişkenleri bir arada ve yordayıcılık hipotezi üzerinden inceleyen herhangi bir araştırma rastlanmaması, araştırmanın bu amaca odaklanmasına zemin hazırlamıştır. Bu amaç doğrultusunda ilk önce irrasyonel inanışlar, sosyal görünüş kaygısı ve duygusal yeme arasındaki korelatif ilişkiler ele alınmıştır. Ele alınan değişkenler arasındaki ilişkilerin anlamlı olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda araştırmanın temel hipotezleri sınanmıştır. Araştırmanın ilk hipotezi kapsamında beklenen, sosyal görünüş kaygısı ve irrasyonel inanış puanlarının duygusal yeme puanlarını anlamlı düzeyde yordaması yönündeydi. Yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda ilk olarak, irrasyonel inanış puanlarının, duygusal yeme düzeylerini pozitif ve anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Bir başka deyişle, 18-24 yaş aralığındaki geç ergenlerin irrasyonel inanışları ve sosyal görünüş kaygıları arttıkça, duygusal yeme davranışlarının da arttığı söylenebilir. Literatürde bu iki değişkeni bir arada ele alarak duygusal yeme davranışları üzerindeki yordayıcılık etkisini inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple sonuçlarımızın literatürle uyumu karşılaştırılamamıştır. Ancak ayrı ayrı irrasyonel inanışlar ile duygusal yeme ve sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişkiyi ortaya koyan farklı çalışmalarla elde edilen sonuçlar tartışılmaktadır.

İlk olarak irrasyonel inanışlar ile duygusal yeme arasındaki ilişki, literatür verileriyle karşılaştırıldığında, sonuçlarımızın literatür verileri ile tutarlı olduğu görülmektedir. Nolan ve Jenkins (2019) yetişkinlerle yaptığı bir araştırmada, irrasyonel inanışların duygusal yemeyi pozitif ve anlamlı bir şekilde yordadığına araştırma bulguları arasında yer vermiştir. Benzer şekilde, irrasyonel inanışlar ile yeme bozukluğu arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Babayiğit, 2007; Katzman ve

Wolchik, 1984; Lohr ve Parkinson 1989; Parmaksız, 2020; Yalçuk, 2018;).

İkinci olarak, yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda sosyal görünüş kaygısının duygusal yeme puanlarını pozitif ve anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür verileri incelendiğinde, ergenlerdeki duygusal yeme ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada, ilgili değişkenler arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu bulunmuştur (Özkan, 2017). Bu araştırma sonuçlarının, çalışmamızın sonuçları ile tutarlı olduğu görülmektedir. Benzer şekilde, kaygı ve yeme bozukluğu değişkenlerini inceleyen araştırma bulgularının, sonuçlarımız ile uyumluluğu dikkat çekicidir (Van Strien vd., 1995; Hudson vd., 2007; Eren, 2012; Büyüköztürk vd., 2013; Hearon vd., 2013; Özkan, 2017; Ertekin, 2019; Erdoğan vd., 2019; Kartal ve Aykut, 2019).

Araştırmamızın bir diğer hipotezi ise cinsiyet ve BKİ kontrol edildikten sonra irrasyonel inanış ve sosyal görünüş kaygısı puanlarının duygusal yeme düzeyleri üzerindeki yordayıcılık etkisini incelemek yönündeydi. Bu doğrultuda yapılan çoklu doğrusal hiyerarşik regresyon analizinde, öncelikle denkleme BKİ ve cinsiyet değişkenleri dahil edilmiş, bu değişkenlerin duygusal yeme puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı bulgulanmıştır. Bulgularımız, literatürde BKİ ile duygusal yeme arasındaki ilişkiyi ortaya koyan araştırmalar ile uyumludur (Çil vd., 2020; Demir, 2019; Kömürcü, 2020). Bu doğrultuda, yeme bozuklukları vakaları ile çalışan uzmanların özellikle duygusal yeme konusuna odaklandığı tedavi bölümlerinde, kişilerin BKİ seviyelerine dikkat etmesinin önemli olacağı söylenebilir. Bu konuyu dikkate alarak bir tedavi planı oluşturmanın tedaviden alınacak verimliliği arttırabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda bu durum, bu alanda çalışan klinisyenlerin beslenme uzmanları ve diyetisyenlerle konsültasyon yaparak tedavi sürecini sürdürmelerinin önemine işaret etmektedir. Bununla birlikte, literatür verileri incelendiğinde araştırma bulgularımızdan farklı olarak, cinsiyetin duygusal yeme davranışları üzerinde anlamlı etkisi olmadığı belirtilmektedir (Çakır, 2013; Hacıabdurrahmanoğlu, 2019; Özkan 2017; Seven, 2013). Bu araştırmalar ile farklı sonuçlar elde edilmesinin hem örneklem büyüklüğünün bizim çalışmamızdan daha küçük olmasından hem de kullanılan istatistiksel analizlerin farklı olmasından kaynaklı olacağı düşünülmektedir. Ek olarak, bu araştırmalarda çok faktörü bulunan veri toplama araçlarının kullanılması ve duygusal yeme alt ölçek puanları ile değişkenler arası ilişkilerin analiz edilmesi (Çakır 2013; Hacıabdurrahmanoğlu, 2019; Kömürcü 2020; Seven, 2013) bulgularımız ile farklı sonuçlar elde edilmesine zemin hazırlamış olabilir. Yapılan çoklu doğrusal hiyerarşik regresyon analizinin ikinci adımında denkleme sosyal görünüş kaygısı eklenmiştir ve cinsiyet ve BKİ kontrol edildiğinde,

sosyal görünüş kaygısının duygusal yeme puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı bulgulanmıştır. Bununla birlikte duygusal yemenin açıklanan varyansının %10,2'den %24,5 düzeyine çıktığı görülmüştür. Denklem son etapta irrasyonel inanışların eklenmesi ile birlikte de bu oran %27,8 olmuştur. Dolayısıyla sosyal görünüş kaygısının ve irrasyonel inanışların duygusal yeme davranışlarını açıklayan önemli değişkenler olduğunu söylemek mümkündür. Buna karşın sosyal görünüş kaygısının, duygusal yeme davranışları üzerinde irrasyonel inanışlara göre daha büyük öneme sahip olduğu söylenebilmektedir. Ancak, araştırma hipotezlerimiz arasında yer almadığı gerekçesiyle, bu çalışmada irrasyonel inanışlar ve sosyal görünüş arasındaki ilişki yordayıcılık hipotezleri üzerinden incelenmemiştir. Literatüre baktığımızda da irrasyonel inanışların, sosyal görünüş kaygısının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu destekleyen çalışmalara (Dilmaç ve Yücesoy, 2019) rastlanmaktadır. Bir başka çalışmada, sürekli kaygının, irrasyonel inanışlar ile duygusal yeme arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini bulunmuştur (Nolan ve Jenkins, 2019). Literatürde yer alan bu bulgular, irrasyonel inanışlar ile duygusal yeme arasındaki ilişkide sosyal görünüş kaygısının aracı etkisi olup olmadığı ile ilgili bir soruyu gündeme getirmektedir. Gelecek araştırmaların irrasyonel inanışların, sosyal görünüş kaygısı üzerindeki yordayıcı etkisini inceleyerek, irrasyonel inanışlar ile duygusal yeme düzeyi arasındaki ilişkide sosyal görünüş kaygısının aracı rolünü araştırmaları önerilmektedir. Sonuç olarak, geç ergenlik dönemindeki bireylerdeki duygusal yemenin yordayıcılarının incelendiği bu çalışmada, irrasyonel inanışlar ve sosyal kaygısının duygusal yeme düzeylerini pozitif yönde anlamlı derecede yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla geç ergenlik dönemindekilerin irrasyonel inanışları ve sosyal görünüş kaygıları arttıkça duygusal yeme davranışlarının da artacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte duygusal yeme düzeyi üzerinde rolü olduğu düşünülen BKİ ve cinsiyet değişkenleri kontrol edildiğinde, sosyal görünüş kaygısı ile irrasyonel inanışların duygusal yeme üzerinde anlamlı yordayıcılık etkisine sahip olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçları göz önünde bulundurulduğunda, yeme bozukluğu vakalarıyla çalışan klinisyenler, özellikle duygusal yeme üzerine çalıştıkları tedavi bölümlerinde, bireylerin sosyal görünüş kaygısına odaklanabilir ve bilişsel müdahaleler kullanarak kişilerin irrasyonel inanışları üzerinde çalışabilirler. Tedavi protokollerine hem sosyal görünüş kaygısı hem de irrasyonel inanışlara dair müdahalelerin eklenmesi ile tedavi sürecinin hızlanacağına inanılmaktadır. Aynı zamanda, ergenlerin irrasyonel inanışlar hakkında uzman kişiler tarafından psikoeğitim ile bilgilendirilmesi, bu inanışların yol açabileceği psikopatolojilerin ortaya çıkış olasılığını düşürebilir. Literatürde, irrasyonel inanışlar, sosyal görünüş kaygısı ve duygusal yeme üzerine gerçekleştirilen araştırmaların

kısıtlı sayıda olduğu düşünüldüğünde ise gelecek araştırmaların farklı yaş grubundaki örneklerle benzer çalışmalar yürütüp bu konu hakkında literatürdeki bilgi birikimini destekleyebileceği düşünülmektedir.

Kaynakça

Alden, L. E., Taylor, C. T. (2004). Interpersonal processes in Social phobia. *Clinical Psychology Review*, 24 (7): 857–882.

Altun, M., Kutlu, Y. (2015). Ergenlerin Yeme Davranışları ile İlgili Görüşleri: Niteliksel Çalışma. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 23(3): 174-184.

Artıran, M. (2015). Akılcı Duygucu Davranışçı Kuram ve Öz-belirlenim Kuramı Çerçevesinde Yeni Bir Ölçek: Akılcı-Duygucu Öz-Belirlenim (ADÖB) Ölçeğinin Geliştirilmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Artıran, M. (2019). Genel Tutumlar Ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 20(3): 842-858. doi: 10.17679/inuefd.516350

Babayiğit, Z. (2007). Obez Kadınlarda Tıkınırcasına Yeme Bozukluğunun Bilişsel Kurama Göre İncelenmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ballı, Ö. M., İlker, G. E., Arslan, Y. (2014). Achievement Goals in Turkish High School PE Setting: The Predicting Role of Social Physique Anxiety. *International Journal of Educational Research*, 67: 30-39.

Beekley, M. D., Byrne, R., Yavorek, T., Kidd, K., Wolff, J., Johnson, M. (2009). Incidence, Prevalence, and Risk of Eating Disorder Behaviors in Military Academy Cadets. *Military Medicine*, 174(6): 637-641.

Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., Sammut, S. (2015). The Prevalence and Correlates of Depression, Anxiety, and Stress in A Sample of College Students. *Journal of Affective Disorders*, 173: 90-96.

Brown, B., Myers, D., Casteel, C., Rauscher, K. (2020). Exploring Differences in the Workplace Violence Experiences of Young Workers in Middle and Late Adolescence in the United States. *Journal of Safety Research*, 74: 263–269.

Büyükgönenç, L., Törüner, E. (2012) Büyüme ve Gelişme. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Temel Hemşirelik Yaklaşımları, Ankara: Göktaş Yayıncılık.

Büyüköztürk H, Çolak Ş, Görgülü F, Saraçoğlu E. ve Saraçoğlu, İ. (2013). Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Yeme Tutumuyla İlişkili Faktörler. Retrieved from <http://tip.baskent.edu.tr/kw/upload/464/dosyalar/cg/sempozyum/ogrsmpznm15/15.S7.pdf>

Çakır, Z. (2013). Kadın Üniversite Öğrencilerinde Yeme Tutumlarının Mükemmeliyetçilik, Sosyotropi-Otonomi, Üstbilişler, Duygulara İlişkin İnançlar, Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık ve Kaçınma ile İlişkisi: Yatkinlaştırıcı ve Sürdürücü Faktörlere Dayalı Bir Model Önerisi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çil, M. A., Caferoğlu, Z., Bilgiç, P. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Diyet Kalitesinin ve Yeme Davranışının Antropometrik Ölçümler ile İlişkisi. Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 11 (1): 61-67.

Demir, H. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Yeme Davranışı ile Antropometrik Ölçümler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Dilmaç, B., ve Yücesoy, Ö. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Sahip Olduğu Değerler Akılcı Olmayan İnançlar ve Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 11(18): 1684-1708.

Dinç Altun, M. (2016). Lise Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi.

Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 39(39): 151-159.

Doğan, T., Tekin, E. G., Katrancıoğlu, A. (2011). Feeding Your Feelings: A Self-Report Measure of Emotional Eating. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 15: 2074-2077.

Ellis, A., & DiGiuseppe, R. (1993). Are Inappropriate or Dysfunctional Feelings In Rational-Emotive Therapy Qualitative or Quantitative?. Cognitive Therapy and Research, 17(5): 471-477.

Erdoğan, İ., Eryürek, S., Ünübol, H. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Görünüş Kaygısı ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Social Science*, 2(2): 85-94.

Eren, Z. (2012). Spor Salonuna Giden Yetişkinlerin Yeme Tutumları, Sosyal Fizik Kaygıları ve Narsistik Yapılanmaları Arasındaki İlişki, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ertaş, H. S. (2006). Yeme Bozuklukları, Anoreksiya, Bulimia ve Diğerleri. (1.Baskı). İstanbul: Timaş. Ertekin, T. (2019).

Ergenlerde Yeme Tutumu ile Bağlanma Stilleri, Dürtüsellik ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Fairburn, C. G. (1997). Towards Evidence-Based and Cost-Effective Treatment for Bulimia Nervosa. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 5(3): 145-148.

Fairburn, C. G., Cooper, Z., Shafran, R. (2003). Cognitive Behaviour Therapy for Eating Disorders: A „Transdiagnostic“ Theory and Treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 41(5): 509-528.

Hacıabdurrahmanoğlu, M. (2019). Duygusal Yeme Davranışı ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., Heimberg, R. G. (2008).

Development and Examination of The Social Appearance Anxiety Scale. *Assessment*, 15 (1): 48-59.

Hearon, B. A., Utschig, A. C., Smits, J. A. J., Moshier, S. J., Otto, M. W. (2013). The Role of Anxiety Sensitivity and Eating Expectancy in Maladaptive Eating Behavior. *Cognitive Therapy And Research*, 37: 923-933.

Hudson J., Hiripi E., Pope H. (2007). The Prevalence and Correlates of Eating Disorders in the National Comorbidity Survey Replication, *Biological Psychiatry*, 61(3): 348-358

İnalkaç, S. ve Arslantaş, H. (2018). Duygusal Yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1): 70-82.

Karasar, N. (2020). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (36. Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Kartal, F. T. ve Aykut, M. K. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fizik Kaygısı ve Depresyonun Yeme Bozukluğu Riski ile İlişkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 47(2): 20-29.

Katzman, M. A., Wolchik, S. A. (1984). Bulimia and Binge Eating in College Women: A Comparison of Personality and Behavioral Characteristics. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 52(3): 423-428.

Köklü, N., Büyüköztürk, Ş. & Bökeoğlu, Ç. Ö. (2019). *Sosyal Bilimler İçin İstatistik* (22. Baskı). Ankara: Pegem Akademik Yayıncılık.

Kömürçü, S. (2020). Kadın Öğrencilerde Duygusal Yeme Eğilimi ile Sağlıklı Yeme İndeksi Puanlarının Karşılaştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Yeditepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
Lindner, H., Kirkby R., Wertheim E., Birch P. (1999). A Brief Assessment of Irrational Thinking:

The Shortened General Attitude and Belief Scale. *Cognitive Therapy and Research*, 23(6): 651-663.

Lohr, J. M., Parkinson, D. L. (1989). Irrational Beliefs and Bulimia Symptoms. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* (7)4: 253-262.

Macht, M. (2008). How Emotions Affect Eating: A Five-Way Model. *Appetite*. 50: 1-11.

Nolan, L. J., & Jenkins, S. M. (2019). Food Addiction is Associated with Irrational Beliefs via Trait Anxiety and Emotional Eating. *Nutrients*, 11(8): 1711.

Özkan, Y. (2017). Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Özvrmaz, S., Mandıracıoğlu, A., Lülecı, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Yeme Tutumu Ve Yeme Tutumuna Etki Eden Faktörler. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2): 841-849

Parmaksız, G. (2020). İrrasyonel İnanışlar ile Yeme Tutumu ve Beden Algısı İlişkisinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Seven, H., (2013). Yetişkinlerde Duygusal Yeme Davranışının Beslenme Durumuna Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Sevinçer, G. M., Konuk N. (2013). Duygusal Yeme. *Journal of Mood Disorders*, 3: 171-178.

Tabachnick, B.G., Fidell, L.,S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (sixth ed.). Boston:Pearson.

Van Strien T, Schippers GM. (1995). On the Relationship between Emotional and External Eating Behavior. *Addictive Behaviors*, 20 (5): 585-594.

Yalçuk, Ö. (2018). Kadınlarda Beden Kitle İndeksi, Otomatik Düşünceleri ile Yeme Tutumları İlişkisinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Lefkoşa: Yakın Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Psikolojik Esneklik, Kişilerarası Reddedilme Duyarlılığı Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki

Selda Mutlu

İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul, Türkiye

seldamutlu@stu.aydin.edu.tr

<https://orchid.org/0000-0002-0220-0773>

Dr.Hande Tasa

İstanbul Aydın Üniversitesi

Fen Edebiyat Fakültesi

Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi, İstanbul, Türkiye

handetasa@aydin.edu.tr

<https://orchid.org/0000-0001-7543-1217>

Öz

Değişen yaşam koşulları ve stres faktörlerindeki artış insanların iyilik hali ve yaşam doyumlarını önemli ölçüde etkilemektedir. Bu araştırmanın amacı yetişkinlerde psikolojik esneklik, kişilerarası reddedilme duyarlılığı ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin cinsiyet, yaş, medeni durum, öğrenim durumu, kardeş sayısı ve gelir düzeyi değişkenleri açısından incelenmesidir. Çalışma ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplamak için Demografik Bilgi Formu, Psikolojik Esneklik Ölçeği, Belirti Tarama Listesi Alt Testi ve Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma %75,6'sı (n=242) kadın, %24,4'ü (n=78) ise erkek olmak üzere 320 yetişkin birey ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan regresyon analizi sonucunda, kişilerarası reddedilme duyarlılığının, yaşam doyumunu ve psikolojik esnekliği anlamlı biçimde; psikolojik esnekliğin yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı; psikolojik esneklik açısından ele alındığında, kişilerarası reddedilme ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin anlamlılığının azaldığı bulunmuştur. Buna göre kişilerarası reddedilme ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide, psikolojik esnekliğin aracı rolünün anlamlı olduğu ifade edilebilir. Elde edilen bilgiler literatür ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: *Psikolojik Esneklik, Kişilerarası Reddedilme Duyarlılığı, Yaşam Doyumu.*

The Relationship Between Psychological Resilience, Interpersonal Rejection Sensitivity and Life Satisfaction

Abstract

Changing living conditions and the increase in stress factors significantly affect people's well being and life satisfaction. The aim of this study is to examine the relationship between psychological flexibility, interpersonal rejection sensitivity and life satisfaction in adults in terms of gender, age, marital status, education level, number of siblings and income level variables. The study was carried out with the relational screening model. Demographic Information Form, Psychological Resilience Scale, Symptom Checklist Subtest and Adult Life Satisfaction Scale were used to collect data. The study was carried out with 320 adults, %75,6 (n=242) female and %24,4 (n=78) male. As a result of the regression analysis, interpersonal rejection sensitivity, life satisfaction and psychological flexibility significantly; that psychological flexibility significantly predicted life satisfaction. When considered in terms of psychological flexibility, it was found that the relationship between interpersonal rejection and life satisfaction decreased. Accordingly it can be stated that the mediating role of psychological flexibility is significant in the relationship between interpersonal rejection and life satisfaction. The information obtained was discussed in the light of the literature.

Keywords: Psychological Flexibility, Interpersonal Rejection Sensitivity, Life Satisfaction.

Giriş

İnsanların çoğu yaşamları boyunca “mutluluk” ve “iyi bir hayat” arayışında olduğunu söyler. Bu arayışta kişi olumlu veya olumsuz olaylarla karşılaşır ve karşılaştıkları bu durumlarla başa çıkmak için gayret gösterir. Süreçte yaşanan deneyimlerin kabul edilerek, kişinin yaşamına devam etmesi ise her zaman kolay olmayabilir. Önemli olan karşılan durumlara kişinin ne şekilde yaklaşacağıdır (Bedel ve Ulusoy, 2015). Kişi yaşadıklarının etkisiyle bazı durumlarda yaşamlarından istedikleriyle teması kaybedebilir. Yaşamdan istediklerinden uzaklaştıran davranış kalıpları bu kişiler için davranış repertuvarları haline gelir. Bu kalıplar kişinin kendi değerleriyle ilişkili olan bağlamı daraltarak kişinin yaşamlarından isteklerine karşı daha az duyarlı olmasına neden olur (Hayes ve diğ., 2006). Bu bakış açısı sadece kişinin yaşamına karşı değil, insanlarla olan ilişkilerine de yansır. Yaşamına bir toplumda devam eden kişinin, insanlar tarafından kabul görmesi ve reddedilmemesi anlamlı ve olumlu bir yaşam sürmesinde kilit bir rol üstlenmektedir (Özen ve Güneri, 2018). Kişi insanlarla yeni ilişkiler kurmak için daha fazla çaba gösterir ve edineceği bu tecrübe yeni ilişkilerinde reddedilme yönündeki beklentilerini etkiler. İlişkilerini sağlıklı devam ettirebilen ve toplum tarafından kabul gören kişinin yaşamını ise daha mutlu sürdürmesi beklenir. Psikolojik esneklik, kişilerarası reddedilme duyarlılığı ve yaşam doyumu üzerine yapılan araştırmalar bulunmakla birlikte aralarındaki ilişki üzerine yapılan çalışmaların az sayıda olduğu görülmüştür. Bu temelden hareketle çalışmada psikolojik esneklik, kişilerarası reddedilme duyarlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi ve kişilerarası reddedilme duyarlılığının yaşam doyumu ile ilişkisinde psikolojik esnekliğin düzenleyici rolü araştırılmıştır.

Psikolojik Esneklik: İnsanların yaşadıkları olduğu şekilde kabul ederek hayatlarına devam etmesine önem veren Kabul ve Adanmışlık Teorisi (Acceptance and Commitment Theory) Bilişsel Terapilerin 3. dalga yaklaşımı içinde yer alır (Hayes ve diğ., 2006).

1986 yılında Steven Hayes tarafından geliştirilen Kabul ve Adanmışlık Terapisi temel sorunlarla baş etmede psikolojik esnekliği arttırmayı hedef alır (Hayes ve Wilson, 1994). Bunu arttırırken kişinin içsel yaşantılarının değiştirilmesi, sıklık ya da yoğunluğun azaltılması yönünde bir çaba gösterilmemektedir (Yavuz, 2015). Psikolojik esneklik altı temel Kabul ve Adanmışlık Teorisi süreci ile sağlanır. Kişisel tarihin aktif ve bilinçli kabbullenilmesini içeren “kabul”, düşünceleri ve duyarlılıkları değiştirmeye odaklanan “bilişsel ayrışma”, kişinin dünyayı deneyimlemesini sağlayan “an`da olmak”, yaşadıklarını tecrübe etmesini destekleyen “bağlamsal

öz”, yaşamdaki amaçlı eylemleri seçmeyi sağlayan “değerler” ve seçilen değerlere yönelik davranışları belirleyen “değerler doğrultusunda olan davranışları” içerir (Hayes ve diğ. 2004). Bu unsurlar bir prizmanın yüzlerini oluşturur ve psikolojik esneklik prizmanın kendisini temsil eder (Kırca ve Ekşi, 2020). Bu parçalar birbiri ile ilişkili olmakla birlikte, yaşam öyküleri, organizma modelleri ve mevcut durumlar aralarındaki ilişkiyi geliştirir veya azaltır (Hayes ve diğ. 2013).

Kabullenme açısından zor olan deneyimler kişinin kendisi hakkında eleştirel düşünce ve rahatsız edici duygulardan oluşabilir (Hayes ve diğ., 2011). Kişi düşünceden ayrıştığında o düşünce sorun olmaz (Aslan ve Türk, 2022). Duygusal deneyimler açısından psikolojik esneklik, yaşanan durum ve deneyimle uyumlu eşleşme yeteneği olarak ifade edilebilir (Fujimura ve Okanoya, 2012). Psikolojik esneklik düzeyi düşük kişilerin kullandıkları başa çıkma becerileriyle, kendilerine ve başkalarına zarar verme ihtimalleri olduğu; psikolojik esneklik düzeyi yüksek olanlarınsa negatif duygularını düzenlemede daha başarılı oldukları söylenebilir (Uygun, 2018).

Psikolojik esnekliğe sahip kişilerin, değişen durumları tanımak ve uyum sağlamak, kişisel veya sosyal ilişkiyi tehlikeye atan stratejileri zihinsel ve davranışsal olarak düzenleyebilmek, önemli yaşam olayları arasındaki dengeyi korumak ve bu alanlar ve derinden benimsenen değerlerle uyumlu, bilinçli, açık ve dengeli davranışlar sergiledikleri görülür. Psikopatolojinin birçok biçiminde bu süreçlerin çoğunun olmadığı söylenebilir (Kashdan ve Rosenberg, 2010).

Kişilerarası Reddedilme Duyarlılığı: İnsanlar sosyal varlıklardır ve doğdukları andan itibaren çevresinde yer alan kişilerle iletişime geçerler. Bakım verenler veya diğer önemli kişilerle kurulan ilişkide çocuk; erken, uzun süreli veya akut reddetme deneyimlerine maruz kalabilir. Bu deneyimleri yaşayan çocuklar, yakın diğerlerini içeren durumlarda reddedilmeyi beklemeyi öğrenir. İlişki kişi açısından anlamlı olduğu için bu beklentiler duygusal bir yükü de beraberinde getirir. Bu nedenle, endişeli reddedilme beklentileri ayrılmayı karakterize eder. Bu etkiler, düşmanlık veya depresyon olarak ve kendini gerçekleştiren kehanete dönüşen bir geri besleme döngüsü potansiyeli haline gelir. Böyle bir dinamiğin oluşması kişinin hayat boyu kişilerarası algılarına ve davranışlarına rehberlik eder. Reddedilme duygusuna sahip kişiler bu nedenle ilişkilerde belirsiz davranışlarla karşılaştıklarında ve reddedildiklerinde aşırı tepki gösterir (Pietrzak, Downey ve Ayduk, 2005). Bu noktadan hareketle reddedilme duyarlılığı; reddedilmeyi algılamaya hazır olma ve beklemeye aşırı tepki şeklinde tanımlanabilir (Downey ve Feldman, 1996).

Reddedilme duyarlılığı aynı zamanda reddedilmeyle ilgilenme ve algılama konusunda bilişsel önyargıları da taşır. Romantik ilişkiler açısından duyarlılığı yüksek olan kişilerin romantik ilişkilerinde ciddi problemler yaşayabileceği söylenebilir (Romero-Canyas ve diğ., 2010). Bazı insanlarda reddedilme kaygısı, yaşadığı ilişkinin kaybolmasını önleme çabalarını etkiler. Örneğin bu kişi partneriyle anlaşmazlığa yol açabilecek görüşler hakkında sessiz kalarak “fark edilmeden” veya ilgi ve takdir göstererek “aktif çaba” sergileyebilir. Bu tip faaliyetler kişinin kendi amaçlarının ve eğilimlerinin bir ilişkiyi sürdürmek için eğrildiği yerdir (Pietrzak ve diğ., 2005).

Duyarlılığı yüksek kişiler sadece romantik ilişkilerde değil, yeni insanlarla tanışma olasılığının olduğu durumlarda da kendine güven noktasında olumsuz etkilenir (Butler, Doherty ve Potter, 2007). Ortaokulda yapılan bir çalışmada, reddedilme duyarlılığı yüksek olan çocukların saldırgan ve antisosyal davranışlar sergiledikleri, kişilerarası zorluklar yaşadıkları görülmüştür (Downey ve diğ., 1998). Kişinin yaşamın her döneminde ilişkilerini etkileme durumu göz önünde alındığında reddedilme duyarlılığının hayat boyu devam eden bir süreç olduğu söylenebilir (Özen ve Güneri, 2018).

Yaşam Doyumu: İnsanlar kendilerini iyi hissedebilmek, tatminkar bir yaşam sürebilmek ve yaşamlarına bir anlam verebilmek arayışı içindedir. 1960`larda hümanist felsefenin etkisiyle mutluluk konusunda araştırmalar başlamış, ortaya çıkan gelişmelerle birlikte pozitif psikoloji alanı doğmuş ve yaşam doyumuna yönelik araştırmaların sayısı artmıştır (Şimşek, 2011). Literatürde yaşam doyumunun yerine farklı kavramlar kullanılması nedeniyle tanımının yapılması zor (Özer ve Karabulut, 2003) olmakla birlikte; yaşam doyumunu, kişinin yaşamdan bilişsel bir doyum duygusu alması, hayatını ve yaşam koşullarını yargılarına göre değerlendirmesi olarak tanımlanabilir (Diener ve Suh, 1997). Appleton ve Song (2008) yaşam doyumunun gelir düzeyi, meslek ve sosyal statü, sahip olunan imkanlar ve sosyal yaşantısı, refah koşulları, devlet politikası ve çevre, aile ve sosyal ilişkiler olmak üzere altı farklı bileşeni olduğunu ifade eder. İnsanları etkileyen etkenlerin çok olması ve kişilere göre farklılık göstermesi faktörlerin sınırlandırılmasını zorlaştırır (Yıldız, Akduman ve Sarıbaşı, 2021).

Yaşam doyumunu kişinin ruh sağlığı hakkında bilgi vermesi açısından önemli bir veridir. Yaşam doyumunu üzerine yapılan araştırmalarda cinsiyet (Hubbner, Funk ve Valois, 2006; Çecen-Erogul ve Dingiltepe, 2012; Gündoğar, Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci, 2007; Telef, 2011; Çetinkaya, 2004; Chow, 2005; Duan, 2007; Cockrum ve White, 1985; Wood, Rhodes, ve

Whelan, 1989; Giusta, Jewell ve Kambhampati, 2011) ve yaşın yaşam doyumunu üzerindeki etkisine (Ateş, 2016; Sarıdemir, 2015; Proctor, Linley ve Maltby, 2008; Toker, 2012) dair bulguların farklılık gösterdiği bulunmuştur. Yaşam doyumunu ve gelir düzeyi ilişkisinde ise yapılan araştırmalarda (Chow, 2005; Diener ve Biswas-Diener, 2002; Toker, 2012) gelir düzeyi yükseldikçe yaşam doyumunun arttığı görülmüştür. Buradan hareketle gelir düzeyini arttırdıkça kişinin kendi istekleri doğrultusunda yaşamını şekillendirebileceği ve iyi hissetmesini sağlayacak faaliyetler içinde olabileceği söylenebilir.

Hipotezler

Bu çalışmada literatürden temellendirilerek 4 araştırma hipotezi test edilmiştir. Her bir hipotez için dayanak oluşturan literatür bilgisine, hipotezi sunmadan önce yer verilmiştir.

İnsanlar sosyal varlıklardır ve içinde buldukları çevre tarafından kabul görmek ve parçası olduğunu hissetmek, yaşamlarını anlamlı bir şekilde sürdürmesi için önemlidir. Kurduğu veya kuracağı yeni ilişkilerinde sürekli reddedilme beklentisi içinde olan kişinin sosyal açıdan sağlıklı bir yaşantı sürdürme ihtimali düşüktür. Reddedilme yönünde kaygı taşıyan kişinin yeni insanlarla tanışma yönünde atacağı adımlar sınırlı olacaktır. Reddedilme duyarlılığı ve yaşam doyumunu arasında ilişkinin olduğunu (Chohan ve Naeem, 2019; Çağlayaner, 2020; Koster, De Maat, Schreur ve Van Aken, 2018) gösteren araştırmalar vardır.

H1: Kişilerarası reddedilme duyarlılığı ve yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Kişinin karşısına çıkan durumları olduğu gibi kabul edip, “an”da kalarak benimsediği değerler doğrultusunda hayatına devam etmesi yaşamdan aldığı doyumunu etkiler. Kişinin yaşamında karşılaşılabileceği olumsuzluklar ise mevcut yaşam doyum düzeyinin düşmesine yol açar. Azalan yaşam doyumunu, savunma mekanizmalarının ve çevresel desteğin yetersiz kalması durumunda kişi, kendine zarar verme davranışları gösterebilir (Demirel ve Canat, 2004). Yaşamın anlamı ve psikolojik esneklik üzerine üniversite öğrencileri üzerine Demirci-Seyrek ve Ersanlı (2017) tarafından yapılan araştırmada, psikolojik esneklik ve anlam arasında pozitif bir ilişkinin olduğu, yaşamın anlamı arttıkça esnekliğinde arttığı bulunmuştur.

H2: Psikolojik esneklik ve yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Duyarlılığı yüksek olan kişilerin ilişkilerinde sürekli kaygı dolu bir beklenti içinde olmaları karşılaştıkları durumları olduğu gibi kabul etmesini engeller. Kaygı kişinin düşünce ve duyguları arasında ilişkiyi görmesine engel olarak, düşünce ile kurduğu ilişkiyi etkiler. Bunun da kişinin ilişkilerine yansması ve karşıdaki kişiye tepkilerini etkilemesi olasılık dahilindedir (Aslan ve Türk, 2022).

H3: Psikolojik esneklik ve kişilerarası reddedilme duyarlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Psikolojik esneklik ve kişilerarası reddedilme duyarlılığı, reddedilme duyarlılığı ve yaşam doyumu, psikolojik esneklik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sınırlı olduğu; psikolojik esneklik, kişilerarası reddedilme duyarlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki üzerine yapılan bir araştırmanın ise olmadığı görülmüştür. Kişilerarası reddedilme duyarlılık düzeyi yüksek olan kişinin kaygı beklentisinin yaşamdan alacağı doyumu etkileyeceği, yaşamı olduğu gibi kabul etmenin ve benimsediği değerler doğrultusunda tatminkâr bir yaşam sürmesine destek olabileceği düşünülmektedir.

H4: Kişilerarası reddedilme duyarlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide, psikolojik esnekliğin aracı rolü vardır.

Yöntem

Araştırmanın Amacı

Bu araştırma yetişkinlerde psikolojik esneklik, kişilerarası reddedilme duyarlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek, bu değişkenler arasındaki ilişkinin yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, çalışma durumu, kardeş sayısı, çocuk sayısını oluşturan sosyo-demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğini tespit etmektir. Bu konuda literatürde yapılan bir çalışmaya rastlanmamış olup, araştırmadan elde edilecek verilerin alana önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evreni, 2022 yılında İstanbul'da ikamet eden 18 yaş üzeri yetişkinler olarak belirlenmiştir. Çalışmada kullanılan ölçekler Google form üzerinden yetişkinlerle paylaşılmış ve katılımcıların gönüllülük esasına dayanarak cevaplandırılmıştır. Kolayda örneklem yoluyla araştırmaya toplam 344 kişi dahil edilmiştir. Verilerin normallik analizleri sonucunda 24 katılımcının puanlarının aykırı değerlere sahip olduğu tespit

edilmiş ve veri setinden çıkarılmıştır. Toplamda 320 katılımcının cevapları değerlendirilmeye alınmıştır.

Kullanılan Ölçme Araçları

Demografik Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından demografik bilgi formu, katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, ekonomik durum, kardeş sayısı, çocuk sayısı bilgileri elde etmek için oluşturulmuştur.

Psikolojik Esneklik Ölçeği: Francis, Dawson ve Golijani-Moghaddam (2016) tarafından geliştirilen ölçek, Karakuş ve Akbay (2020) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .79 olarak bulunmuştur. An'da olma (8, 14, 18, 20, 22, 23, 25), bağlamsal benlik (4, 10, 12), ayrışma (11, 15, 17), kabul (2, 3, 5, 6, 24) ve değerler ve değerler doğrultusunda davranış (1, 7, 9, 13, 16, 19, 21, 26, 27, 28) olarak toplam beş alt boyutu vardır. Ölçekte tersten puanlanan maddeler ise 2, 3, 5, 6, 8, 18, 20, 22, 23, 24 ve 25'dir. Ölçekten en düşük puan 28 ve en yüksek puan 196 alınabilir. Alt boyutlardan yüksek puanların alınması psikolojik esnekliğin yüksek olduğunu gösterir (Karakuş ve Akbay, 2020).

Belirti Tarama Listesi Alt Testi: Derogatis ve Cleary (1977) tarafından çok boyutlu bir öz-bildirim formu olan SCL-90'ın boyutsal yapısı üzerine bir çalışma yapılmıştır. Dağ (1991) tarafından Türk kültürüne uyarlanan ölçek, 9 boyut (depresyon, fobik kaygı, somatizasyon, kişiler arası duyarlılık, kaygı, obsesif-kompulsif, düşmanlık, psikotizm ve paranoid düşünce) ve 90 maddeden oluşmaktadır (Koğar, 2019).

Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği: Yetişkin yaşam doyum ölçeği Kaba, Erol ve Güç (2017) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte 21 madde yer almakta ve cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .89 olarak bulunmuştur.

Veri Analizi

Yetişkinlerde psikolojik esneklik, kişilerarası reddedilme duyarlılığı ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki incelendiği bu çalışmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği; değişme varsa bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılır (Karasar, 2011). Betimsel analizler için sıklık dağılımları incelenmiş, ilişki boyutlarının tespitinde pearson korelasyon analizi yapılmış ve yaşam doyumunu yordayan faktörlerin tespiti için ise hiyerarşik regresyon analizinden yararlanılmıştır.

Kişilerarası reddedilme duyarlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünün incelemesi ise Hayes (2017) tarafından geliştirilen Process Makro aracılığıyla tespit edilmiştir.

Bulgular

Demografik Özellikler

Çalışmaya dahil olan katılımcıların demografik özellikleri sıklık analizine göre değerlendirilmiştir. Buna göre katılımcıların %75,6'sı (n=242) kadın, %24,4'ü (n=78) erkektir. Yaş dağılımına bakıldığında çalışmada yer alan kişilerin yaş ortalamasının 36,8 (ss=10,8) olduğu bulunmuştur. Öğrenim düzeyleri dağılımları incelendiğinde katılımcıların %43,4'ü (n=139) lisans mezunuyken %35,9'u (n=115) yüksek lisans, %8,4'ü (n=27) doktora, %6,9'u (n=22) ön lisans ve %5,3'ü (n=17) lise mezunudur. Çalışmada yer alanların %52,5'i (n=168) evli iken %41,3'ü (n=132) bekar ve %6,3'ü (n=20) boşanmış kişilerdir. Evli ve boşanmış katılımcıların ortalama 7,8 yıl (ss=10,6) evli oldukları/kaldıkları hesaplanmıştır.

Katılımcıların %74,4'ü (n=238) düzenli gelir elde ettikleri bir işte çalışırken %25,6'sı (n=82) herhangi bir işte çalışmadıklarını beyan etmişlerdir. Çalışmada yer alan kişilerin %46,6'sı (n=149) çocuğunun olduğunu belirtmişken %53,4'ü (n=171) çocuğunun olmadığını ifade etmiştir. Aylık gelir dağılımına göre katılımcıların %58,8'i (n=188) aylık gelirin 6000 TL ve üstü olduğunu; %19,7'si (n=63) 4000-6000 TL arasında, %6,9'u (n=22) 2826-4000 TL arasında, %5,3'ü (n=17) 2825 TL ve altında ve %9,4'ü (n=30) herhangi bir gelirin olmadığını beyan etmiştir.

Ölçeklerden elde edilen puan ortalamaları arasında katılımcıların demografik özelliklerine göre farklılık olup olmadığını tespiti için yapılan t-test analizlerine göre cinsiyet, çalışma durumu ve çocuk sahibi olmak (bkz. Tablo 1) ile eğitim düzeyi, medeni durum ve gelir seviyesine (bkz. Tablo 2) göre farklılıklar tespit edilmiştir.

Tablo 1. Cinsiyet, Çalışma Durumu ve Çocuk Sahibi Olmaya Göre Ölçek Puanları Arasındaki Farklılıklar

Değişken	Düzy	n	Orta- lama	SS	t	df	p
Genel Yaşam Doyumu	Kadın	242	21.33	3.7	2.001	318	.046
	Erkek	78	20.33	4.4			
Anda Olma	Çalışmıyorum	82	33.11	9.3	-2.380	318	.018
	Çalışıyorum	238	36.08	9.9			
Psikolojik Esneklik Toplam Puan	Çalışmıyorum	82	130.06	19.2	-2.471	318	.014
	Çalışıyorum	238	136.52	20.8			
İş Doyumu	Çalışmıyorum	82	8.82	3.5	-2.714	318	.011
	Çalışıyorum	238	9.98	3.3			
Kişilerarası Duyarlılık	Çalışmıyorum	82	1.57	0.8	2.480	318	.007
	Çalışıyorum	238	1.31	0.8			
Anda Olma	Çocuk Yok	171	33.99	10.1	-2.622	318	.009
	Çocuk Var	149	36.85	9.2			
Genel Yaşam Doyumu	Çocuk Yok	171	20.30	4.2	-3.993	318	.000
	Çocuk Var	149	21.99	3.2			
Sosyal Çevre Doyumu	Çocuk Yok	171	10.18	3.0	-2.423	318	.016
	Çocuk Var	149	10.94	2.5			
Kişilerarası Duyarlılık	Çocuk Yok	171	1.55	0.9	4.187	318	.000
	Çocuk Var	149	1.18	0.7			

Tablo 1’de de gösterildiği gibi Genel Yaşam Doyumu boyutunda kadınların ortalamasının ($\bar{X}=21,33$, $SS=3,7$) erkeklere göre ($\bar{X}=20,33$, $SS=4,4$) anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği ($t(318)=2,001$, $p<.050$) tespit edilmiştir. Katılımcıların çalışma durumuna göre de Anda Olmak ($t(318)= -2,380$, $p<.050$), Toplam Psikolojik Esneklik ($t(318)= -2,471$, $p<.050$), İş Doyumu ($t(318)= -2,714$, $p<.050$) alt boyutlarında çalışanlar lehine; Kişilerarası Duyarlılık ($t(318)=2,480$, $p<.010$) alt boyutunda ise çalışmayanlar lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Benzer şekilde çocuk sahibi olma durumuna göre de Anda Olma ($t(318)= -2,622$, $p<.010$), Genel Yaşam

Doyumu ($t(318)=-3,993$, $p<.001$), Sosyal Çevre Uyumu ($t(318)= -2,423$, $p<.050$) alt boyutları için çocuk sahibi olan katılımcılar lehine Kişilerarası Duyarlılık alt boyutunda ise çocuk sahibi olmayanlar lehine ($t(318)=4,187$, $p<.001$) farklılık gözlenmiştir.

Tablo 2. Eğitim Düzeyi, Medeni Durum ve Gelir Düzeyine Göre Ölçek Puanları Arasındaki Farklılıklar

Değişken	Düzy	n	Ortalama	SS	F	p	Post-Hoc
Ayrışma	(1) Lise	17	10.53	4.5	2.929	.021	5>1
	(2)Önlisans	22	13.27	4.1			
	(3) Lisans	139	12.41	3.9			
	(4)Yükseklisans	115	12.54	3.7			
	(5)Doktora	27	14.44	4.2			
İş Doyumu	(1)Lise	17	7.41	3.6	2.660	.033	5>1 3>1
	(2)Önlisans	22	9.45	3.9			
	(3) Lisans	139	9.95	3.5			
	(4)Yükseklisans	115	9.55	3.0			
	(5)Doktora	27	10.52	3.2			
Anda Olma	(1)Bekar	132	33.02	10.4	8.773	.000	2>1 3>1
	(2) Boşanmış	20	41.30	7.4			
	(3)Evli	168	36.41	9.2			
PE Toplam	(1)Bekar	132	131.94	22.4	3.659	.027	2>1
	(2) Boşanmış	20	144.00	20.9			
	(3)Evli	168	136.07	18.6			
Genel Yaşam Doyumu	(1)Bekar	132	20.08	4.4	8.180	.000	3>1
	(2) Boşanmış	20	21.30	2.7			
	(3)Evli	168	21.86	3.3			
Sosyal Yaşam Doyumu	(1)Bekar	132	10.02	3.1	3.782	.024	3>1
	(2) Boşanmış	20	10.85	2.8			
	(3)Evli	168	10.90	2.5			
İş Doyumu	(1)Bekar	132	9.11	3.5	3.320	.037	3>1
	(2) Boşanmış	20	10.10	4.0			
	(3)Evli	168	10.09	3.1			
Kişilerarası Duyarlılık	(1) Bekar	132	1.68	0.9	18.881	.000	3>1 2>1
	(2) Boşanmış	20	0.81	0.5			
	(3) Evli	168	1.21	0.7			
Kişilerarası Duyarlılık	(1)Geliri yok	30	1.72	0.8	3.365	.010	5>1
	(2)2825 TL ve altı	17	1.67	0.8			
	(3) 2826-4000 TL	22	1.45	1.0			
	(4)4000-6000 TL	63	1.48	0.9			
	(5)000 TL ve üstü	188	1.25	0.8			

Tablo 2’de de gösterildiği gibi katılımcıların eğitim düzeyine göre puanlar incelendiğinde Ayrışma ($F(4, 315) = 2,929, p < .050$) ve İş Doyumu ($F(4, 315) = 2,660, p < .050$) boyutlarında ortalama puanlarının farklılaştığı gözlenmiştir. Ayrışma alt boyutunda farklılaşma Doktora ve Lise düzeyi arasında iken ($p = .014$), İş Doyumu alt boyutunda ise Doktora ve Lisans grubunun Lise grubundan ayrıştıkları ($p = .030$) bulunmuştur. Medeni Durum’a göre katılımcılar incelendiğinde ise Anda Olma ($F(4, 315) = 8,773, p < .001$), Kabul ($F(4, 315) = 3,707, p < .050$), Genel Psikolojik Esneklik Puanı ($F(4, 315) = 3,659, p < .050$), Genel Yaşam Doyumu ($F(4, 315) = 8,180, p < .001$), Sosyal Yaşam Doyumu ($F(4, 315) = 3,782, p < .050$), İş Doyumu ($F(4, 315) = 3,320, p < .050$) ve Kişilerarası Duyarlık ($F(4, 315) = 18,881, p < .001$) alt boyutlarında farklılıklar tespit edilmiştir. Genel olarak söz konusu farklılıkların evliler ve bekarlar arasında ve evliler lehine olduğu gözlenmiştir.

Katılımcıların gelir düzeylerine göre farklılıklar incelendiğinde ise Sosyal Çevre Doyumu ($F(4, 315) = 2,782, p < .050$), İş Doyumu ($F(4, 315) = 4,473, p < .010$) ve Kişilerarası Duyarlılık ($F(4, 315) = 3,365, p < .050$) alt boyutlarında ayrıştıkları gözlenmiştir. Farklılaşmanın ise genellikle üst gelir grup lehine olduğu anlaşılmaktadır. Yaşam Doyumu ile söz konusu çalışmada kullanılan ölçeklerden elde edilen puanlar arasındaki ilişkiler (bkz. Tablo 3) incelendiğinde cinsiyet ($r = -.116, p < .050$), yaş ($r = .184, p < .010$), medeni durum ($r = .197, p < .010$), evlilik süresi ($r = .166, p < .010$), çocuk sahibi olma ($r = .181, p < .010$), çocuk sayısı ($r = .168, p < .010$), gelir seviyesi ($r = .119, p < .050$), hane içi iletişimin kalitesi ($r = .319, p < .010$), değerler ($r = .381, p < .010$), anda olma ($r = .272, p < .010$), kabul ($r = .130, p < .050$), bağlamsal benlik ($r = .301, p < .010$), ayrışma ($r = .233, p < .010$), psikolojik esneklik toplam ($r = .511, p < .010$) ve kişilerarası duyarlılık ($r = -.475, p < .010$) arasında ilişkiler tespit edilmiştir.

Kişilerarası reddedilme duyarlılığı ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğuna dair oluşturulan birinci hipoteze yönelik elde edilen sonuçların negatif yönlü olmak üzere anlamlı olduğu ($r = -.475, p < .001$) gözlenmiş ve hipotez doğrulanmıştır. Psikolojik esneklik ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğuna dair oluşturulan ikinci hipoteze yönelik elde edilen sonuçların pozitif yönlü olmak üzere anlamlı olduğu ($r = .511, p < .001$) gözlenmiş ve hipotez doğrulanmıştır. Psikolojik esneklik ve kişilerarası reddedilme duyarlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğuna dair oluşturulan üçüncü hipoteze yönelik elde edilen sonuçların negatif yönlü olmak üzere anlamlı olduğu ($r = -.531, p < .001$) gözlenmiş ve hipotez doğrulanmıştır.

Tablo 3. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Ait Korelasyon Tablosu

Yaşam Doyumu (1)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1															
Cinsiyet (2)	-.116*														
Yaş (3)	.184**	.090	1												
Medeni Durum (4)	.197**	.062	.518**	1											
Evlilik Süresi (5)	.166**	.080	.789**	.630**	1										
Çocuk Sahibi Olma (6)	.181**	.025	.633**	.751**	.665**	1									
Çocuk Sayısı (7)	.168**	.080	.605**	.657**	.695**	.825**	1								
Gelir Seviyesi (8)	.119*	.083	.480**	.405**	.295**	.377**	.303**	1							
Hane içi İletişim Kalitesi (9)	.319**	.049	.097	.173**	.092	.120*	.092	.114*	1						
Değerler (10)	.381**	-.005	.049	-.017	-.027	-.012	-.031	.017	.195**	1					

Psikolojik Esneklik, Kişilerarası Reddedilme Duyarlılığı Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki

Anda Olma (11)	.272**	-.078	.156**	.161**	.097	.145**	.093	.098	.150**	-.048	1					
Kabul (12)	.130*	-.093	.099	.115*	.054	.100	.077	.104	.020	-.317**	.561**	1				
Bağlamsal Benlik (13)	.301**	-.088	.011	-.024	-.062	-.034	-.051	.046	.095	.592**	-.085	-.111*	1			
Ayrışma (14)	.233**	.039	.075	-.049	.026	-.014	-.014	.077	.080	.508**	-.274**	-.335**	.560**	1		
Psikolojik Esneklik Top. (15)	.511**	-.085	.156**	.093	.041	.088	.040	.119*	.231**	.678**	.579**	.351**	.594**	.363**		
Kişilerarası Duyarlılık (16)	-.475**	.013	-.327**	-.268**	-.253**	-.229**	-.188**	-.194**	-.143*	-.210**	-.467**	-.343**	-.197**	-.095		
															1	
																1

*p<.05; **p<.010

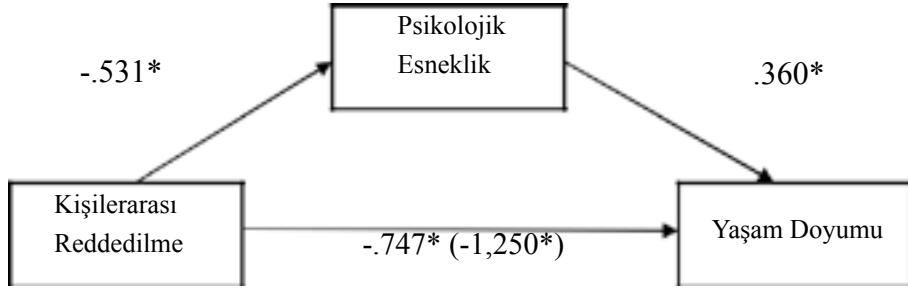
Korelasyon analizleri sonrasında, yaşam doyumunun diğer değişkenler tarafından ne düzeyde yordandığını incelemek amacıyla, regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Yordayıcı değişkenler en yüksek korelasyon değerine göre inceleme adımlarına dahil edilmiştir (bkz. Tablo 4). Buna göre tüm değişkenlerin aynı anda incelendiği 3.adımda yaşam doyumu ve kişilerarası duyarlılık ($t=-5,066$ $p<.001$), değerler ($t=3,988$ $p<.001$), hane içi iletişimin kalitesi ($t=4,080$ $p<.001$) ve cinsiyet ($t=-2,185$ $p<.050$) değişkenlerinin anlamlı yordama ilişkisine sahip olduğu gözlenmiştir. Söz konusu değişkenlerin yaşam doyumunu %39,9 oranında yordayabildikleri ve oluşan modelin anlamlı olduğu ($F=16,470$ $p<.001$) anlaşılmıştır. Elde edilen sonuçlardan hareketle yaşam doyumu puanının bir birimlik artışı halinde kişilerarası duyarlılıkta-.76 birimlik düşüş ve değerler alt boyutunda .045, hane içi iletişim kalitesinde .234 birimlik artışlar sağladığı anlaşılmaktadır.

Tablo 4. Yaşam Doyumunu Yordayan Değişkenlere İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi

Yordayıcı Değişkenler	R	R ²	R ² Değişikliği	F Değişikliği p	B	SE	β	t	p
Adım 1 Kişilerarası Duyarlılık	.470	.221	.221	.000	-1.235	0.132	-0.470	-9.358	.000
Adım 2 Kişilerarası Duyarlılık Değerler Bağlamsal Benlik Anda Olma Ayrışma Kabul	.577	.333	.113	.000	-0.828 0.049 0.024 0.026 0.056 0.023	0.149 0.012 0.031 0.014 0.034 0.019	-0.315 0.273 0.050 0.120 0.102 0.077	-5.568 4.211 0.794 1.917 1.648 1.220	.000 .000 .428 .056 .100 .224
Adım 3 Kişilerarası Duyarlılık Değerler Bağlamsal Benlik Anda Olma Ayrışma Kabul Hane içi İletişim Kalitesi Medeni Durum Yaş Çocuk Sahibi Olma Cinsiyet Evlilik Süre	.631	.399	.065	.000	-0.761 0.045 0.027 0.018 0.056 0.024 0.234 0.095 -0.028 0.212 -0.498 0.003	0.150 0.011 0.030 0.013 0.033 0.018 0.057 0.163 0.016 0.328 0.228 0.001	-0.290 0.252 0.056 0.081 0.102 0.083 0.192 0.043 0.140 0.049 -0.100 0.151	-5.066 3.988 0.900 1.343 1.704 1.362 4.080 0.582 -1.714 0.646 -2.185 1.756	.000 .000 .369 .180 .089 .174 .000 .561 .088 .519 .030 .080

R=.631 R²= .399 F=16.470 p=.000; Bağımlı Değişken: Yaşam Doyumu

Öte yandan, yaşam doyumunun cinsiyetle yordama ilişkisi içinde olduğu ve kadınlarla pozitif yönde ilişkilendirilebileceği gözlenmektedir. Kişilerarası reddedilme duyarlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünün incelenmesi için Hayes'in (2017) geliştirdiği process macro eklentisinden yararlanılmış ve 4. model baz alınarak aracı rol analizi yapılmıştır (bkz. Şekil 1). Yapılan analizde, Kişilerarası Reddedilme durumunun, yaşam doyumunu ($\beta = -1,250$, $SE = .13$, $t = -9,21$, $p < .001$, %95 CI [-1,50,-.99]) ve psikolojik esnekliği anlamlı biçimde yordadığı ($\beta = -.53$, $SE = 1,19$, $t = -11,16$, $p < .001$, %95 CI [-15,66, -10,97]) görülmüştür. Ayrıca psikolojik esnekliğin yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı ($\beta = .36$, $SE = .05$, $t = 6,15$, $p < .001$, %95 CI [.26, .49]) hesaplanmıştır. Ancak psikolojik esneklik kontrol edildiğinde, kişilerarası reddedilme ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin anlamlılığı azalmıştır ($\beta = -.74$, $SE = .14$, $t = -5,18$, $p < .001$, %95 CI [-1,03,-.46]). Bu sonuçlara göre dördüncü hipotez olarak geliştirilmiş olan kişilerarası reddedilme ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide, psikolojik esnekliğin aracı rolünün anlamlı olduğu ($\beta = -.50$, $SE = .14$, %95 CI [-.69,-.33]) ifade edilebilmektedir.



* $p < .001$

Şekil 1. Reddedilme duyarlılığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide, psikolojik esnekliğin aracı rolü

Tartışma

Bu çalışmada, yetişkinlerde psikolojik esneklik, kişilerarası reddedilme duyarlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki ve bu ilişkide demografik faktörlerin etkisi olup olmadığına bakılmıştır.

Kişilerarası reddedilme duyarlılığı ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu yönündeki araştırma hipotezini destekler şekilde, bu çalışmada ilgili değişkenlerin aralarında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Yeni insanlarla tanışma veya romantik ilişkilerini devam ettiren sürekli bir reddedilme kaygısı içinde olan kişinin ilişki-

lerinden doyum sağlama ihtimalinin düşük olacağı söylenebilir. Karşılıklı ilişkilerinden mutlu olmayan bir kişinin sosyal yaşantısı da bu durumdan olumsuz yönde etkilenecektir. Geçmişte yaşanmış olumsuz deneyimler, kişinin reddedilme yönündeki tekrarlayan döngüsünü tetikleyerek olumlu deneyimleri yaşama ihtimalini azaltabilir (Downey ve Feldman, 1996). Bu döngünün dışına çıkılamaması ise bir süre sonra kişinin yaşamdan aldığı etkinliklere katılım sağlamasını etkileyen bir faktör haline gelebilir. Psikolojik esneklik ve yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki olduğuna dair ikinci hipotezde kabul edilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre psikolojik esneklik ve yaşam doyumunu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Karşısına çıkan olumlu ve olumsuz yaşam deneyimlerini olduğu gibi kabul edebilen, içinde bulunduğu olumsuz deneyimleri benliğinden bağımsız bir şekilde değerlendirebilen ve anda kalmayı başara-bilen kişi hayatında karşısına çıkabilecek tüm durumlara karşı kendini daha hazır hissedebilir. Hayatını değerleri doğrultusunda devam ettiren kişinin zengin ve anlamlı bir yaşam sürdürme olasılığı daha yüksektir (Kashdan ve Rosenberg, 2010).

Bu çaba içinde olan kişilerin yaşamına yeni tecrübeler ve kişileri dahil etme olasılığının daha yüksek olacağı söylenebilir. Psikolojik esneklik ve kişilerarası reddedilme duyarlılığı arasında ise anlamlı negatif yönlü bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişiler, duyarlılığı düşük kişilere göre daha fazla duygusal ve davranışsal tepkiler gösterebilir (Downey ve Feldman, 1996). Bu tepkiler kişinin çevresi ile sağlıklı ilişkileri kurmasını etkileyebileceği gibi psikolojik esnekliğin ayrışma boyutunun gelişmesini de etkileyebilir. Yaşananları kabul etmekte zorlanan kişinin hem kendisi hem de çevresi ile olan etkileşimi bu doğrultuda azalabilir.

Yapılan regresyon analizi sonucuna göre kişilerarası reddedilme duyarlılığının, yaşam doyumunu ve psikolojik esnekliği; psikolojik esnekliğin de yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur; ancak psikolojik esneklik kontrol edildiğinde, kişilerarası reddedilme ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin anlamlılığının azaldığı bulunmuştur. Buna göre kişilerarası reddedilme ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide, psikolojik esnekliğin aracı rolünün anlamlı olduğu ifade edilebilir.

Doğduğu andan itibaren çevresi ile etkileşimde olan insan için bu ilişki, kişinin kendisini anlamasına ve uyumuna yardımcı olur. Kurulacak sağlıklı ilişkiler kişinin yaşamını en iyi şekilde sürdürmesi ve tatmin edici bir hayat yaşayabilmesi açısından önemlidir (Doğan, 2012). Kişinin kurduğu veya kuracağı bu ilişkiler geçmiş deneyimlerden etkilenir. Mor ve Inbar

(2009) tarafındanyapılan bir çalışmada, reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişilerde dikkatin, reddedilmeyle ilgili bilgileri hatırlamaya odaklı olduğu bulunmuştur. Bu da var olan olumsuz deneyimler sebebi ile kişinin yeni ilişkilere daha tereddütle adım atmasına neden olabilir çünkü insanlar reddedilmeyi belli durumlarla ilişkilendirmeyi öğrenir. Bu ipuçları endişeli kişiyi harekete geçiren tetikleyiciler haline gelir. Reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireyler sosyal ipuçlarına karşı dikkatli olduklarından çevresine veya karşısındakine daha yoğun duygusal tepki gösterebilir (Romero-Canyas vd. 2010). Bu tepkilerin her zaman olumlu sonuçları olacağı da beklenemez.

İnsanın yaşamında sadece olumlu duyguların olması mümkün değildir, önemli olan karşısına çıkan acı verici olaylarda nasıl bir tutum içinde olacaktır (Kul ve Türk, 2020). İçinde bulunduğu durumda yaşadığı duygu ve düşüncelerini düzenleyebilen ve kabul edebilen kişinin sosyal ilişkileri de bundan etkilenir. Duygularını ifade edemeyen kişinin ise işlevselliğinin olumsuz yönde etkileneceği söylenebilir (Uygur, 2018). İlişkilerinde duygularını reddedileceği kaygısıyla olduğu gibi aktaramayan kişilerin ilişkileri de bundan olumsuz olarak etkilenir. Sosyal açıdan tatmin edici ilişkileri kuran kişilerin kuramayanlara göre daha mutlu oldukları ise yapılan araştırmalara göre belirtilmektedir (Oktan, 2012). Sosyal ilişkileri aracılığıyla da kişi yeni durumları deneyimleme imkânı elde eder.

Kişi yaşamında bu deneyimler sayesinde kendisiyle ilgili birçok farkındalık kazanır. Bu farkındalıklar kişinin yaşamdan aldığı ve alacağı doyumunu etkiler (Kul ve Türk, 2020). Kabul duygusu gelişen, değerleri doğrultusunda yaşamını şekillendiren, yaşadığı anda olan ve karşısına çıkan olumlu olumsuz deneyimleri olduğu gibi kabul edebilen kişinin yaşama karşı daha pozitif bir yaklaşım içinde olabileceği ve insanlarla ilişkilerinde daha az kaygı taşıma ihtimalleri olacağı söylenebilir.

Araştırmanın demografik değişkenlerle ilişkisine bakıldığında ise genel yaşam doyumunu boyutunda kadınların ortalamasının erkeklere göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Yaşam doyumunu ve cinsiyet arasındaki ilişki hakkında yapılan çalışmalarda (Ergün, 2016; (Huebner, Funk ve Valois, 2006; Çecen-Erogul ve Dingiltepe, 2012; Gündoğar, Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci, 2007; Telef, 2011; Çetinkaya, 2004; Chow, 2005; Duan, 2007; Cockrum ve White, 1985; Wood, Rhodes, ve Whelan, 1989; Giusta, Jewell ve Kambhampati, 2011) birbirinden farklı sonuçlar elde edildiğinden yaşam doyumunu ve cinsiyet arasındaki ilişki hakkında kesin bir yorumda bulunmak mümkün değildir. Katılımcıların çalışma durumuna göre de Anda Olmak, Toplam Psikolojik Esneklik, İş Doyumu alt

boyutlarında çalışanlar lehine; Kişilerarası Duyarlılık alt boyutunda ise çalışmayanlar lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Çalışan kişilerin gün içinde birden fazla kişi ile etkileşimde olması ve farklı ortamlarda bulunması, kişinin diğer insanlarla ilişki kurması için daha fazla deneyim imkânı verir. Çalışmayan kişilerin yeni ortamlarda bulunma olasılığı daha az olacağından aradaki farklılık buradan kaynaklanabilir. Lewinsohn, Redner ve Seeley (1991) tarafından yapılan çalışmada, yaşam düzeyi yüksek olan bireylerin, daha kapsamlı ve güvenilir sosyal desteklerinin olduğu; sosyal açıdan daha yetenekli gördükleri ve duygu olarak başkalarıyla ilişkilerinden daha memnun olduklarını bulmuşlardır. Katılımcıların eğitim düzeyine göre Ayrışma ve İş Doyumu boyutlarında ortalama puanlarının farklılaştığı gözlenmiştir. Ayrışma alt boyutunda farklılaşma Doktora ve Lise düzeyi arasında iken, İş Doyumu alt boyutunda ise Doktora ve Lisans grubunun Lise grubundan ayrıştıkları bulunmuştur. İş doyumunu açısından doktora ve lisans mezunlarının uzmanlık alanlarında iş seçme olasılıklarının lise mezunlarına göre daha yüksek olacağı ve aralarındaki farklılığın buradan kaynaklanabileceği söylenebilir. Yapılan çalışmalarda (Telef, 2011; King ve Hautaluoma, 1987; Lewinsohn, Redner ve Seeley, 1991) eğitim düzeyi ve yaşam doyumunu ilişkisi üzerine farklı sonuçlara ulaşmakla birlikte, eğitim düzeyi yüksek olan kişilerin istedikleri ve kendilerini mutlu eden çalışma ortamlarında kalma ihtimallerinin daha yüksek bir olasılık olduğu söylenebilir.

Medeni Durum'a göre katılımcılar incelendiğinde ise Anda Olma, Kabul, Genel Psikolojik Esneklik Puanı, Genel Yaşam Doyumu, Sosyal Yaşam Doyumu, İş Doyumu ve Kişilerarası Duyarlılık alt boyutlarında farklılıklar tespit edilmiştir. Genel olarak söz konusu farklılıkların evliler ve bekarlar arasında ve evliler lehine olduğu gözlenmiştir. Medeni durum ve yaşam doyumunu ilişkisinde ise yapılan çalışmaların birbirinden farklı sonuçlarının olduğu görülmektedir. Yaşam doyumunu medeni duruma göre farklılık göstermemekte (Ergün, 2016; Güner, Çiçek ve Can, 2014), evli olmamanın yaşam doyumunu pozitif etkilediği (Çevik ve Korkmaz, 2014) ve evli olmanın yaşam doyumunu olumlu etkilediğine (Şeker ve Zırhloğlu, 2009) dair farklı bulgular da yer almaktadır. Bu nedenle yaşamından mutlu olan insanların daha sağlıklı ve istikrarlı ilişkiler sürdürmesi mümkün (Giusta vd., 2011) olmakla birlikte, kesin bir neticeye ulaşmak mümkün değildir. Katılımcıların gelir düzeylerine göre farklılıklar incelendiğinde ise Sosyal Çevre Doyumu, İş Doyumu ve Kişilerarası Duyarlılık alt boyutlarında ayrıştıkları gözlenmiştir. Farklılaşmanın ise genellikle üst gelir grup lehine olduğu anlaşılmaktadır. Gelir düzeyi yüksek olan kişilerin sosyal ortamlarını ve iş yaşamlarını şekillendirme olasılıklarının daha imkân dahilinde olduğu söylenebilir. Yaşam doyumunu ve gelir düzeyi ilişkisinde ise yapılan

araştırmalarda (Chow, 2005; Diener ve Biswas-Diener, 2002; Toker, 2012) gelir düzeyi yükseldikçe yaşam doyumunun arttığı görülmüştür. Gelir düzeyi yüksek olan kişilerin yaşamlarında kendilerine keyif veren etkinliklere ulaşma ihtimalinin daha fazla olma olasılığı yaşam doyumları üzerinde olumlu etki yaratabilir.

Sonuç ve Öneriler

Çalışma bulgularına göre kişilerarası reddedilme ile yaşam doymu arasındaki ilişkide, psikolojik esnekliğin aracı rolünün anlamlı olduğu bulunmuştur. Psiko-sosyal, kültürel ve biyolojik bir varlık olan insanın yaşamını devam ettirmesinde diğer kimselerle iletişim içinde olması çok önemlidir (Doğan, 2009). Bu bağlamda yapılan araştırmaların alana sağlayacağı katkılarının yanı sıra bireyin yaşamını sağlıklı sürdürmesinde gereken destek eğitimlerinin planlanması ve yaygınlaştırılmasına da ışık tutabilir. İnsana eğitimlerle kendini tanıması için farkındalık kazandırmak önemlidir. Kendisini tanıyan ve yaşamını nasıl bir doğrultuda sürdüreceği konusunda harita oluşturabilen kişinin yaşamdan alacağı doyumun daha yüksek olacağı ve yeni deneyimlere açık olma ihtimalinin artabileceği söylenebilir. nsanın yaşantısının büyük bir kısmı okulda geçmektedir. Özellikle psikolojik esneklik ve reddedilme duyarlılığı alanlarında okullarda düzenlenecek eğitim ve grup çalışmaları çocuk ve ergenlerin kişilik gelişimi üzerinde destekleyici olacaktır. Bu çalışmanın etkililiğini arttırmak için aynı alanda anne-babalara da eğitim programlarının yapılması programa bütünsellik sağlayacaktır. Araştırma rnekleminin İstanbul dışında ki bölgelerde daha fazla sayıda kişi ile yapılması, elde edilen bulguların desteklenmesini sağlayabilir. Aynı zamanda çalışmanın daha kk yaş gruplarında da yapılması okullarda düzenlenecek eğitim programların şekillendirilmesinde önemli bir veri kaynağı olacaktır.

Psikolojik esneklik, kişilerarası reddedilme duyarlılığı ve yaşam doymunun birbiri ile etkileşim halinde olduğunu söylemek mümkündür. Yaşam doymunu arttırmaya yönelik özel sektör ve devlet kuruluşlarında yapılan eğitim ve insan kaynakları çalışmalarında bu ilişkinin de dikkate alınması çalışanlar açısından faydalı olabilir. Psikolojik esneklik, kişilerarası reddedilme duyarlılığı ve yaşam doymu üzerine yapılan araştırmaların sayısı son dönemde gidererek artmaktadır. Bu çalışmanın elde edilen verilerin alanda yapılacak çalışmalara örnek niteliği taşıyacağına inanılmaktadır.

Kaynakça

Arslan, Ş. ve Türk, F. (2022). Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Esneklik Kavramlarının Karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1):119-130.

Ateş, G. E. (2016). Rehabilitasyon Merkezlerinde Eğitim Alan Otizm Tanısı Almış Olan Çocuklara Sahip Ebeveynlerin Yaşam Doyumunun, Aile İşlevlerinin ve Öğrenilmiş Güçlülüğünün İncelenmesi. *Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul.

Bedel, A. ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde Başa Çıkma Stratejilerini Açıklamada Bilişsel Esnekliğin Rolü. *Electronic Journal of Social Sciences*, 14, 55.

Brown, C. ve Duan, C. (2007). Counselling Psychologists in Academia: Life Satisfaction and Work and Family Role Commitments. *Counselling Psychology Quarterly*, 20 (3), 267-285.

Butler, J. C., Doherty, M. S. ve Potter, R. M. (2007). Social Antecedents and Consequences of Interpersonal Rejection Sensitivity. *Personality and Individual Differences* 43, 1376–1385.

Chow, H. P. (2005). Life Satisfaction Among University Students In a Canadian Prairie City: A Multivariate Analysis. *Social Indicators Research*, 70, 139-150.

Chohan, S. ve Naeem, F. (2019). Role Of Life Satisfaction, Self-Silence and Rejection Sensitivity Among Young Married Woman. *International Conference on “The Role of Social Scientists in 21th Century”*.

Cockrum, J. ve White, P. (1985). Influences On The Life Satisfaction of Never-Married Men and Women. *Family Relations*, 34, 551-556.

Çağlayaner, A. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Reddedilme Duyarlılığının; Yaşam Doyumu, Narsisizm, Benlik Saygısı ve Yalnızlık İle İlişkisi. *Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul.

Çeçen-Eroğul, A. R. ve Dingiltepe, T. (2012). The Comparison of Adolescents From Single Parent Families and Intact Families in Terms of Life Satisfaction and Quality of Life. *Elementary Education Online*, 11(4), 1077-1086.

Çetinkaya, H. (2004). Beden İmgesi, Beden Organlarından Memnuniyet, Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu ve Sosyal Karşılaştırma Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşması. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin.

Çevik, N. K. ve Korkmaz, O. (2014). Türkiye`de Yaşam Doyumu ve İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İki Değişkenli Sıralı Probit Model Analizi. Niğde Üniversitesi İİBF Dergisi, Cilt: 7, Sayı:1, s. 126-145.

Dağ, İ. (1991). Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R)'nin Üniversite Öğrencileri İçin Güvenirliği ve Geçerliliği. Türk Psikiyatri Dergisi, 2, 5-12.

Demirci-Seyrek, Ö. ve Ersanlı, K. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Yaşamın Anlamı İle

Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişki. Turkish Studies International Periodical for the Languages,

Literature and History of Turkish or Turkic Volume 12/4, p. 143-162.

Demirel, S. ve Canat, S. (2004). Ankara'daki Beş Eğitim Kurumunda Kendini Yaralama Davranışı Üzerine Bir Çalışma. Kriz Dergisi 12(3): 1-9.

Derogatis, L. R. ve Cleary, P. A. (1977). Confirmation of The Dimensional Structure of The SCL 90: A Study in Construct Validation. Journal of Clinical Psychology, 33(4), 981-989.

Diener, E. ve Biswas-Diener, R. (2002). Will Money Increase Subjective Well-Being? A Literature Review and Guide To Needed Research. Social Indicators Research, 57, 119-169.

Diener, E. ve Suh, E. (1997). Measuring Quality of Life: Economic, Social and Subjective Indicators. Social Indicators Research,40, 189-216.

Doğan,T. ve Sapmaz, S. (2012). Kişilerarası Duyarlılık Ölçeğinin Türk Üniversite Öğrencilerinde Psikometrik Analizi. AKU, Kuramsal Eğitimbilim Dergisi, 5(2), 143-155

Doğan, T. (2009). Bilişsel ve Kendini Değerlendirme Süreçlerinin Sosyal Anksiyete Açısından İncelenmesi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya.

Downey, G., Lebolt, A., Rincón, C. ve Freitas, A. L. (1998). Rejection Sensitivity and Children's Interpersonal Difficulties. *Child Development*, 69(4), 1074–1091.

Downey, G. ve Feldman, S. I. (1996). Implications of Rejection Sensitivity for Intimate Relationships *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 70, No. 6, 1327-1343.

Ergün, B. (2016). İş Doyumu ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki: Öğretmenler Üzerinde Bir Araştırma. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Büro Yönetimi Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Francis, A. W., Dawson, D. L. ve Golijani-Moghaddam, N. (2016). The Development and Validation of The Comprehensive Assessment of Acceptance and Commitment Therapy Processes (CompACT).

Journal of Contextual Behavioral Science, 5(3), 134–145. Fujimura, T. ve Okanoya, K. (2012). Heart Rate Variability Predicts Emotional Flexibility in Response to Positive Stimuli *Psychology*. Vol.3, No.8, 578-582.

iusta, M. D., Jewell, S. L. ve Kambhampati, U. S. (2011). Gender and Life Satisfaction in The UK, *Feminist Economics*, 17:3, 1-34.

Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S. ve Keçeci, D. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10:14-27.

Güner, F., Çiçek, H. ve Can, A. (2014). Banka Çalışanlarının Mesleki Stres ve Tükenmişlik Düzeylerinin İş Doyumu ve Yaşam Doyumu Düzeyleri İle İlişkisi. *Uluslararası Alanya İşletme Fakültesi Dergisi*, C:6, S:3, s. 59-76.

Hayes, S., Follette, V. ve Linehan, M. (2004). *Mindfulness and Acceptance: Expanding The Cognitive Behavioral Tradition*. Guilford Press; New York.

Hayes, S. C., Luoma, J. B.; Bond, F.W.; Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). *Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes and Outcomes*. Psychology Faculty Publications. 101.

Hayes, S. C., Villatte, M., Levin, M. ve Hildebrandt, M. (2011). Open, Aware and Active: Contextual Approaches as an Emerging Trend in The Behavioral and Cognitive Therapies. *Annu. Rev. Clin. Psychol.* 7:X—X

Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L. ve Pistorello, J. (2013). Acceptance and Commitment Therapy and Contextual Behavioral Science: Examining the Progress of a Distinctive Model of Behavioral and Cognitive Therapy Behav Ther. June ; 44(2): 180–198.

Hayes, A. F. (2017). Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach. Guilford Publications.

Huebner, E. S., Funk, B. A. ve Valois, R. F. (2006). Reliability and Validity of a Brief Life Satisfaction Scale with a High School Sample. Journal of Happiness Studies, 7, 41–54.

Kaba, İ., Erol, M. ve Güç, K. (2017). Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinin Geliştirilmesi. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. Cilt/Vol.: 18-Sayı/No: 1 (1-14).

Karasar, N. (2011). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Nobel Yayınları.

Kashdan, T. B. ve Rottenberg, J. (2010). Psychological Flexibility as a Fundamental Aspect of Health. Clin Psychol Rev. November 1; 30(7): 865–878.

Karakuş, S. ve Akbay, S. E. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarılma, Geçerlik ve Güvenirlik

Çalışması. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16(1): 32-43.

Kırca, B. ve Eksi, H. (2020). A Mixed-Method Study Exploring The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy Based Group Psychoeducation Program on Psychological Flexibility. Spiritual Psychology and Counseling, 5, 355–375.

King, W. L. ve Hautaluoma, J. E. (1987) Comparison of Job Satisfaction, Life Satisfaction, and Performance of Overeducated and Other Workers, The Journal of Social Psychology, 127:5, 421-433,

Koster, N., de Maat, D. A., Schreur, M. ve van Aken, M. A.G. (2018) How Borderline Personality Characteristics Affect Adolescents' Life Satisfaction: The Role of Rejection Sensitivity and Social Relations. European Journal of Developmental Psychology, 15:5, 594-607

Koğar, H. (2019). Belirti Tarama Listesi'nin (SCL-90) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması: Mokken Ölçekleme Analizleri, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 689-705.

Kul, A. ve Türk, F. (2020). Kabul ve Adanmışlık Terapisi (ACT) Üzerine Bir Derleme Çalışması.

Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi Yıl: 10 Cilt:16.

Lewinsohn, P. M.; Redner, J. E. ve Seeley, J. R. (1991). The Relationship Between Life Satisfaction and Psychosocial Variables: New Perspectives. *Subjective Well-Being: An Interdisciplinary Perspective* Ed. by Fritz Strack, Michael Argyle and Norbert Schwarz. Pergamon Press, 141-169.

Mor, N. ve Inbar, M. (2009). Rejection Sensitivity and Schema-Congruent Information Processing Biases. *Journal of Research in Personality*, 43, 392–398.

Oktan, V. (2012). Beden İmajı ve Reddedilme Duyarlılığının Öznel İyi Oluşu Yordama Gücü. *Educational Sciences and Practice*, 11 (22), 119-134.

Özen, D. Ş. ve Güneri, F. K. (2018). İlişki Başarısının Temel Belirleyicisi: Reddedilme Duyarlılığı *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*;10(4): 444-459.

Özer, M. ve Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu. *Geriatrics* 6 (2): 72-74.

Pietrzak, J., Downey, G. ve Ayduk, O. (2005). Rejection Sensitivity as an Interpersonal Vulnerability *Interpersonal Cognition*, Mark W. Baldwin, Ed.

Proctor, C. L., Linley P. A. ve Maltby J. (2008). Youth Life Satisfaction: A Review of The Literature. *Journal of Happiness Studies*, DOI 10.1007/s10902-008-9110-9.

Romero-Canyas, R., Downey, G, Berenson, K., Ayduk, O ve Kang, N. J. (2010). Rejection Sensitivity and the Rejection–Hostility Link in Romantic Relationships. *Journal of Personality* 78:1.

Sarıdemir, T. (2015). Öğretmenlerin Algılarına Göre Okul Müdürlerinin Liderlik Stillерinin ve Bazı Kişisel Değişkenlerin Öğretmenlerin Yaşam Doyumu Üzerin-

deki Etkisi. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Song, L. ve Appleton, S. (2008). Life Satisfaction in Urban China: Components and Determinants. IZA Discussion Paper No. 3443.

Şeker, B. D. ve Zırhlıoğlu, G. (2009). Van Emniyet Müdürlüğü Kadrosunda Çalışan Polislerin Tükenmişlik, İş Doyumu ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi. Polis Bilimleri Dergisi Cilt:11 (4)

Şimşek, Eylem. (2011). Örgütsel İletişim ve Kişilik Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkileri. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İletişim Anabilim Dalı Yayınlanmamış Doktora Tezi, Eskişehir.

Telef, B.B. (2011). Öğretmenlerin Öz-yeterlikleri, İş Doyumları, Yaşam Doyumları ve Tükenmişliklerinin İncelenmesi. İlköğretim Online, 10(1), 91-108.

Toker, B. (2012). Life Satisfaction Among Academicians: An Empirical Study on The Universities of Turkey Procedia. Social and Behavioral Sciences 47, 190 – 195.

Uygun, S. S. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Yordanmasında Duygusal Şemaların Rolü: Buca Eğitim Fakültesi Örneği. International Journal of Social Science Number: 70 , p. 135-151.

Wood, W., Rhodes, N. ve Whelan, M. (1989). Sex Differences in Positive Well-Being: A Consideration of Emotional Style and Marital Status. Psychological Bulletin, 106, 249-264.

Yavuz, F. (2015). Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT): Genel Bir Bakış. Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics; 8(2).

Yıldız, E., Akduman, G. G. ve Sarıbaş, M. Ş. (2021). Okul Öncesi Öğretmenlerinin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Siverek İlçesi Örneği). Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, s:39, 1-13.

Resistance in *Calm Down Mother* and *We Keep Our Victims Ready**

Arş. Gör. Büşra DOĞRU

İstanbul Aydın Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi

İngiliz Dili ve Edebiyatı Bölümü

bdogru@aydin.edu.tr

<https://orcid.org/0000-0002-1272-0772>

Abstract

With industrialization, the significance of the body has become remarkable because the productivity of the body is needed to be controlled. Michel Foucault, one of the well-known critiques of the 20th century, focused on power and body and emphasized the relation in his essay, entitled “The Subject and Power”. According to Foucault, power-holders shape bodies and minds through formal and informal institutions, yet his works have been highly criticized and developed by critics, including Sandra Lee Bartky, Susan Bordo, and Judith Butler. These critics have also discussed the relationship between body and power, criticized the patriarchal system that exerts power on women bodies, and claimed that women bodies are turned into desirable objects. Megan Terry’s *Calm Down Mother* and Karen Finley’s *We Keep Our Victims Ready* are examples of feminist works, in which the traditional place of women in society, social pressure on women, and female embodiment are questioned. The purpose of the essay is to analyze *Calm Down Mother* and *We Keep Our Victims Ready* in terms of Sandra Lee Bartky and Susan Bordo’s feminist approach.

Keywords: Body and Power, Susan Bordo, Sandra Lee Bartky, Karen Finley, Megan Terry

Calm Down Mother ve We Keep Our Victims Ready’de Direniş

Öz

Sanayileşme ile birlikte bedenin üretkenliğinin kontrol edilmesi gerektiğinden dolayı bedenin önemi dikkat çekici hale geldi. 20. yüzyılın tanınmış eleştirmenlerinden Michel Foucault, “The Subject and Power” başlıklı makalesinde iktidar ve bedene odaklanmış ve ikisi arasındaki ilişkiye vurgu yapmıştır. Foucault’ya göre, iktidar sahipleri bedenleri ve zihinleri resmi ve gayri resmi kurumlar aracılığıyla şekillendirir, ancak Foucault’nun eserleri Sandra Lee Bartky, Susan Bordo ve Judith Butler dâhil olmak üzere feminist eleştirmenler tarafından oldukça eleştirildi ve geliştirildi. Bu eleştirmenler aynı zamanda beden ve iktidar arasındaki ilişkiyi tartışmış, kadın bedeni üzerinde güç uygulayan ataerkil sistemi eleştirmiş ve kadın bedeninin arzu edilen bir nesneye dönüştürüldüğünü iddia etmiştir. Megan Terry’nin *Calm Down Mother* ve Karen Finley’nin *We Keep Our Victims Ready* adlı eserleri, kadının toplum içindeki geleneksel yerinin, kadın üzerindeki toplumsal baskının ve kadın bedenleşmesinin sorgulandığı feminist çalışmalara örnektir. Makalenin amacı, *Calm Down Mother* ve *We Keep Our Victims Ready* eserlerini Susan Bordo ve Sandra Lee Bartky’nin feminist yaklaşımları ile analiz etmektir.

Anahtar Kelimeler: *Beden ve İktidar, Susan Bordo, Sandra Lee Bartky, Karen Finley, Megan Terry*

Introduction

With industrialization, the significance of the body has become remarkable in that the efficiency of the body was fundamental in the modern period because the productivity of the body needed to be controlled. Michel Foucault, one of the well-known critiques of the 20th century, focused on power and body and emphasized the relationship in his book “The Subject and Power” (Foucault, 2000). According to Foucauldian prospect, power-holders shape bodies and minds through formal institutions, bound by law, such as schools and prisons, and informal institutions, determined by society, such as family and religious groups. Foucault’s studies were highly criticized and developed by critics, including Sandra Lee Bartky and Susan Bordo.

The relation between body and power has also been discussed by feminists, who criticize the patriarchal system that exerts power on women bodies, and claim that women bodies are turned into a desirable objects. Megan Terry and Karen Finley are significant figures who have breathed a new

life into feminist studies with their outstanding performances as female artists. Megan Terry's *Calm Down Mother* and Karen Finley's *We Keep Our Victims Ready* are canonical works that criticize objectified female bodies and determined gender roles of men and women. In these two playwrights, Finley and Terry question the traditional place of women in society, social pressure on women, and female embodiment. The purpose of the essay is to analyze *Calm Down Mother* and *We Keep Our Victims Ready* in terms of Sandra Lee Bartky and Susan Bordo's feminist approach.

Power and Body Relation In "Foucault, Femininity, and the Modernization of Patriarchal Power", Sandra Lee Bartky criticizes the impositions on women exposed by society can be concluded as women are obligated to be thin, feminine, ready to be attractive, etc. For Bartky, "[t]he current body of fashion is taut, small-breasted, narrow-hipped, and of a slimness bordering on emaciation..." (Bartky, 1998: 64). Society creates unrealistic beauty standards that limit the freedom of people -mostly women but also men- to perform impractical standards. It causes people to live at the edge of the abyss as if it might befall any time when it is gone out of these standards since it keeps changing and improving itself every day with the new fashion, culture, and consumptive competition of society. Pressures on women do not only appeal only to physical appearance it also narrows the mind, as Bartky states "...disciplinary control of the body has gotten a hold on the mind as well." (Bartky, 1998: 63). For Bartky (1998), like many others, these are the results of modernization and a patriarchal system which have monitored and controlled women for a very long time. "In contemporary patriarchal culture, a panoptical male connoisseur resides within the consciousness of most women: they stand perpetually before his gaze and under his judgment." (Bartky, 1998: 72). Despite being exposed to the male gaze, most are not aware of it: women struggle to fit into the standards of the society, and no one can blame them for this; otherwise, they would be alienated from the mainstream society where any women do the same. They are not aware of what they expose to due to the fact that they were forced to accept them a very long time ago when the patriarchy became the sovereign power. They get accustomed to it through official and non-official institutions. Foucault explains these institutions in "The Subject and Power" as follows:

These may mix traditional predispositions, legal structures, phenomena relating to custom or fashion (such as one sees in the institution of the family); they can also take the form of an apparatus closed in upon itself... (such as scholastic or military institutions); they can also form very complex systems endowed with multiple apparatuses, as in the case of the state. (Foucault, 2000: 792)

These institutions are so powerful and non-representational that it is difficult to realize since it is embraced in every way. Foucault draws attention to “the objectivization of the productive subject” which is very significant for the modern human when everything turns around productivity. Power holders can be replaced by others and old traditions can be left and replaced by new ones which are produced in line with the needs of the changing society, as Foucault exemplifies: “...the modern Western state has integrated into a new political shape an old technique which originated in Christian institutions.”

(Foucault, 2000: 782). It can be deduced that the modern Western state is a new religion that replaces Christianity. As a consequence of the change at the source of power, the promises of the old-fashioned power are replaced with others as well. “It was no longer a question of leading people to their salvation in the next world but rather ensuring it in this world... ‘salvation’ takes on different meanings: health, well-being...security, protection against accidents” (Foucault, 2000: 784).

Susan Bordo discusses the aspects of the politics of the body and deliberates Foucauldian point of view in “Feminism, Foucault and the Politics of the body” (Bordo, 1993). Moreover, she breaks his thoughts into fragments and claims that feminists had embraced Foucauldian terminology before Foucault theorized it. She highlights the significance of biopolitics in order to figure out today’s power relations and their consequences on bodies. So as to make clear the importance of the institutions that shape the body, Bordo uses this quotation from Johnson: “Population size, gender formation, the control of children and of those thought to be deviant from the society’s ethics are major concerns of political organization -and all concentrate on the definition and shaping of the body” (Johnson, 1989: 6). She exemplifies the movements, rebellions, and resistances of women against the power holding on to their own bodies and minds, and “No More Miss America”, “bra burners” are the instances of these resistances against patriarchy. Bordo does not believe that Foucault explains his term “resistance” accurately because she says “I am concerned about the recent theoretical over-appropriation...of some of Foucault’s more ‘postmodern’ ideas about resistance” (Bordo, 1993: 192). Like many others, Bordo emphasizes that Foucault asserts the body and power terminology; however, he does not emphasize the term resistance.

Calm Down Mother written by Megan Terry was published in 1966 during the period of second-wave feminism, yet the issues Terry discusses are

still current. In the play, three women act out multiple characters who have different problems, the reason for that is the main problem is the same for most women which is oppressing women. *Calm Down Mother* celebrates differences of sexes rather than refusing differences between men and women and considering two different sexes as the same. She gives place to variegated female characters each has peculiar stories; therefore, Terry's *Calm Down Mother* praises diversity by showing divorced, young, old, conservative, and black women. In the first act, two women struggle to determine their identities; one says that she is Margaret Fuller, yet she does not decide it by herself but rather the identity suggested to her by her father. Repetitively she mentions that she had better if she is Margaret Fuller: "You had better. You had better. Carlyle said that you had better. You had better. You had better. You bet your butter, Carlyle said that you had better" (Terry, 1966: 258). Terry, in *Calm Down Mother* (1966), criticizes the mindset that a woman had better accept the identity given to her by a man.

The scene about the hair, also, demonstrates the "proper appearance" assigned to women and it is criticized by Terry in the playwright. The character, Esther, says that "All girls got hairs" (259) and it can be concluded that it is a notion for women: they are supposed to have hair because "[i]t's important to a girl for God's sake" (260). As Bartky says: "There are significant gender differences in gesture, posture, movement, and general bodily comportment: women are far more restricted than men in their manner of movement and their spatiality" (Bartky, 1998: 66). At this point, in the play, hair takes an important place; Sophie is a woman who has had no hair since she has surgery. There is a notion that is ingrained in society that womanhood is related to hair. Bartky explains it "The disciplinary project of femininity is a 'setup': it requires such radical and extensive measures of bodily transformation that virtually every woman who gives herself to it is destined in some degree to fail...the body she inhabits is deficient: she ought to take better care of herself" (Bartky, 1998: 71). As Bartky conceptualizes, women are constrained to behave according to the beauty standards of the societies in which they live. In different circumstances, those who are not 'appropriate' are alienated from society. Birth control is as significant as the other issues in the play: in scene six, three women characters discuss the idea of birth control, and the scene passes in a tenement between prostitutes. While the two characters have opposed the idea of birth control, one of them supports it and claims that women can decide what they want and determine their own future:

Guys got seeds and girls got seeds, and if that old old garden planter all the damn seeds in the first place, he fixed it so's they wouldn't all grow. They fall on the ground of their own accord, so then? So then, who the hell, then, then who the holy hell are all these priests and magazine writers to say it's wrong? Who the hell are all these guys on platforms to say you can't take pills, you can't use rubbers, down with Vaseline, out with diaphragms, who the hell then are they? For God's sake. They're all preventing life! (Finley, 1966: 276)

Another woman, Sak, rejects this idea by saying: "Make her stop talking like that, Ma. It's just you, Sue, you feeling guilty. You, 'cause you're taking the pills and you know you shouldn't ought" (276). Sak considers that she is not supposed to take those pills, and she imposes them as if it is a rule. From the Foucauldian perspective, it is the instance of the family institution that disciplines its members. "...and the relationships of power are adjusted to one another according to considered formulae, constitute what one might call, enlarging a little the sense of the word, 'disciplines'" (Foucault, 2000: 788). Even if the family is an informal institution, the mother, puts pressure on her daughters, and one of them is successful at resisting it. Sue is the one who advocates her ideas on birth control contrary to her mother and sister. She resists the idea that anyone has a right to comment on the female body. Terry accentuates it not only through Sue but also through transformations. At the end of scene four, the women transform into a subway door, and they open and close. At the same time, they say: "Please keep your hands off the doors". Since its image, it resembles a vagina. Terry gives an important message to the audience that they are untouchable. As the female body has been objected to for a long period, she wishes those who touch it to take their hands off. Women do not consent to bare any longer pressure or borders even if that border is a "tailpin". In the end, all women say: "Our bellies,/ Our funnies,/ Our bellies,/ Our eggies, / Our eggies in our begins,/ Are enough,/ Are they" (Terry). It is a strong resistance against patriarchy, institutions, female embodiment, and objectification of bodies. All the characters that actresses act in different ways turn into one, and all together they repeat these stanzas. Women become one in the face of ones who are against their existence. As a radical feminist, Terry tells them: "Accept existence or expect resistance" through her play. Karen Finley is a sensational performance artist who has a broad repercussion in the press and society. She puts different materials on her body in front of her audience while performing to draw attention to the female body and its marginalization. Similar to the characters of Megan Terry, Karen Finley herself transforms into different characters on the stage. In *We Keep Our Victims Ready*, Finley begins with the criticism of

censorship since she is censored like the artworks in the museum. In the first scene, a woman is at home talking: “even though my husband goes to work there every day. I am a committed waitress and mother, who looks forward to purchasing a new thousand dollar sofa set. Isn’t that what working is for?” (Finley, 1990: 104). Finley, from the beginning, declares the gender roles assigned to men and women; while men belong to the business world, they can work, and women are supposed to be mothers and be at home. Moreover, she says: “No wonder the entire psyche of women is universally coached to be as desirable as possible, as boring as possible, as cute as possible. Obviously, it’s for the survival of the female species” (104). Finley discusses that a woman can survive only if she is cute, desirable, and boring, in this way, she shows the expectations of society from women. Furthermore, Finley questions the inequality of genders as follows: “Women are discriminated against from not working the dinner shift for their option of hiring men. Equality?” (Finley, 1990: 105) Finley as a liberal feminist wants to have rights and equality. She reveals that people can find the female body abject. Finley criticizes by saying “...customers find a pregnant woman serving food unappetizing” (Finley, 1990: 105). Patriarchy makes the female body the other which is not the same as the male body. In *We Keep Our Victims Ready*, Finley reminds the women who died, as she says that the women who were killed by an important men like Kennedys, in the past are forgotten now like Marilyn Monroe and Mary Jo Kopechne. While Marilyn Monroe was a popular cultural figure, which makes it easy to remember, Mary Jo Kopechne was a teacher and secretary who was killed. Besides these women, Finley remembers the women “who have been raped and murdered” in Central Park. From the most popular to the less known, Finley salutes all women who have lost their lives led by men. Their rights were not taken from them, instead, they were never given to them. Women even cannot control the decisions of their own bodies; abortion is one of the prohibitions that they are not allowed to decide. The female body becomes grotesque/ abject. “She lay dying in the basement— they found rats eating her insides out” (Finley, 1990). It makes the audience disgusted. The abject is a term used by Julia Kristeva that means “the state of being cast off”. In this case, the female body becomes the cast-off. As long as women behave properly for the norms of society, she has a place in it. “A woman must always be a mother” (Finley, 1990) is an intensity of the standards of society welcomes if one is a mother. Finley discusses who has power over the female body. “It’s my body / It’s not Pepsi’s body / It’s not Nancy Reagan’s body / It’s not Congress’s body / It’s not the Supreme Court’s body / It’s not Cosmopolitans’ pink twat body” (Finley, 1990). Finley defines the institutions that have the

power to discipline the female body. These institutions are media, society, history, religion, justice, etc. It is everybody but not women themselves. As the scenes pass, Finley adds other materials to her body, and she uses her body as a text since she wishes to give a message. Finley embraces all kinds of people who are exploited and excluded, such as homosexuals, blacks, and women. They feel each other's pain, loss, and grief as Finley says: "I feel your pain". She opens her arms to those isolated from society and its unrealistic standards. As a significant resistance, she transforms all these people into one who suffers together.

We Keep Our Victims Ready and Calm Down Mother are the plays that influenced American society deeply. In a period when women do not speak and are quite for being accustomed to the expositions of patriarchy Karen Finley and Megan Terry stand for their existences/voices, which, as a result, whether it would penetrate them or they would resist it. It is because women have been criticized for being too feminine, not enough feminine, being mother, not being mother, being pretty, not being enough pretty, for being attractive, for being shabby. In a society where a person feels insecure people do anything to make him feel more insecure since power is nourished by others' insecurities. Foucault has a role in the feminist discourse, which makes him related to the plays. In order to understand the theories of feminism, Terry and Finley's perspectives, and Foucault's conceptions should be analyzed deeply. The missing part in Foucault's theories, which is criticized by Susan Bardo has been carried into effect by Terry and Finley, resistance.

References

- Bartky, S. L. (1988). Foucault, Femininity, and the Modernization of Patriarchal Power. Irene Diamond and Lee Quinby (Eds.), *Feminism and Foucault: Reflections on Resistance*. Northeastern UP, 61-86.
- Bordo, S. (1993). Feminism, Foucault and the Politics of the Body. Croline Ramazanoğlu (Ed.), *Up Against Foucault: Explorations of some Tensions between Foucault and Feminism*. Routledge, 179-202.
- Finley, K. (1990). *Shock Treatment*. City Lights Publishers.
- Foucault, M. (2000). The Subject and Power. James D. Faubion (Ed.), *Power*. The New Press, 326-348.
- Johnson, D. (1989). The Body: which one? whose?. *The Whole Earth Review*. 63, 4-8. Orzel, N. and Smith, M. (1996). *Eight Plays from Off-Off Broadway*. The Bobbs-Merrill Company.

Siyasal Katılım: Kadınların Siyasi Temsilinin Toplumsal Cinsiyet Bağlamında Değerlendirilmesi

Dr. Öğr. Üyesi Gökçe ÖZKILIÇCI

Fenerbahçe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Türkiye

gokce.ozkilicci@fbu.edu.tr

<https://orcid.org/0000-0002-6451-7952>

İsmail Mert UZUN

İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Fakültesi,

Siyaset Sosyolojisi Yüksek Lisans Öğrencisi, Türkiye

ismeruz@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-2413-8982>

Öz

Siyasal katılım, siyasete yönelik basit bir ilgiden yoğun eylemler dizisine kadar uzanan geniş bir yelpazeyi içermektedir. Alanyazın incelendiğinde siyasi katılım ile ilişkili pek çok faktörün varlığı dikkati çekmektedir. Erkeklerle kıyasla kadınların siyasete aktif katılımları konusunda çeşitli engellerle karşılaştıkları dikkati çekmektedir. Bu engeller, bireysel, siyasi ve sosyo-ekonomik etmenlerin yanı sıra toplumsal cinsiyeti de kapsamaktadır. Siyasete ilginin yoğun olduğu ülkemizde nüfusun yarısını oluşturan kadınların temsilinin çok sınırlı olduğu bilinmektedir. Kadınların siyasetteki temsillerinin önünü kesen nedenlerin belirlenmesi ve bu konularla ilgili çalışmaların yapılması önem arz etmektedir. Bu çalışmada, kadınların siyasi temsilinin önündeki en önemli engellerden biri olan toplumsal cinsiyet kavramı merkeze alınmıştır. Çalışma kapsamında siyasi katılım kavramı kapsamlı olarak tanıtılacak ve toplumsal cinsiyet ile birlikte kadınların siyasette temsillerinin önünü kesen konular ele alınacaktır.

Anahtar Kelimeler: *Kadın, Siyasi Katılım, Toplumsal Cinsiyet*

Political Participation: Investigation of Women's Political Representation in The Context of Gender

Abstract

Political participation encompasses a wide spectrum, ranging from simple interest to a series of intense actions. When the literature is examined, many factors related to political participation draw attention. Compared to men, it is noteworthy that women face various obstacles in participating in politics. These barriers include individual, political and socio-economic factors as well as gender. It is known that the representation of women, who make up half of the population, is very limited in our country where interest in politics is intense. It is important to determine the reasons that hinder the representation of women in politics and to carry out studies on these issues. In this study, the concept of gender, which is one of the most important obstacles to the political representation of women, is at the center. Within the scope of the study, the concept of political participation will be introduced comprehensively and issues that prevent women's representation in politics will be discussed, along with gender.

Keywords: *Women, Political Participation, Gender*

Giriş

Kapani'ye (2003) göre siyasal katılım, "Toplum üyesi kişilerin, siyasal sistem karşısındaki durumlarını, tutumlarını ve davranışlarını belirleyen bir kavramdır". Siyasal katılım pek çok siyasi eylemi akla getirmektedir. Bu eylemler, imza toplamaktan, bir siyasi partiye üye olmaya, protesto eylemine katılmaktan oy verme davranışına kadar uzanan geniş bir yelpazeyi içermektedir. Siyasal katılım kavramı kullanıldığında akla ilk gelen eylemin oy verme davranışı olduğu söylenebilir. Gelişmiş batılı ülkelere kıyasla Türkiye'de seçimlere katılım oranının yüksek olması siyaset bilimciler başta olmak üzere çeşitli disiplinlerde araştırma yapan bilim insanlarının ilgisini çekmektedir.

Türkiye'de oy verme davranışı yüksek olsa da bu durumun aynı oranda kadınların siyasetteki temsillerine yansıdığını söylemek mümkün olmamaktadır. Türkiye'de 116 aktif siyasi parti bulunmakta ve bu partilerdeki kadın siyasi liderlerin oranı %5'in altında kalmaktadır¹. On sekiz kişiden oluşan Cumhurbaşkanlığı kabinesinde de sadece tek bir kadın bakan bulunmaktadır².

¹ <https://www.yargitaycb.gov.tr/kategori/109/siyasi-parti-genel-bilgileri> (5 Aralık 2021)

² <https://www.tccb.gov.tr/kabine/> (5 Aralık 2021)

Türkiye Büyük Millet Meclisi'nde kadın milletvekili oranı %17.35'tir³. Birleşmiş Milletler'in verileri, Türkiye'nin ulusal parlamentolardaki kadın temsil oranının dünya ülkeleri arasında son sıralarda olduğunu göstermektedir (İstanbul Politik Araştırmalar Enstitüsü, 2021). Tüm bu veriler bir arada düşünüldüğünde pek çok gelişmiş ülkeden önce (5 Aralık 1934 gibi erken bir tarihte) seçme ve seçilme hakkını elde eden Türkiye'de yaşayan kadınların siyasetteki temsillerinin düşük olmasının gerekçelerini ortaya koymak önemlidir. Bu amaçtan yola çıkarak, çalışma kapsamında öncelikle siyasal katılım kavramı ve onunla ilişkili olan bireysel faktörler üzerinde durulacaktır. Ardından Türkiye'de kadınların siyasi temsillerinin önündeki engeller toplumsal cinsiyet kavramı bağlamında ele alınacaktır.

1. Siyasal Katılım

Bu bölümde öncelikle siyasal katılımın tanımı yapılacak, siyasal katılım türleri ve siyasi uyarıcı kavramlarından bahsedilecektir. Son olarak, siyasal katılım ve bireysel faktörler arasındaki ilişkilere yer verilecektir.

1.1. Siyasal Katılımın Tanımı

Milbrath (1981), siyasal katılım kavramını tanımlamadan önce bu kavramı kime veya neye göre tanımlandığını açıklamaktadır. Analizinde ele aldığı birim ne siyasi gruplardır ne de siyasi sistemin kendisidir. Milbrath (1981: 198) siyasal katılım kavramını 'insan organizması' üzerinden açıklamaktadır. Bu doğrultuda 'insanlar siyasi süreçlere ne şekilde katılırlar' sorusu sorulabilir.

Quintelier ve Hooghe (2012), siyasi süreçlere katılım faaliyetlerini bireysel ve kolektif siyasal katılım eylemleri olarak ikiye ayırmaktadırlar. Bireysel katılım eylemleri, grup temelli bir süreç sonucunda gerçekleşmeyen eylemler olarak tanımlanmaktadır. Bu eylemler, parti rozeti takmak, dilekçe imzalamak, kamu görevlileriyle iletişime geçmek, siyasi mesaj göndermek, STK'lara para bağışlamak ve siyasi motivasyonlarla belirli ürünleri boykot etme/satın alma davranışlarını örnek olarak vermektedirler. Kolektif siyasal katılım biçimleri ise diğerlerinin varlığına işaret etmekte ve birlikte yapılan faaliyetleri içermektedir. Örneğin, protesto gösterisine veya siyasi bir etkinliğe (mitinge) katılmak, siyasi partiye üye olmak bu kategoriye girmektedir. Siyasete katılım sadece siyasi hakların kullanımı bakımından değil, bu hakların aktif şekilde inşası için de önemlidir (İstanbul Politik Araştırmalar Enstitüsü, 2021). Owen'ın (2008) da belirttiği gibi, siyasal katılım, gönüllülüğten daha sürdürülebilir ve bilinçli bir çaba gerektirebilmektedir.

³ https://www5.tbmm.gov.tr//develop/owa/milletvekillerimiz_sd.dagilim (5 Aralık 2021)
Aydın İnsan ve Toplum Dergisi Yıl 8 Sayı 1 - Haziran (77- 93)

Milbrath'e göre herhangi bir siyasi eylemde bulunmak genellikle iki karar gerektirir; eyleme geçip geçmemeye karar vermek ve ayrıca eyleminin yönüne de karar vermek. Örneğin, bir insan yalnızca oy verip vermeyeceğine değil kime oy vereceğine de karar vermektedir (Milbrath, 1981: 199). Ancak diğer taraftan bazı eylemler bir tercih içermez. Örneğin bir yurttaş vergi vereceği kurumları seçemez. Bu kurumlar yasal düzenlemelerle belirlenmiştir ve bu açıdan bir zorlama içerir. Ancak bir vatandaş vergileri düşürme vaadinde bulunan bir siyasi partiye oy vermekte ya da aksi bir durum olarak vergi oranlarını yükseltme vaadinde bulunan bir siyasi partiye oy vermekte bir tercihte bulunabilir.

İnsanın belirli bir çevrede yaşadığı ve bu çevrenin insanların bireysel siyasi davranışları üzerinde etkili olduğu göz ardı edilemez. Bir toplumu oluşturan insanlar yasalar tarafından yapılandırılmış bir dizi rol ile birbirlerine bağlıdır. Vatandaş, bürokrat, bakan, belediye başkanı gibi tanımlamalar bu rollerin yansımaları olarak görülebilir. Bu aktörlerin rolleri ise genel hatları anayasa tarafından çizilen kurumsal kısıtlamalara tabidir. Başka bir deyişle, hükümette olan ve hükümette olmayan insanlar arasında belirlenmiş bir dizi kurallar bütünü vardır ve insanlar bu kurallara uygun davranmaktadırlar. Hükümette bulunmayan insanların taleplerini dile getirme şekilleri de bu kurallara tabidir.

Hükümetin karar alma sürecini, siyasal katılımın odak noktası yaparsak, siyasal davranışların iki gruba ayrılacağı söylenebilir. Bu davranışlardan bazıları siyasi sisteme girdi oluşturur (oy vermek, protesto etmek, tartışma yürütmek, dilekçe hakkı kullanmak ve sivil toplum kuruluşlarına katılmak). Bazıları ise bu girdilerin sonucunda ortaya çıkan sonuçlardır (kamu hizmetleri, kamu düzeni, adalet, ekonomik fırsatlar) (Milbrath, 1981: 201). Kısacası, yurttaşların hükümetten belirli talepleri vardır ve bu taleplerini siyasi katılım eylemleriyle dile getirirler. Bu eylemlerin sonucunda hükümetlerin aldıkları kararlar ise çıktılarını oluşturmaktadır.

Girdi olarak gruplandırılan eylemler yurttaşların hükümeti etkilemek için giriştikleri eylemlerdir. Bu bağlamda çıktılar ise yurttaşlar için siyasi sistemden elde ettikleri güvenlik, özgürlük, adalet gibi kazanımlardır. Bu çıktılar yurttaşların fikir özgürlüğü, istihdam olanakları, yoksulluğun ortadan kaldırılması ve güvenlik güçlerine duyulan güven konularında hissettiği tatmin duygusunu ifade etmektedir. Ancak bu yapının demokratik sistemler için geçerlilik taşıdığıнын altını çizmek gerekmektedir.

Bu noktada, demokratik olmayan rejimlerde siyasi katılımın mümkün olup olmayacağı sorusu akıllara gelebilir. Demokratik olmayan rejimlerde si-

yasi katılımın karakteri farklılık göstermektedir. Bu rejimlerde, insan eylemleri kolluk kuvvetleri tarafından kontrol altına alınmıştır ve insanlara tanınan özgürlük alanı kısıtlıdır (Moyser, 2003: 175). Ancak demokratik rejimlere özgü olan bazı siyasi katılım türleri bu rejimlerde de mevcuttur. Örneğin, genel seçimler demokratik olmayan rejimlerin birçoğunda yasal olarak düzenlenmiştir. Ancak bu tür bir siyasi katılımıda yurttaşların herhangi bir girdi oluşturarak talepleri doğrultusunda bir çıktı elde etmek gibi bir amaçları yoktur. Aksine bu tür rejimlerde siyasi katılım eylemlerinin bulunuyor olması anti-demokratik rejimlerin kendilerine bir meşruluk zeminini sağlama isteğinden kaynaklanmaktadır (Moyser, 2003: 175).

Bu çalışmada odaklanılacak olan nokta, siyasi katılım türlerinin gönüllülük ve istek esasına göre işleyen kısımlarıdır. Diğer bir deyişle, demokratik rejimlerde zemin bulan siyasi katılım türleri incelemenin konusuna dahil edilmiştir. Zorunluluğa dayanan siyasal katılım türlerinde, hali hazırda siyasi katılım türlerinin bir kısmı tıkalı olduğu için insanları siyasi katılıma iten değişkenleri sağlıklı bir şekilde saptayabilmek zorluk taşımaktadır.

1.2. Siyasal Katılım Türleri

Siyasal katılım kavramı anlam olarak tek boyutlu ve tek bir eylemi kastediyor gibi görünmektedir. Bu anlayış bir noktada doğru olarak kabul edilebilir. Milbrath'e göre siyasal katılımı sağlayan eylemler kolaydan zora doğru sıralanabilecek genel bir eylemler bütünü olarak görülmektedir. Bu genel eylemler bütünü anlayışı kullanılarak siyasal katılımın üç farklı türü olduğu ileri sürülmektedir; siyasete ilgisini kaybetmiş duyarsızlar (apathectic), siyasi süreçlerle asgari düzeyde ilgilenen izleyiciler (spectators) ve siyasetle aktif olarak ilgilenen oyuncular (gladiators) (Milbrath, 1981: 201).

Bu analogi kaynağını Roma gladyatörlerinin sergiledikleri gösterilerden almaktadır. Vahşi hayvanlarla veya birbirleriyle dövüşen gladyatörlerin temel amacı seyircileri memnun etmektir. Çünkü dövüşü kimin kazandığına seyirciler karar vermektedir. Bu açıdan bu dövüşler genel seçimlere benzemektedir. Duyarsızlar ise gladyatörlerin kavgasını izlemek için Kolezyum'a gitmemiş olanlardır.

Milbrath bu analogiyi ilk olarak 1965 yılında yayımlanan 'Siyasal Katılım: İnsanlar Nasıl ve Neden Politika ile İlgilenirler?' adlı çalışmasında kullanmıştır. Bu çalışmasında analogi daha farklı bir biçimde kurulmuştur. Siyasal katılım etkinlikleri kolaydan zora doğru şu şekilde sıralanmıştır; seyirci etkinlikleri (spectators activities), geçiş etkinlikleri (transitional activities) ve oyuncu etkinlikleri (gladiators activities). Oy vermek ve siyasi

konuşmalar yapmak gibi etkinlikler hiyerarşinin en altında bulunan seyirci aktivitelerine dahildir. Kamu görevlileriyle temas kurmak, bir siyasi partiye bağışta bulunmak gibi eylemler ise geçiş etkinliklerine dahil edilmiştir. Oyuncu etkinlikleri ise siyasi partide aktif olarak çalışmak ve resmi görevlere aday olmak gibi doğrudan katılım sağlanan eylemlerden oluşmaktadır.

Bu çalışmanın merkezine aldığı 1981 yılında yayımlanan ‘Siyasal Katılım’ adlı makalesinde Milbrath bu analoginin siyasal katılım eylemlerinin kavramsallaştırılması açısından yetersiz kaldığını belirtmektedir (Milbrath, 1981: 201). Milbrath, Sidney, Verba ve

Norman Nie tarafından 1979 yılında yayımlanan ‘Katılım ve Politik Eşitlik: Yedi Ulusun Karşılaştırılması’ çalışmasını kullanarak siyasi katılım türlerini belirlemektedir. Bu siyasi katılım türlerini oy vermek, parti ve seçim için çalışmak, aktivizm, protesto, resmi makamlar ile iletişime geçmek ve bilgilendirme eylemleri olarak sıralamaktadır.

Milbrath’a göre oy verme eyleminin arkasında yatan temel motivasyon kaynağı insanların politik sistemde bir şeyleri değiştirebileceğine olan inancı değildir (Milbrath, 1981: 201). Bu eylemler bir vatandaşlık görevi olarak görüldüğü için veya politik sisteme olan bağlılığı göstermek amacıyla yapılmaktadır. Diğer siyasal katılım eylemlerine kıyasla oy verme eylemi, daha az gönüllülüğe dayalıdır ve bu eylemi gerçekleştirmek için siyasal sistem hakkında daha az bilgiye ihtiyaç vardır. Siyasi katılım yolu olarak yalnızca oy kullanmayı tercih edenlerin siyasi sistemden beklediği çıktılar adalet, güvenlik ve sosyal düzenin korunması gibi kavramlar olarak göze çarpmaktadır.

Siyasi parti ve seçim çalışanları bir partinin veya bir adayın seçimi kazanması veya partinin geniş kitlelerce ulaşılabilir olması için çalışan grupları ifade etmektedir (Milbrath, 1981: 201). Bu grup, Milbrath’ın kurmuş olduğu analogiye göre savaçılar kategorisinde yer alır. Bu gruptakiler, bir parti veya adaya angaje olarak çalışmalarını gönüllülük esasına dayalı olarak yürütürler. Bu açıdan, bu grubun siyasi sistemden doğrudan beklediği bir talep yoktur. Ayrıca, bu grubu oluşturanların içerisinde partiye maddi destek sağlayanlar, bir siyasi partiden aday olanlar ve mitinglere katılanlar nitelendirilmektedir (Milbrath, 1981: 206).

Aktivistler, sosyal bir problemle ilgili mücadele eden ve bu problemle ilgili resmî kurumlarla iletişimde bulunan kişilerin oluşturduğu grupları ifade eder. Bu gruplar bir açıdan parti çalışanlarıyla benzerlik göstermektedir. Her ikisi de gönüllülük esasına dayanan eylemler gerektirmektedir. Ancak

aktivist grupların bir siyasi partiyi desteklemek veya bir aday için çalışmak gibi bir amaçları bulunmamaktadır. Bu gruptakiler birbirleriyle lokal bir problemin çözümü için iş birliği yürütebilirler. Ayrıca, refahın sağlanması için hükümetlerin alacağı aksiyonlardan ziyade kendi faaliyetlerini önemsemektedirler (Milbrath, 1981: 206).

Resmî kurumlarla iletişime geçmek veya dilekçe yazmak olarak adlandırılacak eylem türü diğer siyasi katılım türlerine göre daha az siyasidir. Bu eylem türünde bireyler, genel konular hakkındaki kaygılarını yasalarca belirlenen yollara göre resmî kurumlara iletirler. Bu grubun temel beklentisi kendi şahsi kaygılarını gidermektir. Siyasi sistemden genel sosyal ve ekonomik durumu ilgilendirecek bir beklentileri yoktur (Milbrath, 1981: 207).

Protesto eylemleri, toplumda azınlık olarak bulunan gruplar tarafından tercih edilme eğilimindedir. İnsanların büyük bir çoğunluğu protesto eylemlerini doğru bulmamakla birlikte, vatansever eğilimler gösteren kişiler veya politik sistemle uyumlu kişiler protesto eylemlerini gayri ahlaki olarak algılamaktadır (Milbrath, 1981: 202). Protesto eylemlerinin siyasal katılım kanallarının tıkalı olduğu durumlarda tercih edildiğini belirtmek gerekmektedir. Bir siyasi katılım eylemi olarak protestoyu tercih edenlerin siyasi sistemden beklentileri diğer eylemleri tercih edenlere göre daha fazladır. Genel olarak bu yolu tercih edenlerin beklentileri daha aktif bir hükümet, sivil hakların korunması ve devletin ekonomik fırsatlar yaratması olarak sıralanmaktadır (Milbrath, 1981: 207).

Milbrath tarafından iletişimciler veya bilgilendiriciler (communicators) olarak adlandırılan grup, siyaset alanına dair sürekli bir kaygı içerisinde bulunan, bu kaygısını siyasal olayları takip ederek, kendi siyasi düşüncesini kamuya açık alanlarda dile getirerek ve toplumdaki diğer kişileri politika hakkında bilgilendirerek gideren kişileri tanımlamak için kullanılmaktadır. Bu siyasi katılım eyleminin gereklilikleri arasında yüksek eğitim ve siyasi olaylara karşı ilgili olmak bulunmaktadır (Milbrath, 1981: 203). Ayrıca, bu grup arasında nitelendirilenler aktivistlere ve siyasi parti çalışanlarına kıyasla daha eleştirel olma eğilimindedirler. Ancak, siyasi görüşlerini dile getirmek için protesto eylemlerini tercih etmezler.

Bu noktada, insanların siyasi sistemden beklentilerini talep edecekleri yolu nasıl seçtiklerini açığa çıkarmak gereklidir. Bir insanı yalnızca oy vermekle tatmin eden sebep ile protesto hakkını kullanmaya iten sebebi ortaya çıkaran ortak bir değişken var mıdır? İnsanları farklı siyasi katılım türlerini tercih etmelerindeki sebep nedir? Bir sonraki başlıkta bu konuya değinilecektir.

1.3 Siyasi Uyarın Kavramı

Milbrath'a (1981: 210) göre, insanlar siyasi bir eyleme geçmeden önce çevreden siyasete dair belirli 'uyarıcıların' farkına varmalıdır. Ancak insanların çevrede bulunan uyarınları algılama kapasiteleri farklılık gösterir. Bir insan bulunduğu çevreden siyasete dair ne kadar fazla uyarın algılayarsa, siyasi katılım gösterme eğilimi aynı oranda artmaktadır. Aynı zamanda, siyasi katılım eylemleri arasından tercih edeceği eylem türü de daha zorlayıcı olmaktadır.

Bu noktada 'siyasi uyarın' kavramının ne olduğuna dair bir açıklama yapmak gerekmektedir. Siyasi uyarın kavramı, insanın bulunduğu çevreden edinmiş olduğu, siyaset alanına dair çıkarımlar yapabildiği ve insanı siyasal katılım eylemlerine karşı harekete geçirici bir tutum içerisine sokan bilgi türü olarak tanımlamak mümkündür. Bu açıdan bakıldığında, siyaset alanına dair daha geniş bir kavrayış geliştiren insanların bütünlüklü bir çerçeve içerisinde daha fazla sayıda siyasi uyarın yakalaması daha anlaşılır görünmektedir.

Diğer bir taraftan, insanlar siyasi uyarınlarla maruz kaldıkça siyaset alanına dair ilgilerinin ve bilgilerinin arttığı, genel seçimlere katılıma eğilimi gösterdikleri ve bir parti veya adaya karşı bağlılık duygusu geliştirdikleri önerilmektedir. Başka bir deyişle, siyasetle ilgilenen kişilerin kendilerini siyasi uyarınlarla daha fazla maruz bırakmalarında ve aynı zamanda siyasi uyarınları algıladıkça insanların siyasete daha fazla ilgi duymalarında karşılıklı bir nedensellik olduğu söylenebilir (Milbrath, 1981: 209).

Siyasi uyarınların özellikle seçim dönemlerinde artış gösterdiği vurgulanmaktadır. Siyasi aktörlerin seçim kampanyaları için kullandıkları mesajlar genellikle herkes için algılanabilir. Bu sebeple, siyasi uyarınları algılama kapasitesi daha az olan insanların da bu dönemlerde siyasete angaje olma yönünde bir istek geliştirmesi olasıdır. Diğer taraftan, siyasi bir partiye veya bir adaya angaje olmuş kişiler daha fazla siyasi uyarının farkına arabilirler. Ancak bu kişilerin ilgilendikleri uyarınlar hali hazırda angaje oldukları parti veya adaydan gelen mesajlardır.

Siyaset konusunda ilgi ve eğitimden yoksun kişiler, algılayamadıkları ve çözümseymedikleri mesajlardan korumanın bir yolu olarak siyasi uyarınları dışlama eğilimi gösterirler. Ayrıca, yeterince boş zamanı bulunmayan kişiler kendi hayatlarını doğrudan ilgilendirmeyen siyasi uyarınlarla ilgi göstermemektedirler. Bununla birlikte, eğer siyasi uyarınların sayısı fazlalık gösterirse insanlar bu uyarınlardan bazılarını anlaşılabilir kılmak için geri kalanları dışlamaktadırlar.

Bu doğrultuda, insanların siyasi uyarılarına algılama kapasitelerini etkileyen değişkenlerin çeşitliliğinden söz etmek mümkündür. Siyasi uyarıların siyasi katılım faaliyetlerinin düzeyini etkilediği göz önüne alınırsa bu değişkenlerin aynı zamanda insanların siyasi katılım faaliyetlerine etkin biçimde katılmalarında da etkili olduğu söylenebilir.

1.4. Siyasal Katılım ve Bireysel Faktörler

Milbrath çalışmasında siyasal katılımı etkileyen bireysel faktörleri üç ana başlık altında incelemektedir. Bunlar; davranışlar, inançlar ve kişilik özellikleri olarak sıralanmaktadır (Milbrath, 1981: 213). Ancak bu faktörler açıklanırken davranışlar ve inançlar aynı başlık altında sınıflandırılmıştır.

1.4.1. Davranışlar ve İnanç

Davranışlar ve inanç başlığı altında belirtilen ilk faktör, psikolojik katılım olarak belirtilmektedir. Bu faktör, insanların siyaset alanına dair ilgi ve kaygı derecesini ifade etmektedir. İkinci olarak belirtilen faktör, vatandaşlık yükümlülüğü hissidir. Siyasi katılımı bir vatandaşlık görevi olarak gören insanlar daha fazla siyasi katılım eğilimi göstermektedirler.

Üçüncü faktör, insanların kendilerini bir gruba ait hissetmesi olarak tanımlanmaktadır. Bir grupla özdeşleşmiş olmak insanların siyasi katılımına yol açan bir düşünce sistemi oluşturabilir. Örneğin, LGBTİ+ bireylerin kendi bu gruba ait hissedenden insanları siyasal katılımı teşvik etmek için bir grup duygusu oluşturmaya çalıştıkları söylenebilir. Bu faktör, kadın haklarının eksikliğinin hissedildiği durumlarda kadınların da siyasi katılımına eğilimli olmalarını sağlayan bir faktör olarak değerlendirilebilir.

Dördüncü faktör, siyasi yeterlilik duygusu olarak nitelendirilmiştir. Çalışmanın önceki bölümlerinde belirtildiği üzere, siyasi konularda kendi yeterli hissedenden insanlar kamu kurumlarını ve siyasi aygıtları etkileyebileceklerine olan inançlarından dolayı daha aktif olarak siyasi katılım gösterirler.

Son olarak, insanların siyasi katılım faaliyetlerine eğilim göstermeme sebepleri belirtilir. Bu faktörler, güvensizlik duygusu, yabancılaşma ve şüphelidir. Siyasi sisteme karşı güvensizlik duygusu hissedenden veya yabancılaşan insanlar siyasi katılım faaliyetlerini işe yarar görmemektedirler.

1.4.2. Kişilik Özellikleri

Milbrath çalışmasında kişilik özelliklerinin de siyasi katılım düzeyini etkileyen faktörlerden biri olduğunu belirtmektedir. Bu doğrultuda belirli kişilik özelliklerinin siyasi katılım sağlamada kolaylaştırıcı etkisinin bulunduğu ileri sürülmektedir (Milbrath, 1981: 220). Bu bağlamda;

- Sosyallik ve dışadönüklük
- Özgüvenli olmak

Dominant bir karaktere sahip olmak ve güce eğilimli olmak özelliklerini gösteren insanların güç elde etmek, statü kazanmak gibi nedenlerle siyasi katılım gösterme eğiliminde oldukları söylenmektedir.

Siyasi katılımı etkileyen bireysel faktörleri vurguladıktan sonra ilerleyen bölümde kadınların siyasi temsillerinin önünde bir engel olan toplumsal cinsiyet kavramına yer verilecektir.

2. Toplumsal Cinsiyet

Toplumsal cinsiyet kavramını açıklamadan önce cinsiyet ve toplumsal cinsiyet terimleri arasındaki farklılıkları ortaya koymak yararlı olacaktır. Cinsiyet (sex), kadın ya da erkek olmanın biyolojik yönünü ifade etmektedir. Biyolojik cinsiyete dayalı olarak belirlenen demografik bir kategoridir. Toplumsal cinsiyet (gender) ise kadın ya da erkek olmaya toplumun ve kültürün yüklediği anlamları ve beklentileri ifade etmektedir. Cinsiyetten farklı olarak, kadınsı ve erkeksi olarak karakterize edilen psiko-sosyal özelliklere referans veren bir terimdir (Dökmen, 2010: 19-20). Bolak-Boratav'a (2001) göre toplumsal cinsiyet, içinde yaşanılan kültürün ve sosyal ortamın kişilerin biyolojik cinsiyetini nasıl yoğurduğu, kullandığı ve sunduğu ile ilgilidir.

Toplumsal cinsiyeti örnekleyecek olursak, kadınların daha duyarlı, ilgili ve bakım veren özellikleri ile algılanmalarından dolayı onlara ev kadını, öğretmen, hasta bakıcı ve hemşire gibi mesleklerin yakıştırılması buna karşın mücadeleci, atılgan ve bağımsız hareket etmesi toplum tarafından onaylanan erkeklerin asker, mühendis, tüccar olmalarının beklenmesi ve bu mesleklerin kadınlara 'yakıştırılmaması' toplumsal cinsiyetin meslek alanında karşımıza çıkan en tipik örnekleridir. Kadınların yaptıkları işler 'özel' yaşam alanında, dolayısıyla toplumun ortak yaşamının dışında görülür; bu nedenle de kamuyu ilgilendirmeyen, diğer deyişle 'apolitik' bir dünyaya ait olarak tanımlanır (TÜSİAD, 2000: 204).

Atabey ve Hasta'ya göre (2018: 497), toplumsal cinsiyetin etki gücü kişilerin toplumsal yaşamdaki konumlarının belirlenmesinde önemli bir referans noktasıdır. Bu durum, iş yaşamı, aile yaşamı ve eğitim olanakları gibi geniş bir alanda cinsiyet temelli eşitsizliklerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

3. Siyasal Katılım ve Toplumsal Cinsiyet

Siyasal katılımı etkileyen faktörler üzerinde önemle durulması gerekenlerin başında cinsiyettir gelmektedir. Cinsiyet değişkeni açısından, kadınların siyasal etkinliklere katılma düzeyinin erkeklere kıyasla daha düşük olduğu görülmektedir (Ereş, 2006; Güldü ve Ersoy-Kart, 2009). Katılım türleri açısından söz konusu farklılığın en çok oy verme dışındaki siyasal davranışlarda kendini gösterdiği söylenebilir (Tatar, 2003: 348). TÜ-SİAD'ın (2001: 18) araştırması da benzer sonuçları ortaya koymaktadır. Buna göre, kadınların oy verme davranışı dışında kalan siyasal tartışmalara ve toplantılara katılma, medyadan siyaseti takip etme, dilekçe ve başvuru hakkını kullanma, seçim faaliyetlerine katılma ve aktif siyaset yapma gibi çeşitli siyasal katılım faaliyetlerinde erkeklere kıyasla oldukça geride kaldıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Aile ve ev ile ilgili konular kadınların zamanlarını erkeklere kıyasla daha fazla meşgul etmekte ve bu durum geniş zaman isteyen siyasal etkinliklere katılma açısından bir engel yaratmaktadır (Kalaycıoğlu, 1983; Verba, Burns ve Schlozman, 1997). Ancak günümüzde kadınların eğitim düzeyinin yükselmesi, çalışma hayatına katılma ve üst düzey görevlere gelme oranlarında artışa yol açmakta ve bu durum beraberinde siyasal yaşama olan ilginin artmasını da getirmektedir (Eser ve Dinç, 2012; Fernandez-Balletes, Diez-Nicolas, Caprara, Barbaranelli ve Bandura, 2002).

Sapiro'nun (2003: 603) da belirttiği gibi toplumsal cinsiyetin politik olan herhangi bir konu ile ilgisiz olması beklenemez. Pek çok toplumda erkekler toplumsal statü ve güce sahipken, kadınlar gerek toplumsal gerek politik alanda görünür olmak adına daha fazla çaba göstermekte ve pek çok alanda engellerle karşılaşmaktadırlar (Türkoğlu ve Sayılan, 2016: 52). Siyasal katılım ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi irdeleyen Türkiye'deki çalışmalara bakıldığında, siyasal faaliyetlere katılım oranlarının kadınlardan daha yüksek olduğu sonucu da söz konusu engelleri doğrular niteliktedir (Kalaycıoğlu, 1983; Tatar, 2003; Eser ve Sarışahin, 2016).

Toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin sosyo-ekonomik kaynakların dağılımında yarattığı adaletsizlik kadınlar tarafından daha çok hissedilmektedir.

Söz konusu kadınlar olduğunda, siyaset yapma özgürlüğü ancak belirli bir eğitim ve kariyer seviyesine ulaşıldıktan sonra mümkün olabilmektedir. Eğitim ve gelir düzeyindeki artış her ne kadar toplumsal cinsiyet algısını esnetmekte ve onun yarattığı baskıyı azaltmaktaysa da kadınların başat rollerinin aile bakımı olması ya da evin geçimini sağlamanın daha çok erkeğin sorumluluğunda olması gibi önemli geleneksel roller varlığını sürdürmektedir (Atabey ve Hasta, 2018: 499). Bu etki kendisini siyaset alanında da göstermekte ve erkeklerin siyaset alanına dair kendilerini daha etkin ve sorumluluk almaya daha yatkın hissetmelerine ve toplum tarafından siyasetin bir ‘erkek işi/mesleği’ olduğu algısına yol açmaktadır. Ancak, geleneksel iş bölümü yalnızca kadınların siyasi katılım faaliyetlerine erişimini kısıtlamakla kalmamaktadır. Diğer taraftan, geleneksel iş bölümünün bütün siyasal katılım faaliyetlerini aynı oranda etkilediği de söylenemez. Özellikle oy verme gibi seyirci faaliyetlerinde cinsiyet ve siyasi katılım arasındaki ilişkinin belirleyiciliğinin daha düşük olduğu belirtilebilir. Cinsiyetin siyasi katılım üzerindeki etkisini tartışabilmek için daha zorlayıcı siyasal katılım faaliyetlerine odaklanmak gerekmektedir. Bu zorlayıcı faaliyetlerin başında milletvekilliği gelmektedir.

Dönem kadın milletvekilleriyle gerçekleştirilen bir araştırmada elde edilen sonuçlar, kadınların siyasal hayatta var olabilmeleri için eğitim seviyesinin oldukça önemli olduğunu göstermiştir. Kadın milletvekillerinin sosyal statü ve icra ettikleri meslekler bakımından toplumun alt kesimindeki kadınlardan ayrıştığı ve ailelerinde geleneksel cinsiyet rollerine rastlanmadığı bildirilmiştir (Deniz, 2007). Siyasal sosyalleşmenin en önemli aktörlerinden biri olan ailenin ve üye olunan derneklerin etkisi de araştırmada kendini göstermektedir. Kadın milletvekilleri aile içerisinde politik konuların konuşulduğunu, aile üyelerinden aktif siyasal yaşamda olan kişilerin olduğunu ve çoğunun bir STK’ya üye olduğunu belirtmektedirler (Deniz, 2007). Araştırmaya katılan tüm milletvekilleri kadınların siyasetteki temsilinin yetersiz olduğunu ve bunun sebepleri olarak eğitimsizliği, ekonomik yetersizlikleri, erkek egemen toplumsal yapıyı ve toplumsal cinsiyet rollerini göstermişlerdir. Siyasette kadınların karşılaştıkları engelleri birinci elden deneyimleyen kadın milletvekilleriyle yapılan bu çalışmada göstermektedir ki, geleneksel cinsiyet rollerinin varlığı ve toplumsal cinsiyeti sürdüren anlayış kadınların siyasette aktif bir rol üstlenmelerinin önündeki en önemli engellerin başında gelmektedir.

Önceki başlıklarda belirtildiği üzere, siyasi katılımı etkileyen çeşitli kolaylaştırıcı faktörler bulunmaktadır. Milbrath’ın çalışmasında, siyasi katılımı etkileyen sosyo-ekonomik faktörler arasında sosyal pozisyonun önemi vurgulanmaktadır. Bu sosyal pozisyon Edward Shils tarafından önerilen

merkez-çevre kavramıyla açıklanmaktadır⁴. Milbrath'a, (1981: 224) göre, merkezi konumda bulunan kişiler siyasete katılımı kolaylaştıran özellikler geliştirebilirler (Çoğu toplumda merkez konumda bulunan kişilerin yüksek sosyo-ekonomik koşullara sahip olduğu ileri sürülmektedir). Bu açıdan, daha yüksek sosyal konumlara sahip kişilerin siyasi katılım sağlamak için daha fazla fırsata sahip olduğu belirtilmektedir.

Sosyo-ekonomik durum genellikle üç değişkene bağlı olarak düşünülmektedir; eğitim, gelir ve meslek (Milbrath, 1981: 223). Bu üç değişken farklılıklar gösterse de birbirleriyle yakından ilişkilidir ve bireyin toplumsal konumu doğrudan etkilemektedir. Toplumsal iş bölümünün bir sonucu da kadınların eğitim, meslek edinme ve gelir elde etme konularında yaşadığı dezavantajdır. Başka bir deyişle, kadınlar için daha yüksek bir sosyo-ekonomik bir konum elde etmek erkeklere kıyasla daha zorlayıcıdır. Bu noktada, kadınların siyasi katılım faaliyetlerine erkeklere kıyasla daha düşük eğilim göstermelerinde, toplumsal iş bölümü sebebiyle merkez bir konumda bulunmalarının zorluğunun olduğu iddia edilebilmektedir.

Kadınların siyasete katılımlarında ve siyasi kariyerlerinde birtakım engellerle karşı karşıya kaldıkları görülmektedir. Bu engelleri temelde üç grupta inceleyebilir. Bunlar: yapısal, kurumsal ve kültürel engellerdir. Yapısal engeller, kadınların sosyo-ekonomik statülerine ilişkin engelleri içerirken; ikinci grup seçim sistemi, siyasi partilerin aday gösterme pratikleri vb. gibi siyasi sistemdeki kurumsal engelleri akla getirmektedir. Kültürel engeller olarak adlandırılan grupta ise, erkek egemen bakış açısının siyasetteki yansımaları yer almaktadır (İstanbul Politik Araştırmalar Enstitüsü, 2021). Bu çalışma kapsamında ağırlıklı olarak üçüncü grupta yer alan kültürel engellere yer verilmiştir. Fox ve Lawless'ın (2011) belirttikleri üzere, eril siyasi kültür kadınların kendilerine dair algılarını olumsuz yönde etkilemekte ve kendilerini erkeklere kıyasla 'siyasete daha az uygun' görmelerine neden olmaktadır.

Sonuç

Tıpkı dünyada olduğu gibi Türkiye'de de siyasal yaşam erkeklerin değerleri, yaşam koşulları, söylem ve diliyle şekillenmektedir. Siyasette egemen olan erkek söylemi kadınları kendileriyle eşit koşullarda yarışmaya çağır-

⁴ Edward Shils, her toplumun merkezi bir alana sahip olduğunu ifade etmekle birlikte, bu alanın belirli bir güce sahip olduğunu belirtmektedir. Merkez, bahsedilen bu gücü varlık sebebi olan inançlar ve değerler sisteminden almaktadır. Dolayısıyla bu merkez, toplumun merkezindeki inançlar ve değerler sisteminin de belirleyicisidir.

masına karşın, kadınlar siyaset dışı yaşamda erkeklerle eşit koşullarda yaşamamaktadırlar. Yoğun bir uğraş gerektiren siyaset kadından, aileye karşı sorumlulukları ve çocukları yokmuş gibi davranmasını beklemektedir. Böyle bir ortam, oyunu erkek kurallarına göre oynamayı öğrenmiş ya da böyle bir fırsatı olan az sayıdaki güçlü kadının başarılı olması sonucunu getirmektedir (Gökçimen, 2008: 51). Bu fırsata kadınların daha fazla sahip olması için yapılacak düzenlemeler ve kadınların siyasete katılımını arttıracak girişimler (partilerin cinsiyet kota uygulamaları, vb.) etkili sonuçlar yaratabilir.

Nüfusun yarısını oluşturan kadınların siyasette daha görünür olmaları gerek onların yaşadıkları problemlerin birinci elden siyasetin konusu edilmesini sağlayarak fayda sağlayacak gerekse toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin siyaset sahasından başlayarak diğer alanlara sirayet etmesinde ön ayak olacaktır. Kadınların siyasette temsillerinin artması için mücadele etmek ve bu konuda farkındalık yaratma girişimlerinde bulunmak toplumun ilerlemesi açısından da faydalar sağlayacaktır.

Kaynakça

Altındal, Y. (2009). Erkeksiz Siyasetin 'Erk'siz Dublörleri. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(21), s. 351-367.

Atabey, Güllü & Hasta D. (2018). Siyasal Katılım, Siyasal Yeterlik ve Toplumsal Cinsiyet. *Nesne Dergisi*, 6(13): 484-516.

Beauregard, K. (2016). Women's Representation and Gender Gaps in Political Participation: Do Time and Success Matter in A Cross-National Perspective? *Politics, Groups, and Identities*, 6(2), 2016, pp. 1-27.

Bolak-Boratav, H. (2001). Feminist Psikoloji: Nedir, Nasıl Gelişti, Psikolojiye Getirdiği Yeni Açılımlar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 4(7): 1-19.

Deniz, Ş. (2007). Kadın Parlamenterlerin Bakış Açısıyla Türkiye'de Kadınların Siyasal Hayattaki Temsili. *Balıkesir Üniversitesi Akademik Fener Dergisi*, 5(7): 2-16.

Dökmen, Z. Y. (2010). *Toplumsal Cinsiyet: Sosyal Psikolojik Açıklamalar*. İstanbul: Remzi Kitap.

Ereş, F. (2006). Türkiye'de Kadının Statüsü ve Yansımaları. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(19): 40-52.

Eser, H. & Dinç, M. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Bireysel Düzey Değişkenlerinin Siyasal Öz Yeterlilik Algısı Üzerindeki Etkileri: Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Örneği. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(27): 159-188.

Eser, H. & Sarışahin P. (2016). Cinsiyet-Siyasal Katılım İlişkisi: SDÜ Örnek Olayı. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi* 7(15): 38-58.

Fernández Ballesteros, R., Díez Nicolás, J., Caprara, G., Barbaranelli C. & Bandura A.

(2002): Determinants and Structural Relation of Personal Efficacy to Collective Efficacy *Applied Psychology*, 51(1):107-125.

Fox, R. & Jennift *American Journal of Political Science*, 55(1): 59–73.

Gökçimen, S. (2008). Ülkemizde Kadınların Siyasal Hayata Katılım Mücadelesi. *Yasama Dergisi*, 10: 5-59.

Güldü, Ö. & Ersoy-Kart, M. (2009): Toplumsal Cinsiyet Roller ve Siyasal Tutumlar: Sosyal

Psikolojik Bir Değerlendirme. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 64(3): 97-116.

İstanbul Politik Araştırmalar Enstitüsü (2021). Türkiye’de Kadının Siyasete Katılımı: Siyasi Hayatta Karşılaşılan Engeller ve Deneyimler https://www.istanpol.org/_files/ugd/c80586_d3fcc07c668c4ac794c0e969ce1473bb.pdf (08.12.2021).

Kalaycıoğlu, E. (1983). *Karşılaştırmalı Siyasal Katılma: Siyasal Eylemin Kökenleri Üzerine*

Bir İnceleme. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Siyasal Bilimler Fakültesi Yayınları.

Kapani, M. (2003). *Politika Bilimine Giriş*, 15. Baskı, Ankara: Bilgi Yayınevi.

Milbrath, L. (1981). Political Participation. içinde *The Handbook of Political Behavior*.

Boston: Springer, MA, (197-240).

Moyser, G. (2003). 18 Political Participation, içinde *Understanding Democratic Politics: An Introduction*, London: Sage Publication, (174-186).

Owen, D. (2008). Political Socialization in The Twenty-First Century: Recommendations For Researchers içinde Conference The Future of Civic Education in the 21st Century (Center for Civic Education and Bundeszentrale für Politische Bildung). San Diego.

Quintelier, E. & Hooghe, M. (2012). Political Attitudes and Political Participation: A Panel Study on Socialization and Self-Selection Effects Among Late Adolescents. *International Political Science Review*, 33(1): 63-81.

Sapiro, V. (2003). Theorizing Gender in Political Psychology Research. İçinde D. O. Sears, L. Huddy, & R. Jervis (Eds.), *Oxford Handbook of Political Psychology* Oxford University Press (601-634).

Tatar, T. (2003). Malatya’ da Siyasi Katılım: Karşılaştırmalı Bir Analiz. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1): 331-350.

TBMM: ‘Türkiye Büyük Millet Meclisi Milletvekilleri Dağılımı’ https://www.tbmm.gov.tr/develop/owa/milletvekillerimiz_sd.dagilim (06.12.2021).

T.C. Cumhurbaşkanlığı: ‘Cumhurbaşkanlığı Kabinesi’ <https://www.tccb.gov.tr/kabine/> (06.12.2021).

T.C. İçişleri Bakanlığı: ‘Türkiye Genelinde 116 Aktif Siyasi Parti Var’ <https://www.icisleri.gov.tr/turkiye-genelinde-116-aktif-siyasi-parti-var> (06.12.2021).

T.C. Yargıtay Cumhuriyet Başsavcılığı: ‘Siyasi Parti Genel Bilgileri’ <https://www.yargitaycb.gov.tr/kategori/109/siyasi-parti-genel-bilgileri> (06.12.2021).

Türkoğlu, B. & Sayılan, G. (2016). Politik Psikoloji Çalışmalarında Toplumsal Cinsiyet ve Cinsel Azınlıklara Yönelik Tutumlar içinde *Siyaset Psikolojisi*, Ankara: Nobel Akademi, 2016.

TÜSİAD: Kadın-Erkek Eşitliğine Doğru Yürüyüş: Eğitim, Çalışma Yaşamı ve Siyaset <https://tusiad.org/tr/yayinlar/raporlar/item/1866-kadin-erkek-esitligine-dogru-yuruyus-egitim-calisma-yasami-ve-siyaset> (05.12.2021).

Verba, S., Burns, N. & Lehman, K. S. (1997). Knowing and Caring About Politics: Gender and Political Engagement. *The Journal of Politics*, 59(4): 1051-1072.

Aydın İnsan ve Toplum Dergisi Yayın İlkeleri

Kapsam ve Hedef Kitle

Aydın İnsan ve Aydın Toplum Dergisi'nde, sosyal bilimlerin özellikle Psikoloji ve Sosyoloji odaklı tüm alanlarında ve alt alanlarında, araştırmaya dayanan, sahasına katkı sağlayacak nitelikte bilimsel makaleler veya daha önce yayımlanmış olan çalışmaları değerlendiren, bu konuda yeni ve dikkate değer görüşler ortaya koyan derleme makaleler yayınlamaktadır. Ayrıca, alanda yayımlanan bilimsel kitaplara ait makale formatındaki değerlendirme yazıları ile kitap eleştirileri ve alana katkısı olan makalelerin İngilizce veya Türkçe çevirileri de kapsam dahilindedir.

Dergide yayınlanacak eserlerin daha önce hiçbir yerde yayımlanmamış olması gerekir. Bilimsel bir toplantıda sunulmuş ancak basılmamış bildirilerden üretilen makaleler, bu durum dipnotta açıkça belirtilmek koşuluyla kabul edilmektedir. Yayımlanan çalışmanın yayın hakkı dergiye aittir. Yazıları yayımlanan yazarlara telif ücreti ödenmez. Dergide yayımlanan yazılarda ileri sürülen görüşler yazarlarını bağlar ve yazıların hukuki sorumluluğu yazarlarına aittir.

Yayın Dili ve Yayın Sıklığı

Dergide Türkçe makalelerin yanı sıra İngilizce makaleler de yayımlanabilir. İnsan ve Toplum Araştırmaları Dergisi yılda 2 kez yayınlanan hakemli akademik ulusal bir dergidir.

Değerlendirme Süreci

Yazım ilkelerine uygun olmayan çalışmalar hakem değerlendirmesine gerek duymadan geri çevrilir. Bir yazının dergide yayımlanabilmesi için iki hakem tarafından olumlu görüş bildirilmiş olması gerekir. Hakemlerden birinin olumlu diğerinin olumsuz görüş bildirmesi durumunda editör tarafından üçüncü bir hakemin değerlendirmesine başvurulur.

Yazım Kuralları

Ana Başlık: İçerikle uyumlu, onu en iyi ifade eden bir başlık olmalı ve koyu harflerle yazılmalıdır. Makalenin başlığı sözcüklerin ilk harfi büyük olacak biçimde yazılmalı ve en fazla 10-12 sözcük arasında olmalıdır.

Yazar ad(lar)ı ve adres(ler)i: Yazar(lar)ın ad(lar)ı ve soyad(lar)ı koyu, adresler ise normal ve eğik karakterde harflerle yazılmalı; yazar(lar)ın varsa görev yaptığı kurum(lar), haberleşme ve e-posta adres(ler)i ilk sayfada dipnot ile belirtilmelidir.

Özet: Makalenin başında, konuyu kısa ve öz biçimde ifade eden ve en az 100, en fazla 150 sözcükten oluşan Türkçe "özet" ve İngilizce "abstract" bulunmalıdır. Özet içinde, yararlanılan kaynaklara, şekil ve çizelge numaralarına değinilmemeli; dipnot kullanılmamalıdır. Türkçe ve İngilizce özetleri altında bir satır boşluk

birakılarak, en az 3, en çok 5 sözcükten oluşan anahtar sözcükler (*keywords*) verilmelidir. Türkçe makalenin İngilizce başlığı olmalı ve *abstract*'ın üstünde gösterilmelidir.

Ana Metin: 17x24 cm boyutunda, MS Word programı, *Times New Roman* yazı karakteri ile 12 punto ve 1,5 satır aralığıyla yazılmalıdır. Sayfa kenarlarında üst 3 cm., alt 3 cm., sol 3 cm., sağ 3 cm. boşluk bırakılmalı ve sayfalar numaralandırılmalıdır. Yazılar özet, abstract, şekil ve tablo yazıları da dahil 6.000 (altıbin) sözcüğü geçmemelidir. Metin içinde vurgulanması gereken kısımlar, koyu değil eğik harflerle ya da tek tırnak içinde yazılmalıdır. Metinde tırnak işareti + eğik harfler gibi çifte vurgulamalara asla yer verilmemelidir.

Bölüm Başlıkları: Makalede, düzenli bir bilgi aktarımı sağlamak üzere ara ve alt başlıklar kullanılabilir. Makaledeki tüm ara (normal) ve alt başlıklar (yatık) 12 punto ile sözcüklerin yalnız ilk harfleri büyük, koyu karakterde yazılmalı; alt başlıkların sonunda iki nokta üst üste konulmamalı ve bir satır sonra devam edilmelidir.

Tablolar ve Şekiller: Tabloların numarası ve başlığı bulunmalı, siyah- beyaz baskıya uygun hazırlanmalıdır. Tablo ve şekiller ayrı ayrı sıra sayısı verilerek numaralandırılmalıdır. Tablo çiziminde dikey çizgiler kullanılmamalıdır. Yatay çizgiler ise yalnızca tablo içindeki alt başlıkları birbirinden ayırmak için kullanılmalıdır. Tablo numarası üste, tam sola dayalı olarak dik (normal); tablo adı ise, her sözcüğün ilk harfi büyük olmak üzere eğik (*italik*) yazılmalıdır. Tablolar metin içinde bulunması gereken yerlerde olmalıdır.

Tablo 1: *Farklı yaklaşımların karşılaştırmalı analizi*

Şekil numaraları ve adları şeklin hemen altına ortalı şekilde yazılmalıdır. Şekil numarası eğik yazılmalı, nokta ile bitmeli, hemen ardından sadece ilk harf büyük olmak üzere şekil adı dik yazılmalıdır.

Görseller: *Derginin alanı kapsamında gerekirse ilave edilir*

Dipnot: Dipnot kaynak göstermek için kullanılmamalı, dipnot kullanımına yalnızca açıklayıcı ek bilgileri için başvurulmalı ve otomatik numaralandırma yoluna gidilmelidir. Dipnotlarda kaynak göstermek için, metin içi kaynak gösterme yöntemleri kullanılmalıdır.

Alıntı ve Göndermeler/Atıflar: Yazar doğrudan ya da dolaylı olarak yaptığı tüm alıntılara aşağıdaki örneklere göre göndermede bulunmalıdır. Burada belirtilmeyen durumlarda APA6 formatı kullanılmalıdır. Doğrudan alıntılar tırnak içinde verilmeli ve italik (eğik) yazı karakteri ile yazılmalıdır.

Metin içi alıntılarda göndermeler

Göndermeler için asla dipnot kullanılmamalıdır. Tüm göndermeler parantez içinde ve aşağıdaki biçimde yazılmalıdır.

Tek yazarlı çalışmaya yönelik genel göndermelerde;
(Carter, 2004).

Tek yazarlı çalışmanın alıntı yapılan belirli bir yerine göndermelerde;
(Bendix, 1997: 17).

İki yazarlı çalışmalara göndermelerde;
(Hacıbekiroğlu ve Sürmeli, 1994: 101).

İkiden fazla yazarlı yayınlarda, metin içinde sadece ilk yazarın soyadı ve ‘vd.’ yazılmalıdır;
(Akalın vd., 1994: 11).

Kaynakça kısmında ise, birden fazla yazarlı yayınlara diğer yazarları da belirtilmelidir.

Metin içinde, gönderme yapılan yazarın adı veriliyorsa, kaynağın sadece yayın tarihi yazılmalıdır:

Gazimihal (1991:6), bu konuda “.....”nu belirtir.

Yayın tarihi olmayan yapıtlarda ve yazmalarda yalnızca yazarların adı;
(Hobsbawm)

yazarı belirtilmeyen ansiklopedi vb. yapıtlarda ise kaynağın ismi, varsa cilt ve sayfa numarası yazılmalıdır.

(Meydan Larousse 6, 1994: 18)

İkinci kaynaktan yapılan alıntılar da aşağıdaki gibi yazılmalı ve kaynaklarda belirtilmelidir:

Lepecki’nin de ifade ettiği gibi “.....” (Akt. Korkmaz 2004: 176).

Kaynakça: Metnin sonunda, yazarların soyadına göre alfabetik olarak aşağıdaki örneklere göre yazılmalıdır. Kaynaklar, bir yazarın birden fazla yayını olması halinde, yayımlanış tarihine göre sıralanmalı; bir yazara ait aynı yılda basılmış yayımlar ise (2004a, 2004b) Şeklinde gösterilmelidir:

Kitapların gösterilmesi

Öztürkmen, A. (1994). *Türkiye’de Folklor ve Milliyetçilik*, İstanbul: İletişim Yayınları.

Carter, A. (2004). *Dans Tarihini Yeniden Düşünmek*, ev: Cansu Şipal, İstanbul: BGST Yayınları.

Makalelerin gösterilmesi

Sarisözen, M. (1970). Bağlama Metodu, *Folklor/Halkbilim* (1): 12-16.

Bakka, E. ve Felföldi, L. (2002). Whose Dances, Whose Authenticity? *Dance Research* (32): 3-18.

Kitap içi bölümlerin gösterilmesi

Lepecki, A. (2004). Concept and Presence: The Contemporary European Dance Scene. *Rethinking Dance History: A Reader*, ed. Alexandra Carter, London: Routledge, s: 176-190.

Şahin, M. (2013). Klinik Psikolog Olmak. *Klinik Psikoloji*, ed. Linden, W. ve Hewitt, P. L. Ankara: Nobel, s: 1-16.

Tezlerin gösterilmesi

Dehmen, B. (2005). Ulusal ve Küreselin Kesişme Noktasında Halk Danslarına Bir Yaklaşım: Dansın Sultanları, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*.

İnternet kaynaklarının gösterilmesi

İnternet elde edilen verilerin kaynakları mutlaka gösterilmeli ve Kaynakça'da erişim adresi ve erişim tarihi belirtilerek verilmelidir. Erişim adresi olarak kaynağın yer aldığı web sayfasının (ana sayfa) adresi değil, kaynağın görüntülediği adres verilmelidir.

<http://www.tdkterim.gov.tr/bts/> (12.10.2014).

Aksu, G. (2011). Özgür Bir Beden, Özgür Bir Sanat Dalı, *Yazında ve Çeviride Beden*, Akşit Göktürk'ü Anma Toplantısı (15-17 Mart 2006) İstanbul Üniversitesi. <http://mimesis-dergi.org/2011/04/ozgur-bir-alan-ozgur-bir-sanat-dali/>. (12.10.2011).

Görüşmelerin gösterilmesi

Ural, U. (2014). Artvin halk dansları çalıştırıcısı Uğur Ural ile ÜFTAD ofisinde yapılan görüşme, İstanbul: 19 Temmuz.

İletişim Bilgileri:

AYDIN İNSAN ve TOPLUM DERGİSİ

İstanbul Aydın Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi

Beşyol Mahallesi, İnönü Caddesi, No: 38

Sefaköy, Küçükçekmece/İstanbul

Tel: (212) 4441428 - 20402

Web Sayfası: <http://aitdergi.aydin.edu.tr>

E-posta: aitdergi@aydin.edu.tr

Author's Guide

Author's may send their articles which are prepared in accordance with the below stated publishing and editorial principles, together with the "article presentation form" via e-mail to the provided addresses.

Providing the permissions of the authors (the main author or the rightful publishing house) is obligatory for the translated texts and articles as well.

The articles which are sent to their authors for further improvement and/or proofreading following the preliminary reviews and referee evaluations, must be edited accordingly and delivered back to the journal in one month at the latest.

On the other hand, the articles which are found to be conflicting with this guideline, will be returned to their authors for further proofreading and will not be issued.

Publishing Principles

Aydin İnsan ve Toplum is a national, peer-reviewed journal printed twice a year by Istanbul Aydin University, Faculty of Arts and Sciences.

Aydin İnsan ve Toplum Journal publishes in all fields and sub-fields of social sciences especially Psychology and Sociology focused scientific articles which rely upon research and contribute to its field or collection articles which evaluate previously published works and offer new and noteworthy views in the related subject. In addition, evaluation articles from scientific books that are published in the related fields and book reviews together with the Turkish or English translations of related articles are also within the scope of the journal's publication.

The journal only accepts articles which are not published or accepted to be published previously. Articles which are created from the reports that are not published but presented in a scientific gathering can be accepted provided that the case is clearly stated in the footnote. No royalty fee is paid to the authors of the articles that are published in the journal. The scientific, ethic and legal responsibilities of the views and translations conveyed in the manuscripts which are published in the journal belong to their respective authors.

Evaluation Process

In result of the preliminary evaluation, the articles that are found to be conflicting with the editorial principles are rejected without further evaluation. Two positive referee reviews are required in order for an article to be published in the journal. In case an article receives a positive and a negative review from the two referees, the editor of the journal consults the evaluation of a third referee.

Publishing Language

In addition to Turkish, journal publishes articles in English language as well.

Editorial Principles

I. Main Title

Written in **bold** letters, the main title must be congruent with the text content expressing the treated subject in the best way. The main title must not exceed 10-12 words of which initials must be capitalized.

II. Author's Name(s) and Address(es)

The name(s) and surname(s) of the authors must be typed in **bold** whereas the addresses must be typed in italic letters. If there are any, the title(s) and the workplace(s) of the authors as well as their contact information must be indicated on the first page with a footnote.

III. Abstract

The article must include an abstract in both English and Turkish (özet) languages, which briefly and clearly summarizes the subject of the text and consists of at least 100 and at most 150 words. The abstract must not refer to the cited sources, figures and graphic numbers used in the text or contain footnotes. Authors must provide keywords consisting of at least 3 and at most 5 words leaving an empty line under the English and Turkish abstracts. The Turkish abstract must also have its title in Turkish.

IV. Main Text

The text must be written with Times New Roman font-type, 12-point font size leaving 1,5 space between lines and 3 cm margins on top, bottom and both sides of an 17x24 sized MS Word page. The pages must be numbered. The text must not exceed 6000 (six thousand) words including its Turkish and English abstracts, figures and table contents. The parts of the text which are to be emphasized must be written either in italics (not in **bold**) or shown in single quotation marks (‘’). The text must never contain double emphases using quotation marks and italics at the same time.

V. Sub-titles

The section and sub-titles may be preferred for delivering the information in an orderly way. All the section (regular) and sub (italics) titles must be written in 12- point size, **bold** characters, capitalizing only the initial letters of each word in the title. Sub-titles must not be followed by a colon (:) and the text must begin after an empty line.

VI. Tables and Figures

Tables must be prepared according to black and white printing with a title and number. Tables and figures must be numbered separately. Tables must not be drawn with vertical lines; horizontal lines, on the other hand, must only be used for categorizing the sub-titles within the table. The number of the table must be indicated above the table, on left side, in regular fonts; the title of the table must be written in italics capitalizing the initials of each word. Tables must be located in their proper places within the text.

» Example: Tablo 1: Farklı yaklaşımların karşılaştırmalı analizi

The numbers and the titles of the figures must be centered just below the figure. The number of the figure must be in italics followed by a full stop (.). Right after comes the title of the figure in regular fonts with only the initial letter capitalized.

VII. Visuals

The images, photographs or special drawings included within the text must be scanned in 300 ppi (300 pixels per inch) with a 10 cm short edge in JPEG format. In addition to the article and the “article presentation form”, all the visual materials used in the text must be e-mailed to the provided addresses in JPEG format. The online sourced images must also comply with 10 cm/300 ppi rule. Visuals must be titled according to the criteria specified for tables and figures (item VI) above. Technically problematic or low-quality images may be requested from the contributor again or may be completely removed from the article by the editorial board. Author(s) are responsible for the quality of the visual materials to be used in their articles.

The images and photographs must be prepared according to black and white printing. The titles and the numbers of the visuals must be centered and typed in italics. The type of the visual and its number must be typed in italics followed by a full stop (.) and the name of the image typed in regular fonts with capital initials:

» Example: Resim 10. Wassily Kandinsky, ‘Kompozisyon’ (Anna-Carola Krausse, 2005: 91).

The pages containing figures, charts and images must not exceed 10, with only occupying one third of the text. If possible, authors may place the figures, charts and images where they are supposed to be providing that it will be prepared as ready to be published, if not they can write the numbers of the figures, charts and images leaving empty space in the text in the same size.

VIII. Footnotes

Footnotes must only be used for additional explanatory information with automatic numbering. Footnotes must not be used for citation or giving references.

IX. Citation and References

Authors must give references for all their direct or indirect quotes according to the examples given below. In case not specified here, authors must consult APA 6th edition referencing and citation style. Direct quotes must be given in italics using quotation marks (“”). Footnotes must never be used for giving references. All references must be written in parentheses and as indicated below.

- » Works by a single author: (Carter, 2004).
- » Specific passages in works by a single author: (Bendix, 1997: 17).
- » Works by two authors: (Hacıbekiroğlu and Sürmeli, 1994: 101).
- » Works by more than two authors: (Akalm et. al, 1994: 11). The other contributing authors must only be indicated in the bibliography section.
- » If the name of the author is mentioned within the text, only the publishing date of the source are provided: Gazimihal (1991: 6) states that “.....”.
- » Works with no publication dates, can be cited with the name of the author: (Hobsbawn)
- » Works with no author name, such as encyclopedias, can be cited with the name of the source and if available the volume and page numbers: (Meydan Larousse 6, 1994: 18)
- » The quotes that are taken from a secondary source are indicated as follows and must also be given in bibliography: As Lepecki also expresses “.....” (Korkmaz, 2004: 176).

X. Bibliography

The bibliography must be given at the end of the text in an alphabetical order as shown in the following examples. The sources must be sorted according to their publication dates in case an author has more than one publication. On the other hand, the publications that belong to the same year must be shown as (2004a, 2004b...).

Books

- » Öztürkmen, A. (1994). Türkiye’de Folklor ve Milliyetçilik, İstanbul: İletişim Yayınları.
- » Carter, A. (2004). Dans Tarihini Yeniden Düşünmek, çev: Cansu Şipal, İstanbul: BGST Yayınları.

Articles

- » Sarısözen, M. (1970). Bağlama Metodu, Folklor/Halkbilim (1): 12-16.
- » Bakka, E. ve Felföldi, L. (2002). Whose Dances, Whose Authenticity? Dance Research (32): 3-18.

Sections of a Book

- » Lepecki, A. (2004). Concept and Presence: The Contemporary European Dance Scene. Rethinking Dance History: A Reader, ed. Alexandra Carter, London: Routledge, s: 176-190.
- » Şahin, M. (2013). Klinik Psikolog Olmak. Klinik Psikoloji, ed. Linden, W. ve Hewitt, P. L. Ankara: Nobel, s: 1-16.

Thesis

- » Dehmen, B. (2005). Ulusal ve Küreselin Kesişme Noktasında Halk Danslarına Bir Yaklaşım: Dansın Sultanları, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Online Sources

Online sources must be cited for the data obtained from internet as well. The full web address of the accessed web-page (not the home page) and the accessed date must be indicated in the bibliography for the online sources:

- » <http://www.tdkterim.gov.tr/bts/> (12.10.2014).
- » Aksu, G. (2011). Özgür Bir Beden, Özgür Bir Sanat Dalı, Yazında ve Çeviride Beden, Akşit Göktürk'ü Anma Toplantısı (15-17 Mart 2006) İstanbul Üniversitesi. <http://mimesis-dergi.org/2011/04/ozgur-bir-alan-ozgur-bir-sanat-dali/>. (12.10.2011).

Interviews

- » Ural, U. (2014). Artvin halk dansları çalıştırıcısı Uğur Ural ile ÜFTAD ofisinde yapılan görüşme, İstanbul: 19 Temmuz.
- Contact Information:

Contact Information:

AYDIN İNSAN ve TOPLUM DERGİSİ

Editorial Board

Istanbul Aydın University, Faculty of Arts and Sciences

Beşyol Mahallesi, İnönü Caddesi, Nu: 38

Sefaköy, Küçükçekmece/İstanbul

Tel: (212) 444 1 428

Web: <http://aitdergi.aydin.edu.tr>

E-mail: aitdergi@aydin.edu.tr