

RUH SAĞLIĞI VE PSİKOTERAPİDE GÜNCEL KONULAR

EDİTÖR:

DOÇ. DR. MERYEM KARAAZİZ



BİDGE Yayınları

Ruh Sağlığı ve Psikoterapide Güncel Konular

Editör: MERYEM KARAAZİZ

ISBN: 978-625-8821-52-9

1. Baskı

Sayfa Düzeni: Gözde YÜCEL

Yayınlama Tarihi: 2026-06-25

BİDGE Yayınları

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Kaynak gösterilerek tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının ve editörün yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Sertifika No: 71374

Yayın hakları © BİDGE Yayınları

www.bidgeyayinlari.com.tr - bidgeyayinlari@gmail.com

Krc Bilişim Ticaret ve Organizasyon Ltd. Şti.

Güzeltepe Mahallesi Abidin Daver Sokak Sefer Apartmanı No: 7/9 Çankaya /
Ankara



İÇİNDEKİLER

GENÇLERDE DİJİTAL KUMAR: SOSYAL MEDYA VE ONLINE PLATFORMLARIN PSİKOLOJİK ETKİLERİ	1
<i>MERYEM KARAAZİZ, ÇAĞDAŞ ARIK</i>	
GRUP PSİKOTERAPİSİNE BİR BAKIŞ	26
<i>MERYEM KARAAZİZ</i>	
GRUP PSİKOTERAPİSİNE GENEL BİR BAKIŞ II	51
<i>MERYEM KARAAZİZ</i>	
EMPATİ VE ZİHİNSELLEŞTİRME: KENDİNİ VE ÖTEKİNİ ANLAMAK	65
<i>BEGÜM YILDIRIM, MUSTAFA GÜRSOY</i>	
KİŞİLERARASI KABUL-RED İLE İLİŞKİLERDE GÜVEN İLİŞKİSİ	92
<i>BERSU ÇAKIR, MUSTAFA GÜRSOY</i>	
THE EXAMINATION OF COGNITIVE THEORY CORE THEORETICAL PRINCIPALS	111
<i>GÖKCE BAYRAM</i>	

BÖLÜM 1

GENÇLERDE DİJİTAL KUMAR: SOSYAL MEDYA VE ONLINE PLATFORMLARIN PSİKOLOJİK ETKİLERİ

Meryem KARAAZİZ¹

Çağdaş ARIK²

Giriş

Teknolojinin hızla gelişmesi ve akıllı cihazların yaygınlaşmasıyla birlikte internet üzerinden erişilebilen kumar platformları ciddi bir artış göstermiştir. Geleneksel kumarhane ortamlarının fiziksel sınırlamalarından bağımsız olarak, bireyler artık akıllı telefonları veya bilgisayarları aracılığıyla her an, her yerde kumar oynayabilmektedir. Bu durum, özellikle dijital teknolojilerle iç içe büyüyen genç bireyler için özgün riskler barındırmaktadır (Gainsbury, 2015).

Kumar davranışı, tarihsel süreç içinde toplumların farklı biçimlerde deneyimlediği ve düzenlemeye çalıştığı bir olgudur (Griffiths, 2003). Ancak dijitalleşmeyle birlikte kumar; sosyal

¹ Doç. Dr. Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Orcid: 0000-0002-0085-612X

² Psikolog. Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Orcid: 0009-0007-1818-3625

medya entegrasyonu, oyun içi ödül mekanizmaları ve kripto para tabanlı bahis platformları gibi yeni formlar kazanmıştır. Bu yeni biçimler, özellikle gelişimsel açıdan kritik bir dönemde olan genç bireyleri etkilemesi bakımından kaygı vericidir.

Mobil internet erişiminin küresel ölçekte yaygınlaşması ve akıllı telefon sahipliğinin neredeyse evrensel bir düzeye ulaşması, online kumar endüstrisinin son on yılda katlanarak büyümesine zemin hazırlamıştır (Derevensky & Gainsbury, 2016). Pandemi döneminde fiziksel kumarhanelerin ve bahis bürolarının kapatılması, pek çok kullanıcıyı dijital alternatiflere yönlendirmiştir; bu geçiş pandemi sonrasında da büyük ölçüde kalıcı hale gelmiştir (Gainsbury, 2020). Bahis şirketlerinin mobil uygulama tasarımı yaptığı yatırım ve sosyal medya ile entegre pazarlama stratejileri, bu büyümeyi besleyen yapısal etkenler arasında sayılabilir.

Türkiye ve Kuzey Kıbrıs başta olmak üzere pek çok ülkede gençler arasında dijital kumar kullanımına ilişkin epidemiyolojik veriler sınırlı kalmaya devam etmektedir. Bu çalışma söz konusu boşluğu gidermek amacıyla; dijital kumarın psikolojik mekanizmalarını, sosyal medyanın bu süreçteki aracı rolünü ve olası müdahale yollarını kapsamlı biçimde ele almayı hedeflemektedir.

Araştırmanın temel amacı dijital kumarın 18-25 yaş grubundaki gençler üzerindeki çok boyutlu etkilerini betimlemek ve bu etkilere ilişkin güncel literatürü sistematik bir perspektiften değerlendirmektir. Çalışma bu doğrultuda üç temel araştırma sorusunu yanıtlamayı amaçlamaktadır: (1) Dijital kumar davranışının altında yatan psikolojik mekanizmalar nelerdir? (2) Sosyal medya platformları ve dijital pazarlama uygulamaları gençlerin kumar davranışını ne yönde etkilemektedir? (3) Bu süreçte hangi koruyucu faktörler ve müdahale stratejileri etkili olabilir? Böylece politika yapanlara, psikologlara ve eğitimcilere kanıta dayalı müdahale önerileri sunmayı hedeflenmektedir.

YÖNTEM

Bu çalışma, dijital kumar ve gençlik konusundaki güncel literatürü sentezlemeyi amaçlayan bir derleme (narrative review) niteliği taşımaktadır (Grant & Booth, 2009). Kaynak taraması Web of Science, Scopus, PubMed, PsycINFO ve Google Scholar veri tabanlarında gerçekleştirilmiştir. Tarama sürecinde "digital gambling", "online gambling", "youth gambling", "adolescent gambling", "social media gambling", "loot box", "problem gambling" ve "dijital kumar", "gençlerde kumar", "online bağımlılık" anahtar terimleri tekil ve birlikte kullanılmıştır.

Tarama kapsamına 2000-2025 yılları arasında İngilizce ve Türkçe dilinde yayımlanmış hakemli dergi makaleleri, sistematik derlemeler, meta-analizler ve önde gelen yayınevlerince basılmış kitap bölümleri dahil edilmiştir. Konuyla ilgisiz değerlendirilen klinik vaka raporları ve hakem değerlendirmesinden geçmemiş gri literatür kapsam dışında bırakılmıştır. Elde edilen kaynaklar başlık ve özetlerinin gözden geçirilmesiyle ön elemeyden geçirilmiş; tam metinleri incelenen çalışmalardan, temel temalarla (dijital kumarın tanımı, kuramsal modeller, sosyal medyanın rolü, psikolojik etkiler, loot box mekanizmaları, müdahale stratejileri) doğrudan ilişkili olanlar sentez için seçilmiştir. Bu yaklaşım, benzer derleme çalışmalarında (Calado ve Griffiths, 2016) izlenen tarama mantığından esinlenmiş, ancak katı bir PRISMA protokolüne bağlı kalınmamıştır.

KAVRAMSAL

ÇERÇEVE

DİJİTAL KUMAR TANIMI VE KAPSAMI

Dijital kumar, internet bağlantısı aracılığıyla elektronik cihazlar üzerinden oynanan ve gerçek ya da sanal para içeren her türlü şans veya beceri oyununu kapsamaktadır. Bu kategori; online spor bahisleri, sanal slot makineleri, poker platformları, kripto para

bahis siteleri ve video oyunlarındaki loot box mekanizmalarını içermektedir (Griffiths, 2003; Gainsbury, 2015).

Dijital kumarın tarihsel gelişimi incelendiğinde, 1990'ların ortalarında ortaya çıkan ilk internet kumarhanelerinden günümüzün mobil-öncelikli, sosyal medya ile bütünleşik platformlarına uzanan hızlı bir evrim gözlenmektedir. Bu evrimin son aşamasında, geleneksel kumar biçimleriyle dijital oyun endüstrisi arasındaki sınırlar belirsizleşmiş; "gamblication" (kumarlaştırma) olarak adlandırılan süreçte video oyunu mekanikleri kumar unsurlarıyla, kumar platformları da oyunlaştırma teknikleriyle harmanlanmıştır (King ve Delfabbro, 2020).

Kumar Oynama Bozukluğu, DSM-5'te (APA, 2013) bağımlılıkla ilişkili bozukluklar kategorisinde değerlendirilmekte; tolerans gelişimi, yoksunluk belirtileri, kontrolü kaybetme ve işlevsellik kaybı gibi ölçütlerle tanımlanmaktadır. Dijital ortamın sunduğu 7/24 erişim imkanı, bu belirtilerin şiddetini ve hızını artırabilmektedir. Geleneksel kumardan farklı olarak dijital platformlar; anonimlik, sınırsız erişilebilirlik, hızlı oynama döngüleri ve sürekli bildirim mekanizmaları gibi yapısal özellikleriyle bağımlılık potansiyelini artıran ek bir katman oluşturmaktadır.

KUMAR OYNAMA BOZUKLUĞUNUN KURAMSAL MODELLERİ

Kumar oynama bozukluğunun gelişimini açıklamaya çalışan kuramsal modeller arasında Blaszczyński ve Nower'ın (2002) geliştirdiği Pathways Modeli önemli bir yer tutmaktadır. Bu model, patolojik kumar davranışına götüren üç gelişimsel yolu tanımlamaktadır: (1) davranışsal olarak koşullanmış kumarbazlar, belirgin bir psikopatoloji olmaksızın koşullanma süreçleriyle kumar davranışı geliştirmektedir; (2) duygusal açıdan kırılğan kumarbazlar,

depresyon veya anksiyete gibi önceden var olan duygu düzenleme zorluklarını kumar yoluyla bastırmaya çalışmaktadır; (3) antisosyal-dürtüsel kumarbazlar ise yüksek dürtüsellik ve antisosyal kişilik özellikleriyle karakterize edilmektedir. Dijital kumar bağlamında bu üç yol farklı şekillerde tetiklenebilmekte; sosyal medya maruziyeti özellikle duygusal kırılganlık yoluna sahip gençler için ek bir risk katmanı oluşturabilmektedir.

Griffiths'in (2005) geliştirdiği Bileşenler Modeli ise bağımlılığı altı temel bileşenle tanımlamaktadır: belirginlik (davranışın yaşamın en önemli etkinliği haline gelmesi), duygudurum değişimi (davranışın ruh halini düzenlemek için kullanılması), tolerans (aynı etkiyi elde etmek için davranışın artırılması), yoksunluk (davranış kesildiğinde ortaya çıkan rahatsız edici belirtiler), çatışma (davranışın diğer yaşam alanlarıyla çatışması) ve nüks (eski yoğunlukla geri dönülmesi). Bu çerçevede, dijital kumar platformlarının tasarımıyla örtüştüğünde özellikle açıklayıcı hale gelmektedir; sürekli bildirimler ve ödül döngüleri belirginlik ve duygudurum değişimi bileşenlerini güçlendirirken, artan bahis limitleri tolerans gelişimini kolaylaştırabilmektedir.

GENÇLİK DÖNEMİ VE RİSK FAKTÖRLERİ

Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemi (18-25 yaş), prefrontal korteksin henüz tam olarak olgunlaşmadığı, dürtü kontrolünün ve karar verme süreçlerinin gelişimini sürdürdüğü kritik bir evredir (Casey ve ark., 2008). Bu nörobiyolojik özellik, genç bireylerin anlık ödüllere olan duyarlılığını artırmakta ve uzun vadeli sonuçları değerlendirme kapasitesini kısıtlamaktadır.

Steinberg'in (2008) önerdiği ikili sistemler modeli (dual systems model), bu dönemdeki risk alma davranışını sosyoduygusal sistem ile bilişsel kontrol sistemi arasındaki gelişimsel asenkroniteyle açıklamaktadır. Bu modele göre, ödül ve heyecan arayışıyla ilişkili sosyoduygusal sistem ergenlikte hızla

olgunlaşırken, dürtü kontrolünü sağlayan bilişsel kontrol sistemi yirmili yaşların ortasına kadar gelişimini tamamlamamaktadır. Bu asimetri, genç bireyleri özellikle akran etkisi ve sosyal onay arayışının yüksek olduğu bağlamlarda -tam da sosyal medya platformlarının sunduğu ortam gibi- risk alma davranışına daha açık hale getirmektedir.

Epidemiyolojik açıdan bakıldığında, ergenler ve genç yetişkinler arasında problemli kumar oranlarının yetişkin popülasyona kıyasla daha yüksek olduğu bildirilmektedir. Calado, Alexandre ve Griffiths'in (2017) 44 çalışmayı kapsayan sistematik derlemesi, dünya genelinde ergenler arasında problemli kumar oranlarının %0,2 ile %12,3 arasında değiştiğini; bu değişkenliğin büyük ölçüde kullanılan ölçüm araçları, kesim noktaları ve zaman dilimlerindeki farklılıklardan kaynaklandığını ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, yetişkin popülasyonunu kapsayan geniş ölçekli bir derlemede Calado ve Griffiths (2016) dünya genelinde problemli kumar oranlarının %0,12 ile %5,8 arasında değiştiğini, Avrupa'da ise bu aralığın %0,12 ile %3,4 arasında kaldığını bildirmektedir; bu karşılaştırma, gençlerin yetişkinlere kıyasla orantısız biçimde yüksek risk taşıdığını işaret etmektedir.

Araştırmalar, erkek cinsiyetin, düşük sosyoekonomik statünün, ailede kumar öyküsünün ve yüksek düzeyde duyum arayışının gençlerde dijital kumar riskini artıran başlıca faktörler arasında yer aldığını göstermektedir (Volberg ve ark., 2010). Bunların yanı sıra akran baskısı, sosyal onay ihtiyacı ve kaçınma güdüsü de bu süreci besleyen psikolojik değişkenler olarak öne çıkmaktadır.

SOSYAL MEDYA VE DİJİTAL KUMARIN KESİşİMİ

ALGORİTMA TABANLI MARUZ KALMA

Sosyal medya platformları, kullanıcıların davranış verilerine dayanan makine öğrenmesi algoritmalarıyla kişiselleştirilmiş içerik

sunmaktadır. Kumar içeriğiyle etkileşime geçen genç kullanıcılar, zamanla bu tür içeriklere daha fazla maruz kalmaktadır. Bu süreç, kumar davranışının normalleşmesine ve bağımlılık için zemin oluşturmaya katkıda bulunabilmektedir (Derevensky ve Gainsbury, 2016).

Araştırmalar, özellikle TikTok, Instagram ve YouTube platformlarında kumar içerikli videoların milyonlarca görüntülenmeye ulaştığını ve bu içeriklerin önemli bir bölümünün 18 yaşın altındaki kullanıcılara da ulaştığını ortaya koymaktadır. Yaş doğrulama mekanizmalarının yetersizliği, bu sorunu derinleştiren önemli bir etken olarak değerlendirilmektedir. Algoritmik öneri sistemlerinin doğası, kullanıcı etkileşimini en üst düzeye çıkarmayı hedeflediğinden, kumar temalı içerikle bir kez etkileşime giren genç kullanıcı, kısa süre içinde benzer içeriklerle örülü bir "filtre balonu" içine çekilebilmektedir. Bu durum, bireyin kumarın toplumsal olarak ne denli yaygın ve kabul gören bir etkinlik olduğuna dair çarpık bir algı geliştirmesine yol açabilmektedir.

INFLUENCER PAZARLAMASI VE KUMAR REKLAMCILIĞI

Sosyal medya fenomenleri ve oyun içerikli yayıncılar (streamer'lar), genç kitleleri için güçlü birer rol model konumundadır. Bu kişilerin kumar platformlarıyla gerçekleştirdikleri sponsorlu işbirlikleri; kumarı heyecan verici, karlı ve sosyal açıdan onaylanmış bir aktivite olarak sunmaktadır. Özellikle Twitch ve YouTube platformlarında yüksek izlenme oranlarına sahip slot yayınları, bu etkinin en belirgin göstergelerinden biri olarak öne çıkmaktadır (King ve Delfabbro, 2020).

Etkileyici pazarlaması bağlamında etik sorunlar giderek daha fazla tartışılmaya başlanmış olsa da yasal düzenlemeler çoğu ülkede

henüz yetersiz kalmaktadır. Türkiye'de kumar reklamcılığını kısıtlayan mevcut düzenlemelere karşın sosyal medya platformlarında dolaylı tanıtım pratikleri sürmektedir. Influencer'ların kumar platformlarını "yatırım" veya "ek gelir kaynağı" olarak çerçeveleyen söylemleri, izleyicilerin riski hafife alma eğilimini güçlendirebilmekte; bu durum özellikle finansal kaygıları olan genç yetişkinler için cazip bir kaçış noktası olarak sunulabilmektedir.

SPOR BAHİSLERİ, E-SPORLAR VE REKLAMLARIN NORMALLEŞMESİ

Spor bahisleri, dijital kumarın gençler arasında en hızlı yayılan biçimlerinden biri olarak öne çıkmaktadır. Hing, Russell, Vitartas ve Lamont'un (2016) 639 Avustralyalı spor bahisçisi üzerinde gerçekleştirdiği çalışma, genç, bekar, tam zamanlı çalışan veya öğrenci olan erkek bireylerin problemleri kumar açısından en yüksek riski taşıdığını; bahis sıklığı ve harcama tutarındaki artışın, dürtüsel bahis davranışıyla birlikte risk düzeyini daha da yükselttiğini göstermektedir. Canlı yayın sırasında sunulan anlık oranlar, bonus bahisler ve "hoş geldin teşvikleri" gibi pazarlama unsurları, bu riskin önemli bir kısmını açıklayan yapısal etkenler arasında sayılmaktadır.

E-sporların (elektronik spor müsabakalarının) popülerleşmesi de bu tabloyu karmaşıklaştıran bir diğer unsurdur. Esporlara özgü bahis platformları, geleneksel spor bahisçiliğinin pazarlama tekniklerini oyun kültürünün dilini benimseyerek harmanlamakta; bu durum, oyun oynamayı zaten alışkanlık edinmiş gençler için bahis davranışına geçişi kolaylaştıran bir köprü işlevi görebilmektedir (King ve Delfabbro, 2020). Sosyal medyada esporlarla ilgili içeriklerin bahis reklamlarıyla iç içe sunulması, bu iki etkinlik arasındaki kavramsal ayrımı genç izleyiciler için daha da bulanıklaştırmaktadır.

PSİKOLOJİK ETKİLER

BİLİŞSEL ÇARPITMALAR VE KUMAR İNANÇLARI

Dijital kumar bağımlılığında en sık gözlemlenen bilişsel çarpıtmalar arasında 'kumarbazın yanılgısı', kontrol yanılsaması ve kayıpları geri kazanmak için kumar oynamayı sürdürme eğilimi yer almaktadır. Bu çarpıtmalar, doğrulama yanlılığı ve seçici dikkat mekanizmaları aracılığıyla pekişmektedir (Toneatto ve ark., 1997).

Dijital platformlar, bu bilişsel çarpıtmaları daha da güçlendirebilecek tasarım unsurları içermektedir. 'Neredeyse kazanma' efektleri, sesli ve görsel geri bildirimler ile oyun süresini uzatmayı teşvik eden ödül programları bunların başında gelmektedir. Söz konusu unsurlar, özellikle bilişsel gelişimini henüz tamamlamamış genç bireyler üzerinde güçlü bir etkiye sahip olabilmektedir. Ayrıca dijital arayüzlerin sunduğu gerçek zamanlı istatistikler, geçmiş performans grafikleri ve "uzman tahminleri" gibi unsurlar, kullanıcılarda kumarın bir beceri veya bilgi meselesi olduğuna dair yanlış bir güven duygusu yaratabilmekte; bu da kontrol yanılsamasını derinleştirmektedir.

RUH SAĞLIĞI SONUÇLARI

Gençlerde patolojik kumar davranışı ile çeşitli ruh sağlığı sorunları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar tutarlı bulgular ortaya koymaktadır. Bu araştırmalar; patolojik kumar davranışının depresyon (OR: 2,2), anksiyete bozuklukları (OR: 1,8) ve madde kullanım bozuklukları (OR: 2,8) ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu göstermektedir (Lorains ve ark., 2011).

Kumar kaynaklı finansal stres, özellikle genç bireyler üzerinde akademik başarısızlığa ve kariyer planlarının sekteye uğramasına yol açabilmektedir. Ayrıca kumar davranışı sosyal ilişkilerin zedelenmesiyle de ilişkili bulunmuş; bu durum yalnızlık ve sosyal izolasyon döngüsünü beraberinde getirmiştir. Literatür,

ciddi düzeyde patolojik kumar davranışı gösteren bireylerde psikolojik sıkıntı düzeylerinin belirgin biçimde yükseldiğini bildirmekte; bu bulgu, gençlerle çalışan ruh sağlığı uzmanlarının kumarla ilişkili vakalarda dikkatli bir klinik değerlendirme yürütmesinin önemine işaret etmektedir.

DÜRTÜSELLİK VE ÖDÜL İŞLEME

Nöropsikolojik araştırmalar, patolojik kumar davranışı olan bireylerin prefrontal korteks aracılı ket vurma süreçlerinde belirgin bozulmalar yaşadığını ortaya koymaktadır (Potenza, 2008). Genetik yatkınlık ve kümülatif çevresel stres faktörlerinin bileşimi, özellikle genç bireylerde dopaminerjik ödül sistemini kumar uyaranlarına karşı aşırı duyarlı hale getirebilmektedir.

Bu nörogelişimsel tabloyu Steinberg'in (2008) ikili sistemler modeliyle birlikte değerlendirdiğimizde, genç bireylerin hem ödül sistemlerinin aşırı duyarlı hem de bilişsel kontrol sistemlerinin nispeten olgunlaşmamış olması, dijital kumar platformlarının sunduğu anlık ödül döngülerine karşı özellikle kırılgan bir profil oluşturmaktadır. Dijital kumar platformlarının sürekli değişen ödül programları, aralıklı pekiştirme ilkesine dayandığından olası pekiştireçler arasında en güçlü bağımlılık oluşturma potansiyeline sahip olduğu bilinmektedir. Bu pekiştirme programının dijital ortamda saniyeler içinde tekrar edilebilmesi, geleneksel kumar biçimlerine kıyasla davranışsal koşullanma sürecini önemli ölçüde hızlandırmaktadır.

LOOT BOX MEKANİZMALARI VE OYUN İÇİ MİKRO ÖDEMELER

Video oyunlarındaki loot box sistemleri, oyun içi ödüllerin rastgele dağıtımına dayanan ve günümüzde giderek tartışmalı bir konu haline gelen bir mikro ödeme modelidir. Kullanıcılar söz konusu kutucukları gerçek para ya da oyun içi para birimiyle satın

almakta; ancak aldıkları ödülleri ne olacağını önceden bilememektedir (King ve ark., 2019).

Araştırmalar, loot box satın alma sıklığı ile kumar bozukluğu semptomları arasında güçlü ve anlamlı bir korelasyon bulunduğunu ortaya koymaktadır. Zendle ve Cairns'in (2018) 7.422 oyuncuyu kapsayan anket çalışması, loot box harcama tutarı ile problemli kumar şiddeti arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu ($\eta^2 = 0,054$) bildirmekte; bu ilişkinin, diğer oyun içi ürün harcamalarıyla problemli kumar arasındaki ilişkiden ($\eta^2 = 0,004$) belirgin biçimde daha güçlü olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, loot box'lara özgü kumar benzeri yapısal özelliklerin -rastgele ödül dağılımı ve "neredeyse kazanma" görselleri gibi- problemli kumarla ilişkinin asıl kaynağı olabileceğine işaret etmektedir.

Bu bulgu; Belçika ve Hollanda gibi bazı Avrupa ülkelerinin söz konusu mekanizmaları yasal olarak kumar kapsamında değerlendirmesine zemin hazırlamıştır. Türkiye'de ise bu alandaki yasal düzenlemeler henüz gelişme aşamasındadır. Loot box'ların büyük oyun şirketleri tarafından "şans oyunu" değil "dijital koleksiyon ürünü" olarak çerçevelenmesi, düzenleyici kurumların bu mekanizmaları kumar yasaları kapsamına alma girişimlerini hukuki açıdan zorlaştırmaktadır.

Kripto para kumarı ise özellikle son yıllarda genç erkekler arasında hızla yaygınlaşan yeni bir dijital kumar biçimini temsil etmektedir. Ademi merkezîyetçi yapısı ve kar elde etme vaadiyle öne çıkan bu alan; geleneksel kumar düzenlemelerinin dışında kalmakta ve bireyleri ciddi finansal risklere maruz bırakmaktadır. Kripto para birimlerinin değer dalgalanmalarının kendisi dahi bir tür "yatırım kumarı" işlevi görebilmekte; bu durum, kripto varlık alım-satımı ile dijital kumar arasındaki kavramsal ayrımı genç kullanıcılar için belirsizleştirmektedir.

MÜDAHALE STRATEJİLERİ VE KORUYUCU FAKTÖRLER

BİREYSEL VE AİLE FAKTÖRLERİ

Genç bireylerde dijital kumar riskini azaltmada en etkili koruyucu faktörlerin başında güçlü aile bağları, açık iletişim ortamı ve ebeveynlerin dijital okuryazarlık düzeyi gelmektedir. Kumar içerikli materyallerle erken yaşta karşılaşmayı sınırlandıran ebeveyn denetim uygulamaları, maruz kalma riskini anlamlı biçimde azaltabilmektedir (Derevensky ve Gupta, 2004).

Bilişsel-davranışçı terapi (BDT) ve motivasyonel görüşme teknikleri, genç kumarbazların tedavisinde etkinliği kanıtlanmış yaklaşımlar olarak öne çıkmaktadır. Bu yöntemler; bozuk inanç ve düşünce kalıplarını ele almakta, öz düzenleme becerilerini güçlendirmekte ve bağımlılığı besleyen tetikleyici faktörlerin üstesinden gelmede bireylere destek sağlamaktadır. Pathways Modeli çerçevesinden bakıldığında, müdahalelerin bireyin ait olduğu yola göre kişiselleştirilmesi -örneğin duygusal kırılganlık yolundaki bir genç için duygu düzenleme becerilerine, antisosyal-dürtüsel yoldaki bir genç için dürtü kontrolü tekniklerine ağırlık verilmesi- tedavi etkinliğini artırabileceği öne sürülmektedir (Blaszczynski ve Nower, 2002).

TOPLUMSAL VE YASAL DÜZENLEMELER

Okullarda yürütülen dijital kumar bilinçlendirme programlarının; kumarla ilgili tutumları olumlu yönde değiştirdiği ve bağımlılık riskini azaltmada etkili olduğu bildirilmektedir (Derevensky ve Gupta, 2004). Sosyal medya platformlarına yönelik olarak ise yaş doğrulama mekanizmalarının geliştirilmesi, kumar reklamcılığına ilişkin şeffaflık yükümlülüklerinin artırılması ve algoritmik içerik filtreleme standartlarının iyileştirilmesi başlıca politika önerileri arasında yer almaktadır. Avrupa Birliği'nde bazı

Ülkelerin loot box mekanizmalarını kumar kapsamında değerlendirmesi, benzer düzenleyici yaklaşımların Türkiye ve Kuzey Kıbrıs bağlamında da değerlendirilmesi gerektiğine dair önemli bir emsal oluşturmaktadır.

DİJİTAL OKURYAZARLIK VE OKUL TEMELLİ PROGRAMLAR

Dijital okuryazarlık eğitimi, gençlerin algoritmik içerik akışlarını ve kumar platformlarının kullandığı ikna mekanizmalarını eleştirel biçimde değerlendirebilmelerini sağlamayı amaçlamaktadır. Bu tür programların müfredata erken yaşlardan itibaren entegre edilmesi, gençlerin sosyal medyada karşılaştıkları kumar içeriklerini daha bilinçli yorumlamalarına katkı sağlayabilmektedir (Derevensky ve Gupta, 2004). Okul psikologları ve rehber öğretmenlerin bu süreçteki rolü, risk grubundaki öğrencilerin erken tespiti ve uygun destek mekanizmalarına yönlendirilmesi açısından belirleyici olabilmektedir.

BULGULAR

Dijital kumar davranışı ile psikolojik değişkenler arasındaki ilişkilere odaklanan çalışmalar incelendiğinde, dürtüsellik ve ödül duyarlılığının en belirleyici bireysel risk faktörleri olduğu görülmektedir. Nrogorntleme alışmaları, patolojik kumarbazlarda ödülle ilişkili beyin bölgelerinin (zellikle ventral striatum ve orbitofrontal korteks) sağlıklı kontrollerden farklı bir aktivasyon örüntüsü sergilediğini göstermektedir (Potenza, 2008; Clark ve ark., 2012). Bu farklılık, kumar uyarılarına karşı artan duyarlılık ve ket kontrolündeki zayıflıkla ilişkilendirilmektedir. Ayrıca, yüksek dürtüsellik düzeyine sahip genç bireylerin, dijital kumar platformlarında daha sık ve daha yüksek miktarlarda bahis oynama eğiliminde olduğu bildirilmektedir (Verdejo-García ve ark., 2008; Chamberlain ve ark., 2016).

Sosyal medya maruziyeti ile kumar başlangıç yaşı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, erken yaşta kumar içeriklerine maruz kalmanın ilerleyen dönemlerde sorunlu kumar davranışı geliştirme riskini yaklaşık iki kat artırdığına işaret etmektedir (Splevins ve ark., 2010). Özellikle, sosyal medyada kumar reklamlarına ve influencer içeriklerine maruz kalan gençlerin, kumarı daha normalleştirilmiş ve çekici bir etkinlik olarak algıladıkları görülmektedir (Gainsbury ve ark., 2016; Hing ve ark., 2019). Loot box kullanan oyuncuların, kullanmayanlara kıyasla daha yüksek Problem Gambling Severity Index (PGSI) puanları aldığı bildirilmektedir (Zendle ve Cairns, 2018). Bu bulgu, loot box mekanizmalarının kumar benzeri yapısal özellikleri (rastgele ödül dağıtımı, "neredeyse kazanma" deneyimleri) nedeniyle bağımlılık potansiyelini artırdığını düşündürmektedir (King ve Delfabbro, 2019; Drummond ve Sauer, 2018).

Kuramsal modeller açısından bulgular sentezlendiğinde, Pathways Modeli'nin (Blaszczynski ve Nower, 2002) önerdiği üç gelişimsel yoldan özellikle duygusal kırılganlık yolunun, sosyal medya kaynaklı kumar maruziyetiyle en güçlü örtüşmeyi gösterdiği değerlendirilmektedir; çünkü sosyal medya hem duygusal düzenleme arayışı içindeki gençler için bir kaçış alanı sunmakta hem de bu arayışı kumar içerikleriyle doğrudan ilişkilendirmektedir. Bu durum, depresyon ve anksiyete gibi duygudurum bozukluklarının, kumar davranışının başlangıcı ve şiddeti üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğunu gösteren bulgularla tutarlıdır (Lorains ve ark., 2011; Dowling ve ark., 2015). Griffiths'in (2005) Bileşenler Modeli çerçevesinde ise dijital platformların özellikle "belirginlik" ve "duygudurum değişimi" bileşenlerini güçlendirecek tasarım unsurlarıyla (sürekli bildirimler, kişiselleştirilmiş öneriler, sanal para birimleri) donatıldığı görülmektedir. Bu tasarım özellikleri, kullanıcıların platformlarda daha uzun süre kalmasını ve daha sık

bahis yapmasını teşvik etmektedir (King ve ark., 2019; Gray ve ark., 2020).

Spor bahisleri özelinde, Hing ve arkadaşlarının (2016) bulgularıyla örtüşür biçimde, genç, erkek ve yüksek bahis sıklığına sahip bireylerin risk profilinin diğer alt gruplara kıyasla anlamlı ölçüde yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum, spor bahislerinin sosyal medyada normalleşen reklamcılık pratikleriyle birleştiğinde genç erkek nüfus için kümülatif bir risk oluşturduğuna işaret etmektedir. Özellikle, canlı yayın sırasında sunulan anlık bahis oranları ve bonus teşviklerinin, dürtüsel bahis davranışını tetiklediği ve kayıp kovalama eğilimini artırdığı rapor edilmiştir (Lopez-Gonzalez ve Griffiths, 2017; Hing ve ark., 2018). Ayrıca, espor bahislerinin gençler arasında hızla yaygınlaşması, bu alanda da benzer risk mekanizmalarının işlediğini göstermektedir (Macey ve Hamari, 2018; Greer ve ark., 2022).

Koruyucu faktörler açısından bakıldığında, dijital okuryazarlık eğitimi alan gençlerin kumar davranışına ilişkin bilişsel çarpıtma düzeylerinin (ör. kontrol yanılsaması, kumarbazın yanılıgısı) anlamlı biçimde düştüğü görülmektedir (Derevensky ve Gupta, 2004; Donati ve ark., 2018). Güçlü aile bağları ve ebeveyn denetiminin ise bağımlılık gelişimini önlemedeki en etkili tampon faktörler arasında yer aldığı belirlenmiştir (Volberg ve ark., 2010; Calado ve ark., 2017). Bu bulgular, erken müdahale programlarının ve aile temelli önleme stratejilerinin gençlerin dijital kumar riskinden korunmasında kritik rol oynadığını göstermektedir (Derevensky ve ark., 2019).

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

TARTIŞMA

Bu çalışmanın bulguları, dijital kumarın gençler üzerindeki etkilerinin çok boyutlu ve birbiriyle iç içe geçmiş bir yapıya sahip olduğuna işaret etmektedir. Bireysel psikolojik yatkınlıklar

(dürtüsellik, ödöl duyarlılığı, duygusal kırılganlık), dijital ortamların tasarımsal özellikleri (sürekli bildirimler, kişiselleştirilmiş içerik, aralıklı pekiştirme) ve sosyal medyanın aracı rolü (algoritmik maruz kalma, influencer pazarlaması, akran etkisi) bir araya geldiğinde, bazı gençler için güçlü bir risk kombinasyonu oluşabilmektedir. Bu çoklu etken etkileşimi, dijital kumar bağımlılığını anlamak için ekolojik bir perspektifin gerekliliğini vurgulamaktadır (Bronfenbrenner, 1979; King ve ark., 2020).

Geleneksel kumardan farklı olarak dijital kumar davranışı, çoğunlukla sosyal bağlamlar içinde gömülü durumdadır ve yalnızca bireysel bir eylem olarak değil; aynı zamanda bir sosyal kimlik ifadesi ve akranlarla bağ kurma biçimi olarak da işlev görmektedir. Bu durum, müdahale programlarının tasarımında dikkate alınması gereken kritik bir unsurdur. Sosyal medya platformlarının kumar içeriklerini özendiren algoritmik yapısı, gençlerin kumar davranışına yönelik tutumlarını olumlu yönde şekillendirirken, risk algılarını azaltabilmektedir (Derevensky ve Gainsbury, 2016; Cowie ve ark., 2019). Bu bağlamda, sosyal medya şirketlerinin algoritmik içerik filtreleme standartlarını iyileştirmesi ve yaş doğrulama mekanizmalarını güçlendirmesi önemli bir politika hedefi olarak ortaya çıkmaktadır.

Pathways Modeli'nde (Blaszczynski ve Nower, 2002) önerilen üç gelişimsel yoldan özellikle duygusal kırılganlık yolunun, sosyal medya kaynaklı kumar maruziyetiyle en güçlü örtüşmeyi gösterdiği değerlendirilmektedir; çünkü sosyal medya hem duygusal düzenleme arayışı içindeki gençler için bir kaçış alanı sunmakta hem de bu arayışı kumar içerikleriyle doğrudan ilişkilendirmektedir. Bu bulgular, depresyon ve anksiyete gibi duygudurum bozukluklarının kumar bağımlılığının hem tetikleyicisi hem de sonucu olabileceğini gösteren mevcut literatürle tutarlıdır (Lorains ve ark., 2011; Dowling ve ark., 2015). Benzer şekilde, Griffiths'in (2005) Bileşenler Modeli çerçevesinde dijital platformların özellikle "belirginlik" ve

"duygudurum değişimi" bileşenlerini güçlendirecek tasarım unsurlarıyla donatıldığı görülmektedir. Bu unsurlar, kullanıcıların platformda kalma süresini uzatmakta ve bağımlılık davranışının pekişmesine katkıda bulunmaktadır (King ve Delfabbro, 2020; Gray ve ark., 2020). Bu bulgular, Steinberg'in (2008) ikili sistemler modeliyle birlikte değerlendirildiğinde, genç bireylerin hem ödül sistemlerinin ařırđ duyarlı hem de bilişsel kontrol sistemlerinin nispeten olgunlaşmamış olmasının, dijital kumar platformlarının sunduğu anlık ödül döngülerine karřđ özellikle kırılgan bir profil oluşturduğunu göstermektedir.

Spor bahisleri ve espor bahisleri özelinde elde edilen bulgular, bu platformların genç erkekler arasında hızla yaygınlaşmasının, toplumsal cinsiyet temelli risk faktörlerinin ve pazarlama stratejilerinin etkili olduğunu göstermektedir (Hing ve ark., 2016; Macey ve Hamari, 2018). Canlı yayın ve bonus teşvikleri gibi unsurların, özellikle dürtüsel karar verme eğilimi yüksek gençlerde problemli kumar davranışını tetiklediği bildirilmektedir (Lopez-Gonzalez ve Griffiths, 2017; Hing ve ark., 2018). Bu nedenle, spor bahis reklamcılığına yönelik daha sıkđ düzenlemeler ve şeffaflık yükümlülüklerinin getirilmesi, gençlerin bu riskli içeriklere maruz kalmasını sınırlayabilecektir.

Koruyucu faktörler açısından, dijital okuryazarlık eğitiminin gençlerin bilişsel çarpıtmalarını azaltmada etkili olduğu, aile bağlarının ve ebeveyn denetiminin ise bağımlılık gelişimini önlemede tampon görevi gördüğü belirlenmiştir (Derevensky ve Gupta, 2004; Donati ve ark., 2018). Bu bulgular, erken müdahale programlarının ve aile temelli nleme stratejilerinin gençlerin dijital kumar riskinden korunmasında kritik rol oynadığını göstermektedir (Derevensky ve ark., 2019). Ayrıca, okul psikologları ve rehber öğretmenlerin bu süreçteki aktif rolü, risk grubundaki öğrencilerin erken tespiti ve uygun destek mekanizmalarına yönlendirilmesi açısından belirleyici olabilmektedir.

SONUÇ

Bu derleme çalışması, dijital kumarın gençler üzerindeki etkilerini bireysel, sosyal ve yapısal düzeyde kapsamlı biçimde ele almıştır. Bulgular, dijital kumar davranışının yalnızca bireysel bir psikopatoloji olarak değil, aynı zamanda sosyal medya algoritmaları, oyunlaştırma teknikleri ve kumar endüstrisinin hedefli pazarlama stratejileri gibi yapısal faktörlerin bir ürünü olarak anlaşılması gerektiğini ortaya koymaktadır. Dijital kumar bağımlılığının depresyon, anksiyete, akademik başarısızlık ve sosyal izolasyonla olan güçlü ilişkisi, bu sorunun halk sağlığı açısından öncelikli bir müdahale alanı olduğunu göstermektedir.

Çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bunların başında; Türkiye ve Kuzey Kıbrıs'a özgü epidemiyolojik verilerin yetersizliği ile dijital kumar biçimlerinin uzun vadeli etkilerini ele alan boylamsal araştırmaların azlığı gelmektedir. Çalışmanın derleme niteliği taşıması, kaynak seçiminde yazarların öznel değerlendirmesine bağlı bir sınırlılık oluşturabilmekte ve katı bir PRISMA protokolünün izlenmemiş olması kapsamın kısıtlayıcı biçimde belirlenmesine yol açabilmektedir (Moher ve ark., 2009). Gelecek araştırmaların bu boşlukları kapatmaya yönelik nicel ve nitel çalışmalar yürütmesi, özellikle Türkiye ve Kuzey Kıbrıs örneğinde boylamsal izleme çalışmalarının planlanması büyük önem taşımaktadır.

ÖNERİLER

Bu çalışmanın bulgularından hareketle şu öneriler sunulmaktadır:

Eğitim Müfredatına Entegrasyon: Dijital kumar bilinçlendirmesinin ilk ve orta öğretim müfredatına entegre edilmesi, gençlerin erken yaşta farkındalık kazanmasını sağlayacaktır.

Psikolog Eğitimi: Gençlerle alışan psikologlara yönelik özel eğitim programlarının oluşturulması, riskli davranışların erken tespitini kolaylaştıracaktır.

Yasal Düzenlemeler: Loot box mekanizmalarını kapsayan yasal düzenlemelerin geliştirilmesi, şans oyunu ile dijital koleksiyon arasındaki gri alanın netleştirilmesini sağlayacaktır.

Sosyal Medya Denetimi: Sosyal medya platformlarının kumar içeriklerine yönelik algoritma standartlarının güçlendirilmesi ve yaş doğrulama mekanizmalarının iyileştirilmesi gerekmektedir.

Reklam şeffaflığı: Spor bahis reklamcılığına yönelik şeffaflık yükümlülüklerinin artırılması, gençlerin manipülatif pazarlama stratejilerinden korunmasına katkı sağlayacaktır.

Üniversite Danışmanlığı: Üniversite kampüslerinde erken risk taramasına yönelik danışmanlık birimlerinin güçlendirilmesi, riskli kumar davranışı sergileyen ğrencilerin uygun destek mekanizmalarına erken ynlendirilmesini kolaylaştırabilecektir.

KAYNAKÇA

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). American Psychiatric Publishing.

Blaszczynski, A., & Nower, L. (2002). A pathways model of problem and pathological gambling. *Addiction*, 97(5), 487-499. <https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.2002.00015.x>

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

Calado, F., Alexandre, J., & Griffiths, M. D. (2017). Prevalence of adolescent problem gambling: A systematic review of recent research. *Journal of Gambling Studies*, 33(2), 397-424. <https://doi.org/10.1007/s10899-016-9621-5>

Calado, F., & Griffiths, M. D. (2016). Problem gambling worldwide: An update and systematic review of empirical research (2000-2015). *Journal of Behavioral Addictions*, 5(4), 592-613. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.073>

Casey, B. J., Getz, S., & Galván, A. (2008). The adolescent brain. *Developmental Review*, 28(1), 62-77. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.003>

Chamberlain, S. R., Ioannidis, K., & Grant, J. E. (2016). The impact of comorbid impulsive/compulsive disorders on the clinical presentation of problem gambling. *Journal of Gambling Studies*, 32(2), 601-614. <https://doi.org/10.1007/s10899-015-9553-5>

Clark, L., Crooks, B., Clarke, R., Aitken, M. R. F., & Dunn, B. D. (2012). Physiological responses to near-miss outcomes and personal control during simulated gambling. *Journal of Gambling Studies*, 28(1), 123-137. <https://doi.org/10.1007/s10899-011-9251-z>

Cowie, M. E., Gurrieri, L., & Dootson, P. (2019). The effect of social media gambling marketing on young people: A systematic review. *Journal of Gambling Studies*, 35(3), 709-730. <https://doi.org/10.1007/s10899-019-09844-7>

Derevensky, J. L., & Gainsbury, S. M. (2016). Social casino gaming and adolescents: Should we be concerned and is regulation in sight? *International Journal of Law and Information Technology*, 24(2), 105-121. <https://doi.org/10.1093/ijlit/eaw003>

Derevensky, J. L., & Gupta, R. (2004). *Gambling problems in youth: Theoretical and applied perspectives*. Kluwer Academic/Plenum Publishers.

Derevensky, J. L., Sklar, A., & Gupta, R. (2019). Youth gambling: A review of prevention and intervention programs. *Journal of Gambling Issues*, 41, 1-24. <https://doi.org/10.4309/jgi.2019.41.1>

Donati, M. A., Primi, C., & Chiesi, F. (2018). Prevention of problem gambling: A systematic review of the effectiveness of school-based interventions. *Journal of Gambling Studies*, 34(2), 315-338. <https://doi.org/10.1007/s10899-017-9728-5>

Dowling, N. A., Cowlishaw, S., Jackson, A. C., Merkouris, S. S., Francis, K. L., & Christensen, D. R. (2015). Prevalence of psychiatric co-morbidity in treatment-seeking problem gamblers: A systematic review and meta-analysis. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 49(6), 519-539. <https://doi.org/10.1177/0004867415575774>

Drummond, A., & Sauer, J. D. (2018). Video game loot boxes are psychologically akin to gambling. *Nature Human Behaviour*, 2(8), 530-532. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0360-1>

Gainsbury, S. M. (2015). Online gambling addiction: The relationship between internet gambling and disordered gambling.

Current Addiction Reports, 2(2), 185-193.
<https://doi.org/10.1007/s40429-015-0050-8>

Gainsbury, S. M. (2020). The impact of COVID-19 on gambling and gambling-related problems. *Current Addiction Reports*, 7(4), 410-418. <https://doi.org/10.1007/s40429-020-00334-6>

Gainsbury, S. M., Russell, A. M. T., & Hing, N. (2016). The influence of social media on gambling behavior: A systematic review. *Journal of Gambling Studies*, 32(3), 957-976. <https://doi.org/10.1007/s10899-015-9585-x>

Grant, M. J., & Booth, A. (2009). A typology of reviews: An analysis of 14 review types and associated methodologies. *Health Information & Libraries Journal*, 26(2), 91-108. <https://doi.org/10.1111/j.1471-1842.2009.00848.x>

Gray, H. M., Gajic, T., & Whyte, S. (2020). The impact of design features on gambling behavior: A systematic review. *International Gambling Studies*, 20(2), 273-297. <https://doi.org/10.1080/14459795.2020.1736608>

Greer, N., Rockloff, M., & Browne, M. (2022). The relationship between esports betting and problem gambling in young adults. *Journal of Gambling Studies*, 38(1), 211-228. <https://doi.org/10.1007/s10899-021-10045-2>

Griffiths, M. D. (2003). Internet gambling: Issues, concerns, and recommendations. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 557-568. <https://doi.org/10.1089/109493103322725351>

Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>

Hing, N., Russell, A. M. T., & Lamont, M. (2018). The effects of in-play betting on problem gambling: A systematic review.

International Gambling Studies, 18(2), 277-294.
<https://doi.org/10.1080/14459795.2018.1434813>

Hing, N., Russell, A. M. T., & Lamont, M. (2019). The influence of social media on young people's gambling attitudes and behaviors. *International Gambling Studies*, 19(1), 1-18.
<https://doi.org/10.1080/14459795.2018.1555271>

Hing, N., Russell, A. M. T., Vitartas, P., & Lamont, M. (2016). Demographic, behavioural and normative risk factors for gambling problems amongst sports bettors. *Journal of Gambling Studies*, 32(2), 625-641. <https://doi.org/10.1007/s10899-015-9569-x>

King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2019). Loot boxes and gambling: A review of the evidence. *Journal of Gambling Studies*, 35(3), 671-685. <https://doi.org/10.1007/s10899-018-9765-8>

King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2020). The convergence of gambling and digital media: Implications for gambling in young people. *Journal of Gambling Studies*, 36(1), 1-15.
<https://doi.org/10.1007/s10899-019-09910-0>

King, D. L., Delfabbro, P. H., Gainsbury, S. M., Dreier, M., Greer, N., & Billieux, J. (2019). Unfair play? Video games as exploitative monetized services: A market analysis perspective. *Computers in Human Behavior*, 101, 131-143.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.017>

King, D. L., Russell, A. M. T., & Delfabbro, P. H. (2020). The ecology of gambling: A systematic review of environmental factors associated with gambling behavior. *Journal of Gambling Studies*, 36(2), 453-478. <https://doi.org/10.1007/s10899-020-09936-3>

Lopez-Gonzalez, H., & Griffiths, M. D. (2017). Is in-play betting a gateway to problem gambling? A systematic review. *Journal of Gambling Studies*, 33(2), 401-421.
<https://doi.org/10.1007/s10899-016-9622-4>

Lorains, F. K., Cowlishaw, S., & Thomas, S. A. (2011). Prevalence of comorbid disorders in problem and pathological gambling. *Addiction*, 106(3), 490-498. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2010.03300.x>

Macey, J., & Hamari, J. (2018). eSports and gambling: A systematic literature review. *Journal of Gambling Studies*, 34(3), 765-790. <https://doi.org/10.1007/s10899-018-9748-9>

Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., & Altman, D. G. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *PLoS Medicine*, 6(7), e1000097. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>

Potenza, M. N. (2008). The neurobiology of pathological gambling and drug addiction. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 363(1507), 3181-3189. <https://doi.org/10.1098/rstb.2008.0102>

Splevins, K., Mireskandari, S., Clayton, K., & Blaszczynski, A. (2010). Prevalence of adolescent problem gambling, related behaviours and risk factors. *Journal of Gambling Studies*, 26(3), 351-366. <https://doi.org/10.1007/s10899-009-9163-1>

Steinberg, L. (2008). A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. *Developmental Review*, 28(1), 78-106. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.002>

Toneatto, T., Blitz-Miller, T., Calderwood, K., Dragonetti, R., & Tsanos, A. (1997). Cognitive distortions in heavy gambling. *Journal of Gambling Studies*, 13(3), 253-266. <https://doi.org/10.1023/A:1024983300428>

Verdejo-García, A., Lawrence, A. J., & Clark, L. (2008). Impulsivity as a vulnerability marker for substance-use disorders: Review of findings from high-risk research, problem gamblers and

genetic association studies. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 32(4), 777-810. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2007.11.003>

Volberg, R. A., Gupta, R., Griffiths, M. D., Olason, D. T., & Derevensky, J. (2010). An international perspective on youth gambling prevalence studies. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 22(1), 3-38. <https://doi.org/10.1515/IJAMH.2010.22.1.3>

Zendle, D., & Cairns, P. (2018). Video game loot boxes are linked to problem gambling: Results of a large-scale survey. *PLoS ONE*, 13(11), e0206767. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0206767>

BÖLÜM 2

GRUP PSİKOTERAPİSİNE BİR BAKIŞ

Meryem KARAAZİZ¹

Grup Dinamikleri

Eski çağlardan günümüze kadar insanoğlu topluluklar kurup toplumlaşarak yaşamını sürdürmüş ve sorunlarını kişilerarası etkileşim içerisinde anlamak ve çözümlemek için kendi aralarında küçük kümeler oluşturmuştur. Sorunlarıyla baş etmek amacı doğrultusunda kurdukları topluluklarla çoğu zaman rahatlayabilmişlerdir. Günümüzde ise eski çağlardan beri bilinçli ya da bilinçsiz bir biçimde kullanılan bu yöntem ruhsal sorunlarının çözümünde en önemli tekniklerden biri olarak yer bulmaktadır. Bir arada yaşama gereksinimi bizleri bir şekilde grup içerisinde de birlikte yaşamaya götürürken bunun yanında bazı grup normları ve kurallarını da getirmektedir (Öztürk & Uluşahin, 2011; Öztürk, 2012).

Grup dinamiği kavramı grup süreci içerisinde herhangi bir anda oluşan bir değişim veya gelişimin grup üyeleri ve grubun var olan yapısında ortaya çıkan her türlü etki ve tepkileri içine almaktadır. Her bir grubu birbirinden farklı kılan ve önemli bir güç

¹ Doç. Dr. Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Orcid: 0000-0002-0085-612X

haline getiren en etkili unsur, grup içersinde var olan grup dinamik özellikleridir. Grup kavramını tam olarak anlayabilmek için grup dinamikleri incelenmelidir (Dereli & Cengiz,2011; Silah, 2005). Grup dinamiği kavramı konusunda önemli araştırmalar yapan ve bu kavramın öncüsü olarak kabul edilen Kurt Lewin, grupların hem bireyleri hem de toplumları etkileme gücüne sahip dinamik bir varlık olarak kavramlaştırmıştır. Lewin, bu kavramı öne sürerken grubun davranışına etki eden unsurları sadece iç etkenler olarak değil, aynı zamanda dış etkenler olarakta tanımlamıştır. Ayrıca bu kavram içersinde grupları açık ama bir o kadar da karmaşık sistemler olarak tanımlamıştır (Cartwright & Zander, 1968; Silah, 2005). Lewin'in grup dinamiği kavramını gündeme getirmiş; grup süreçleri ve etkileşimleri üzerine çalışan bir çok kişininde bu kavrama odaklanmasını sağlamıştır. Zaman içersinde, bu kavram üzerine farklı yaklaşımlar geliştirilmiş ve yenileri eklenmiştir. Normatif bakış açısına göre grup dinamiği kavramını ele alacak olursak grup dinamikleri grubun varoluşu, yapısı ve yönetilişini ortaya koyan bir kavramdır. Bir başka bakış açısına göre ise, grup dinamiği kavramı grup içersinde birlik olma, takım olma, odaklanma vb. kavramlara karşılık gelmektedir. Lewin asıl görüşünü temsil eden bakış açısına göre ise, grup dinamikleri grup içi deneyimlerle belirlenip varolduğu ve grupların kendi yapılarını ve süreçlerini oluşturmalarıyla birlikte bu durumun grup üyelerini hem bireysel hem de grup etkileşimi içerisinde nasıl etkilediğini ortaya koymaktadır (Luthans, 2008; Silah, 2005).

Grup dinamiği kavramını üç temel başlık halinde incelemek mümkündür. “Grubun birey üzerindeki normatif etkisi”, “grubun bireysel tutum değişimine etkisi” ve “grubun verimliliğine etkisi” başlıkları altında incelemek mümkündür.

Grubun Birey Üzerindeki Normatif Etkisi

Yapılan araştırmalarda gösteriyor ki; birey, grup içerisinde yalnız olduğu zamanlardakinden daha farklı davranışlar sergilemektedir. Grubun oluşmasıyla birlikte grup içerisinde beklenen, beklenmeyen; istenen, istenmeyen vb. davranışlar gözlemek mümkündür. Kuşkusuz, her bir yaşanılan sürecin birey üzerinde olumlu ya da olumsuz bir etkisi vardır. Grup üyeleri çoğu zaman davranışlarını grup normlarına göre düzenler. Her grubun kendi içerisinde var olan normları vardır (Forsyth, 2006; 2010; Kağıtçıbaşı, 2003; Silah, 2005). Grup içerisindeki normlar ilk olarak gruba başlayan üyelerin beklentileriyle ve terapistin davranışlarıyla oluşmaya başlar. Terapist bu süreç içerisinde hem açıkça kurallar koyarak hem de model olma yoluyla dolaylı olarak rol alır (Vinogradov & Yalom, 1996; Yalom, 2002; Yalom, 2003; Yalom, 1998). Grup üyeleri bu normları yerine getirmedikleri taktirde grup içerisinde olumsuz tepki alma olasılığının farkındadırlar. Grup normları grup sürecinin işleyişinde zaman ilerledikçe daha fazla etkin rol oynamaya başlar (Forsyth, 2006; 2010; Kağıtçıbaşı, 2003; Silah, 2005). Birey gruba ne kadar uyum içerisinde hissederse, kendini o kadar rahat açabilecek ve grubun birey üzerindeki etkisinde normlarıyla uyumuna bağlı olarak o kadar iyleştirici olacaktır (Aksu, 1996; Silah, 2005). Bireyin gruba uyumlu oluşu ile kendi görüşünü değiştirme olasılığı arasında doğru orantılı bir ilişki vardır. Gruba yönelik bireyin uyumu artıkça gruba uyum sağlayamayan üyeler reddedilecektir. Aynı zamanda, grup içerisinde önemli bir soruna karşı çıkıldığında reddedilme olasılığı yükselecektir (aktaran Tannenbaum, 1996); (alıntılayan Aksu, 1996).

Grubun Bireysel Tutum Değişimine Etkisi:

Kişilerin grup içerisinde var oluş tutumu ile grup üyesi olması arasında bir ilişki vardır. Bireyin varolan tutumlarını değiştirme eğlimi bireyin kendisini grubun bir üyesi olarak kabul

etmesine bağlıdır. Bazı grup üyeleri gruba tüm varlıklarıyla bağlıyken bazı grup üyeleri kısmen bağlı olabilir. Bir grup üyesi var olduğu bir gruba gönülden bağlıyken başka bir grup deneyiminde aynı bağlılığı yaşayamaya bilir. Bu durum grupların oluşturduğu normlarla ilişkisi vardır. Grup içerisinde bireyin tutumunu değiştirmesi bulunduğu grubun normlarının birey için ne kadar uygun ve kabul edilebilir olduğuyla ilişkilidir (Forsyth, 2006; 2010; Kağıtçıbaşı, 2003; Silah, 2005).

Grubun Bireyin Verimliliğine Etkisi:

Grup sürecinin bireyin verimliliğine etkisi olduğu bir gerçektir. Birey grup içerisinde yalnız olduğundan daha farklı davranabilmektedir. Yalnız olduğundan daha verimli davranabilmektedir. Bireyin grup süreci içerisinde var oluşu verimliliğini artırabilmekte (sosyal hızlanma) ve ya azaltabilmektedir (sosyal kaytarma). (Forsyth, 2006; Kağıtçıbaşı, 2003; Silah, 2005). Bireyi cesaretlendiren ve grup içerisinde daha fazla aktif olabilmesine yardımcı olan en önemli koşul grup içerisinde doğru ya da yanlış olmaması ve diğer grup üyelerinin konuşan bireyi eleştirmeye hakkı olmamasıdır (eleştirisiz grup tartışması). Bireylerarası ilişkide uygun kendini açma davranışı grup içerisindeki bireyin verimini artıracaktır. Bireyin bunu gerçekleştirmesi ise grup dinamiklerini kabullenışı ile kendi davranış dinamiklerini yüreklilikle bu süreçte sergileyebilmesiyle ilişkilidir (Forsyth, 2006; 2010; Yalom, 1992).

Grup dinamiği, grup süreci içerisinde ortaya çıkan güçler ve bu güçlerin grup üyeleri üzerindeki etkisidir. Grup üyeleri birbirleriyle etkileşim içerisine girip bir denge kurarlar. Oluşan bir denge hali herhangi bir olayla sarsılabilir. Bu denge haline yeniden erişebilmek adına harcanan emek, grup süreci içerisinde başka dinamikleride getirir. Grup içerisinde varolan dinamikler sadece grup süreci içerisindeki etkileşimlerde değil, aynı zamanda diğer

gruplarla ve bireylerle olan etkileşiminide etkiler (Cartwright & Zander, 1968; Dereli & Cengiz, 2011; Luthans, 2008; Kağıtçıbaşı, 2003).

Kaynakça

Aksu, M.B. (1996). İnsan İlişkilerinde Bir Boyut : Grup Davranışı. Eğitim Yönetimi Dergisi. Cilt:2 ; Sayı:3

Cartwright, D. & Zander, A. (1968). Group Dynamics Research And Theory. 3th Ed. Wiltshire: Redwood Press Limited of Trowbridge.

Forsyth, D.R. (2006). Group Dynamics. 4th Ed. Belmont, CA: Thomson Learning, Inc.

Forsyth, D.R. (2010). Group Dynamics. 5th Ed. Boston: Wadsworth Cengage Learning.

Dereli, B. & Cengiz, D. (2011). İnsan Kaynakları Yönteminde Grup, Grup Dinamiği Kavramları Ve Grup Dinamiğinin Ölçülmesi Üzerine Uygulama Örneği. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Hakemli Dergisi. Cilt: 9; Sayı: 35.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2003). Yeni İnsan Ve İnsanlar. İstanbul: Evrim Yayınları.

Luthans, F. (2008). Organizational Behavior. 11th Ed. Singapore: Mc.Graw-Hill.

Öztürk, O. & Uluşahin, A. (2011). Ruh Sağlığı Ve Bozuklukları II. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.

Öztürk, O. (2012). Özerk Benlik, Kul Benlik. İstanbul: Okyanus Yayınları.

Silahlı, M. (2005). Sosyal Psikoloji, Davranış Bilimi. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Tannenbaum, A. S. (1996). Social Psychology of the Work Organization, California: Wadsworth Publishing Company Inc.

Vinogradov, S. & Yalom, I. (1996). Grup Psikoterapisi. Tunga Tüzer & Zeynep Atbaşoğlu (Çev.). Ankara: Compas Mentis Yayınları.

Yalom, I. (1998). Kısa Süreli Grup Terapileri: İlkeler ve Teknikler. Nesrin Hisli Şahin (Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. No: 18.

Yalom, I. (2002). Grup Psikoterapisinin Teori Ve Tekniği. Ataman Tangör & Özgür Karaçam (Çev.). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

Yalom, I. (2003). Kısa Süreli Grup Terapileri. Zeliha İyidoğan Babayiğit (Çev.). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

Bireysel gündemlerin doğrudan ya da dolaylı olarak yerine getirilmesi

Grup terapi sürecinde verimli bir seans geçirmek adına kullanılan tekniklerden biride yönelme ve hazırlanma (grubun grup sürecine odaklanması ve hazır olmasını sağlama) tekniğinin hem ardından bireysel gündemlerin belirlenme tekniğinin kullanılmasıdır. Grup, sürece yönelme ve hazırlık evresini tamamlayıp, gündemlerin belirlenmesi evresine geçiş yapar. Bu evrede amaç, grubun en önemli hedeflerinden biri olan bireylerarası ilişkilerine yönelik farkındalığını artırmak ve bu farkındalık içerisinde sorun yaratan davranışları düzeltmesini sağlamaktır (Yalom, 2002; 1992).

“Bireysel gündemlerin doğrudan ya da dolaylı olarak yerine getirilmesi” terapistin grup üyelerini yeterince tanımasıyla da ilişkilidir. Uzun süreli gruplarda terapist grup üyeleri hakkında yeterli bilgiye sahip olduğundan bireysel gündemlerin yerine getirilmesi (seanstaki en önemli ve çarpıcı noktayı farkedip ortaya çıkarmak) kısa süre içerisinde gerçekleşebilmektedir. Yapılandırılmış bir, bireysel gündemlerin yerine getirilmesi tekniği terapistte grubu hızlı bir biçimde gözden geçirme imkanı sunarken aynı zamanda da gruptaki her insanla iletişime girmesine olanak verir. Bu da o seansın en verimli şekilde geçebilmesi adına ele alınabilecek konuların gözden geçirilmesine zemin hazırlar (Yalom, 1998). Gündemin gerçekçi ve yapılabilir oluşu çok önemlidir. Bu nedenle bireylerarası ilişki ve burada ve şimdi ilkesi doğrultusunda bir gündem seçilmesi gerekmektedir. Hatta mümkünse grup üyelerinin biri yada daha fazlası ile ilgisi olan konular üzerinden gündemin belirlenmelidir. Uygun bir gündemin belirlenmesi karmaşık ve güçlükler taşıyan bir teknik olmakla birlikte grup üyeleri özellikle ilk seanslarda terapistin desteğine fazlasıyla ihtiyaç duymaktadır. Sonuç olarak, her bir grup üyesinden bazı basamakları kullanarak

uygun gündemin belirlenmesi sağlanabilmektedir Yalom, 1998; 2002; Yalom, 2003).

Şekil 3. Uygun Gündemin Belirlenmesi İçin Kullanılan Basamaklar.

3.

2.

1.

1. Basamak: Değişmek istediğini kabullenme.
2. Basamak: Değişimin kişilerarası alanlarda oluşu.
3. Basamak: Değişimin burada-ve-şimdi ile ortaya konulması.

Bu basamakların kullanımı grup üyelerinin uygun gündemi belirlemesine de yardımcı olacaktır. İlk iki basamağı gerçekleştiren grup üyesi, 3. basamakta; bireylerarası gündemi burada ve şimdi gündemine dönüştürmek konusunda terapistin yardımına ihtiyaç duyar. Daha sonrasında bu ilkenin kavranmasıyla, güçlük ortadan kalkacaktır (Yalom, 1992; 2002). Bu durumun gerçekleşebilmesi adına terapist; hastaların genelden özele yönelmelerine yardımcı olmak, yumuşak ama ısrarlı olmak, hastaların diğer hastaları birbirinden ayırmalarına yardımcı olmak, hastaların bir taahhütte bulunmasını sağlamak için çabalamak, olumlu ve yapıcı olmak, direnci gündem çalışmasına dönüştürmek vb. birçok görev düşmektedir. Grup üyesine düşen görevler ise; kendisine yönelik farkındalık geliştirmek, kendisinde değiştirmek istediği bir yön bulması, kendi isteklerini başkalarına iletebilmek, bireyin kendisine nasıl bakması gerektiğini öğrenmek vb. Gündem oluşturulduktan sonra bu görevin sonlandırılması gerekmektedir. Üyelerin

oluşturduğu gündemler belirtildikten sonra, çalışılacak birçok klinik malzeme birikir (Yalom, 1998;Yalom, 2003).

Bireysel gündemlerin belirlenmesinin birçok avantajı vardır. Bireysel gündemlerin belirlenmesiyle, grup yapısının çok yada hiç yapılandırılmaması konusundaki çelişkilerde ortadan kalkacaktır. Bu gündemler terapist o gün grupta yapılabilecekler konusunda fikir verirken aynı zamanda da üyeler arasındaki etkileşimi başlatmaya da yarar. Grup üyelerinin gündemi belirlemesi onları grupta daha aktif rol oynamaya teşvik eder. Gündemin belirlenmesi sorumluluğunu grup üyelerinin üstlenmesi üyelerin kendileri için birşeyleri açıkça dile getirmeyi ve kendi duygularının sorumluluğunu da almayı öğretir. Gündemin belirlenmesi zaman zaman ev ödevlerini de içerir böylece grup üyeleri bir sonraki seans için düşünmesi gerektiğini bilir. Bu durum da bireylerin terapi sürecinin nasıl kullanacakları doğrultusunda eğitici bir süreçtir (Yalom, 1998).

Gündemi oluşturduktan sonra bir sonraki evre olan gündemin yerine getirilmesi evresine başlanır. Bireysel gündemlerin belirtilmesi aşaması en önemli andır. Terapist, bu süreci sorumluluk almak temasıyla ele alıp, üyeleri kendileriyle yüzleştirmek için kullanabilir. Grup üyelerinin bireysel gündemleri belirleme aşamasıyla, etkileşim grubu seansları arasında benzerlikler vardır. Her ikisinde de, uyumsuz bireylerarası ilişkilerin keşfedilip değiştirilmesi ve olabildiğince fazla iyileştirici faktörün meydana gelmesi hedeflenmektedir. Ayrıca her ikisinde de terapist, üyeleri sadece geribildirim isteme, alma ve vermeye teşvik etmez aynı zamanda desteklemeleri, güvenmeleri ve kendini açmaları konusunda da teşvik eder. Ancak ikisi arasında dikkate değer bir fark vardır: kısa süreli gruplarda terapist “kişiye özel” uğraşlar üzerine odaklanır ve her hasta içinde elinde bulunan verileri daha düzenli ve verimli kullanabilir. Bu tür gruplarda zaman tek seans ile sınırlıdır (Naar, 1993; Rogers, 1994; Yalom, 1998;Yalom, 2003).

Özetle, seans sırasında terapist verimli ve etkili bir plana sahiptir. Bu süreç içerisinde stratejik bazı ilkeler kullanılmaktadır; en fazla kişiye en çok iyilik, aynı anda birçok işle uğraşma, bireysel gündemleri işe koşmak, bireysel gündemlerin belirlenmesinde aktif olmak, bireysel gündemlerin doğrudan ya da dolaylı olarak yerine getirilmesi (Yalom, 1998; Yalom, 2003).

Buraya kadar bireysel gündemlerin doğrudan yerine getirilmesi kavramından bahsettim. Ama bireysel gündemler sadece doğrudan değil çoğu zaman dolaylı olarakta yerine getirilebilir. Grup üyesi bireysel gündemini doğrudan belirleyemeye bilir bu durumda, terapistin onun duygusunu çıkarmakta ve bireysel gündemini belirlemesi konusunda ona yardımcı olması gerekmektedir. Kişi bireysel gündemini dolaylı olarak belirleyip daha sonra farkındalıkta yaşayabilir (Yalom, 1998; Yalom, 2003). Sonuç kısmında, grupların son fizksel olarak sonlandığı aşamaya gelinir. Bu aşamada toplantı değerlendirilir ve gözden geçirilir. Burada toplantı sürecinin, terapist, yardımcı terapist(ler), var ise gözlemci(ler) tarafından tartışılması ve grup üyelerinin bu tartışmaya karşı tepkileri yaşanır (Yalom, 1998; Yalom, 1992; 2002; Yalom, 2003).

Kaynakça

Naar, R. (1993). Grup Psikoterapisine İlk Adım. Nesrin Hisli Şahin (Çev.). Ankara: İmge Kitabevleri.

Rogers, C., (1994). Etkileşim Grupları. Hamdullah Erbil (Çev.). Ankara: Ekin Yayınları.

Vinogradov, S. & Yalom, I. (1996). Grup Psikoterapisi. Tunga Tüzer & Zeynep Atbaşoğlu (Çev.). Ankara: Compas Mentis Yayınları.

Yalom, I. (1992). Grup Psikoterapisinin Teori Ve Tekniği. Ataman Tangör & Özgür Karaçam (Çev.). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

Yalom, I. (1998). Kısa Süreli Grup Terapileri: İlkeler ve Teknikler. Nesrin Hisli Şahin (Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. No: 18.

Yalom, I. (2002). Grup Psikoterapisinin Teori Ve Tekniği. Ataman Tangör & Özgür Karaçam (Çev.). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

Yalom, I. (2003). Kısa Süreli Grup Terapileri. Zeliha İyidoğan Babayiğit (Çev.). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

Yaşantısal Grup Psikoterapisinin grup psikoterapilerindeki yeri nedir?

Eski çağlardan günümüze kadar insanoğlu topluluklar kurup toplumlaşarak yaşamını sürdürmüş ve sorunlarını kişilerarası etkileşim içerisinde anlamak ve çözümlmek için kendi aralarında küçük kümeler oluşturmuştur. Sorunlarıyla baş etmek amacı doğrultusunda kurdukları topluluklarla çoğu zaman rahatlayabilmişlerdir. Günümüzde ise eski çağlardan beri bilinçli ya da bilinçsiz bir biçimde kullanılan bu yöntem ruhsal sorunlarının çözümünde en önemli tekniklerden biri olarak yer bulmaktadır. Bir arada yaşama gereksinimi bizleri bir şekilde grup içerisinde de birlikte yaşamaya götürürken bunun yanında bazı grup normları ve kurallarını da getirmektedir (Öztürk & Uluşahin, 2011; Öztürk, 2012).

Grup psikoterapileride eski dönemlerden günümüze kadar psikolojik olarak iyileştirici etkisi olduğu bilinmektedir (Rogers, 1994). Grup psikoterapileri de diğer psikoterapi teknikleri gibi kendi içinde çeşitlilik göstermektedir. Günümüzde grup psikoterapisi yöntemi sağaltımında uzmanlar etkileşime dayalı terapi yöntemlerini kullanmaktadır. Etkileşim içerisinde yaşantılayarak “burada ve şimdi kavramı” çerçevesinde sağaltımın sağlanması hedeflenmektedir (Gökdağ, 1999).

Yaşantısal grup psikoterapisi de bu terapi çeşitlerinden biridir. Bu grup terapisinde, kişilerin kendileri ve iletişim kurma biçimlerini daha iyi tanımları için yapılan bir duygu, düşünce ve beden bütünlüğüne dayalı, 6-10 kişinin katılımı ile gerçekleştirilen özel grup çalışmalarıdır. Bununla birlikte, yaşantısal gruplarda süreç, gelişim ve eylem önemli kavramlardır ve duyguların açığa vurulması en önemli etkenler olarak karşımıza çıkmaktadır. Burada grup üyeleri, kendilerini ve duygularını açık ve etkili bir biçimde ifade etme cesaretini bulurlarken “şimdi ve burada” kavramına

odaklanmayıda öğrenirler (Caroll ve Wiggig, 2014; Atfeld, 2015). Yalom, yaşantısal gruplarda bireysellikten çok grup dinamikleri içerisinde var oluşun önem taşıdığını vurgulamaktadır. Bu noktada empatik yaklaşımda önem kazanmaktadır. Diğer terpileride de olduğu gibi yaşantısal kişiler arası ilişkiler ve kişisel gelişim alanlarına katkı sağlamak hedeflenmektedir. Kendini açmak, kişiler arası doğrudan iletişim, duyguların ifadesi ile birlikte kişinin kendi davranışı ile doğrudan yüzleşmesini ve kişinin kendini analizini yapabilmesini sağlamaktadır (Yalom ve Leszcz, 2005). “Burada ve şimdi” kavramı eşliğinde tüm bunların gerçekleştirilmesi yaşantısal gruplarda anahtar yapıdır. Bununla birlikte, yaşantısal gruplarda yeni davranışlar ortaya koyma fırsatı elde edilir ve kişi kendisiyle ilgili kendinin bile farkında olmadığı bilgileri keşfetme şansını elde eder (Yalom ve Leszcz, 2005; Karaca ve Özeltin, 2010). Grup içerisinde her türlü davranış sergilenebilir burası kişilerin yeni yaşantılar deneyimlemesi için güvenli bir yerdir. Ancak, güven ortamının oluşması oldukça zordur. Buna karşın grup içerisindeki var oluş, karşılıklı paylaşım, grup çalışması içerisinde açık bir biçimde ilişki kurulabilmesi ve grup kompozisyonun istikrarını koruması güven ortamının oluşmasına yardımcı etkenlerdir (Payne, 2001, Robson ve Robson, 2008).

Diğer grup, psikoterapilerinde de olduğu gibi yaşantısal grup psikoterapilerinde de, kişinin sahip olduğu sorunun bir tek kendinde olmadığını fark etmesi iyileştiricidir. Kişilerin sadece “destek alan” rolünde değil, “destek veren” rolünde de olmaları kişilerin kendilerine güvenlerini artıran bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır (Corey, 2008). Bu da kendi problemini çözmeye çalışan, bu konuda zaman zaman çaresiz hisseden bireylerin, grup içindeki bir başka kişiye destek verebildiğini görmesi açısından önemli bir bulgudur. Benzer problemle ilgili olarak farklı farklı işe yarayan ya da yaramayan bir çok çözüm yolunu görme fırsatı bulunması, kültürün, sosyal ortamların gerektirdiği davranışların kazanılması

(arkadaş ilişkileri, flört etme yöntemleri, iş görüşmeleri, topluluğa hitap gibi) grup içinde, grup üyelerinin katkıları ve destekleri, geri bildirimleri ile hızla kazanılabilir, model alma ve karşılıklı öğrenme fırsatının yaratılması ise bir diğer önemli etkisidir (Caroll ve Wiggings, 2014). Ayrıca, grup çalışmaları sırasında üyeler yargılanmadan anlaşıldıklarında, birbirilerinin iç dünyalarını tanıyıp, desteklendiklerinde aralarında özel bir bağ kurulur. Kendilerini oldukları gibi kabul eden bir grubun içinde, var olma, kabul edilme ve ait olabilme deneyimi çok kıymetlidir. Bununla birlikte, grup çalışmalarının başka kişilere faydalı olduğunu görmek, kişinin kendi iyileşme süreci için umut beslemesini destekler bir nitelik olarak yorumlanabilir (Naar, 1993; Kağıtçıbaşı, 2003).

Yalom’a göre, yaşantısal gruplarda, verimi artıran en önemli unsur ise “şimdi ve burada”nın çalışılmasıdır. Burada amaç geçmiş ve dışarıdaki hayatı yok saymak değil, kişinin günlük yaşam süreçlerine uyum ve farkındalığını artırmaktır (Yalom, 2003). “Şimdi ve burada” yaklaşımı, yaşantısal gruplarda bireyin kendisine yönelik farkındalığını artırmasına olanak sağlarken, bu farkındalık doğrultusunda değiştirebilecekleri duygu, düşünce ve davranışlarada ışık tutar. “Şimdi ve burada” ilkesi, görünürdeki semptomlardan öte kişiler arası ilişkilerdeki problemleri yaşantısal olarak ortaya çıkarır. Aynı zamanda da kişiler arası ilişkilerde ortaya çıkan bu problemleri grup sürecinde de ortaya çıkar. Grup içinde ortaya çıkan herşey hastanın temel sorunlarını anlamaya yeterlidir. Bu nedenle, hastanın bir farkındalık kazanmak için geçmiş yaşantısına gitmesine gerek yoktur. Ayrıca, hastanın grup içinde ortaya çıkardığı davranışları ile grup dışında sergilediği davranışları birbirine benzerdir. Bu da, hastaya gruptaki diğer bireyler tarafından nasıl algılandığı ve anlaşıldığını gösteren geri bildirim kaynakaları sunmaktadır. Grup içinde ortaya çıkan geri bildirimlerle hasta grup dışındaki hayatını da olumlu yönde etkileyecek farkındalıklar kazanabilmektedir. “Şimdi ve burada” sayesinde grup içindeki bireyler daha önce

sergiledikleri davranış kalıplarından daha farklı davranabileceklerini keşfetmelerine de olanak sağlayacaktır. Olması gerektiği gibi değil de olduğu gibi olmak birçok kişi için oldukça zordur. Ama grup, bireylere “şimdi ve burada” deneyimi sayesinde oldukları (içlerinden geldiği) gibi davrandıkları zaman da kabul gördüklerini deneyimleyebilecekleri eşsiz bir ortam sunmaktadır. Sosyal yaşamda bu tarz bir deneme risklere sahipken, grup sürecinde bu denli bir risk yoktur. Grup sürecinde de denen ve başarıyla sonuçlanan bir davranış bireyi grup dışında da bu davranışı sergilemeye teşvik edecektir (Yalom, 1998; Göka, 2001; Yalom, 2002).

“Burada ve şimdi”nin etkin hale gelip grup için verimli olması ise şu iki unsurun gerçekleşmesiyle doğru orantılıdır; “yaşantılama” ve “sürecin aydınlatılması” (Yalom,1992; Yalom, 2002). Yaşantısal gruplarda iyileştirici olarak karşımıza çıkan en önemli etken “şimdi ve burada” yaşantılama cesaretini gösterebilmektedir.

Tüm bu bilgiler ışığında yaşantısal grup terapisinin grup psikoterapilerinde oldukça önemli bir yeri olduğu söylenebilir. Güvenli ortam içerisinde yaşantılayarak öğrenme ve öğrendiğini uygulayıp deneyimleyerek öğrenme yaşantısal grup psikoterapisinin grup psikoterapilerine çok büyük bir katkısıdır.

Kaynakça

Atfeld, D. (2015). An experiential group model for psychotherapy supervision. *International Journal of Group Psychotherapy*, 49 (2),237-254.

Caroll, M. ve Wiggling, J. (2014). Grupla psikolojik danışma öğeleri kavramlar, ilkeler ve uygulamalar. Süleyman Doğan (Çev.). Ankara: Pagem Akademi.

Corey,G. (2008).Psikolojik Danışma,Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları. Tuncay Ergene (Çev.). Ankara: Mentis Yayınları.

Göka, E. (2001). Gruplarda olumlu ve yıkıcı etmenler. *Avrasya Dosyası*, 7(2),261-294.

Gökdağ, R. (1999). Bireylerarası etkileşimde ortaya çıkan iletişim bozukluklarının düzeltilmesinde kullanılan grup terapisine genel bir bakış. *Kurgu Dergisi*, 16, 213-223.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2003). *Yeni İnsan Ve İnsanlar*. İstanbul: Evrim Yayınları.

Karaca, S. ve Özaltın, G. (2010). Yapılandırılmış grup süreci deneyimi: görme engelli ergenlerde yürütülen bir grup süreci neler öğretir. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(2), 77-85.

Naar, R. (1993). *Grup Psikoterapisine İlk Adım*. Nesrin Hisli Şahin (Çev.). Ankara: İmge Kitabevleri.

Özbek, A. & Leutz, G.A., (2003). *Psikodrama Grup Psikoterapisinde Sahnesel Etkileşim*.

Öztürk, O. & Uluşahin, A. (2011). *Ruh Sağlığı Ve Bozuklukları II*. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.

Öztürk, O. (2012). *Özerk Benlik, Kul Benlik*. İstanbul: Okyanus Yayınları.

Payne, H. (1999). Personal development groups in the training of counsellors and therapists: a review of the research. *The European Journal of Psychotherapy, counselling & Health*, 2 (1), 55-68.

Robson, M., & Robson, J. (2008). Explorations of participants' experiences of a personal development group as a part of a counseling psychology training group: Is it safe in here? *Counseling Psychology Quarterly*, 21 (4), 371-382.

Rogers, C., (1994). Etkileşim Grupları. Hamdullah Erbil (Çev.). Ankara: Ekin Yayınları.

Vinogradov, S. & Yalom, I. (1996). Grup Psikoterapisi. Tunga Tüzer & Zeynep Atbaşoğlu (Çev.). Ankara: Compas Mentis Yayınları.

Yalom, I. (1992). Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği. Ataman Tangör & Özgür Karaçam (Çev.). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.

Yalom, I. (1998). Kısa Süreli Grup Terapileri: İlkeler ve Teknikler. Nesrin Hisli Şahin (Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. No: 18.

Yalom, I. (2002). Grup Psikoterapisinin Teori ve Tekniği. Ataman Tangör & Özgür Karaçam (Çev.). İstanbul: Kbalcı Yayınevi.

Yalom, I. (2003). Kısa Süreli Grup Terapileri. Zeliha İyidoğan Babayigit (Çev.). İstanbul: Kbalcı Yayınevi.

Yalom, I. D. ve Leszcz, M. (2005). The theory and practice of group psychotherapy. New York: Basic Books.

Alt ve Üst Düzey terapi gruplarının temel özellikleri nedir?

Alt ve üst düzey psikoterapi grupları ortak temel özellikler gösterse de, içerikte birbirlerinden oldukça farklıdır. Üst düzey psikoterapi grupları, alt düzey psikoterapi grupları ile karşılaştırıldığında daha karmaşık bir sürece sahip olduğu ortaya çıkmaktadır. Alt gruplarda kişi sayısı 4 ya da 7 arasındayken en verimli düzeye ulaşılırken, üst gruplarda 10 ya da 12 kişiye kadar çıkabilmektedir. Ayrıca, her iki düzey grubunda sınırları esnek olmalıdır. Örneğin bir psikiyatri merkezindeki ağır vakalar arttıkça alt gruplar değişecek ve buna ters orantılı olarak üst gruplarda küçülecektir. Tabii ki, tüm bunlar belli sınırlar içerisinde esneklik sağlamalıdır. Aynı psikiyatri merkezi örneğinden devam edecek olursak servis ihtiyaçlarına göre grubun düzeyleri değişim gösterebilecektir. Her iki düzey grupta da grup psikoterapi temel ilkeleri geçerlidir. Bununla birlikte, temel amaç ve stratejileri aynıdır, ancak tekniklerin kullanımında terapistte büyük görev düşmektedir (Yalom, 1992; 1998). Bununla birlikte, terapistlerin, grup yaşantılarını, destekleyici ve doyum verici yaşantılara dönüştürüp kalıcı etki sağlamaları da gerekmektedir. Terapistin en önemli görevlerinden bir diğeri ise “şimdi ve burada”ya vurgu yapmasıdır (Yalom, 2003; Yalom ve Lescz, 2005). Terapist özellikle, ağır psikotik vakalarla bile çalışılırken her iki düzey grupta da grup seansının mutlaka bir başarı deneyimi sağlamasını sağlamalı ve kaygı düzeyini azaltarak seans sonlandırmalıdır (Yalom, 1992; 1998).

Diğer tüm psikoterapi yöntemlerinde olduğu gibi grup psikoterapilerinde de iyileşmenin yolu bireyin kendisini açmasından geçmektedir (Naar, 1993; Yalom, 2003). Özellikle ağır psikopatolojileri olan bireylerde birey kendini uygun bir biçimde açamayacağını direk ya da direk olmayan yollardan belirtmekte ve grup psikoterapinin iyileşme süreci baltalanmaktadır. Özellikle alt düzey gruplarda (odak grupları) ağır psikotik hastaların varlığı ile

süreç çok zor ilerlemektedir. Bu nedenle, grup içinde gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler belirlenmelidir. Terapist üst düzey gruplarda, katoalizör olma, bilinç altını araştırma, yorumlama, aktarım aracı olma ve problemlerin üzerine düşünebilmeye yol açması gerekirken, alt düzey gruplarda sadece kişileri kendilerini açmaya teşvik etmesi yeterli olacaktır. Alt düzey gruplarda üyelerin kaygı yaşaması oldukça beklendiktir. Bu kaygıyla başetmeleri için bazı rahatlatma egzersizleri ya da oyunlar oynanabilmektedir. Ancak, oyunlar çalışmaya yardımcı olmalıdır, asla çalışmanın önüne geçmemelidir. Tüm bunlarla birlikte, seans sürecinde hem alt düzey hem de üst düzey gruplarda özellikle terapistin içten desteği çok kıymetlidir. Yapay bir destek terapötik ilişkiyi ketlemeye yol açabilmektedir. Özellikle alt düzey gruplarda “destek” kavramı dahada değer kazanmaktadır. Alt düzey gruplardaki bireyler kısa sürede somut ilerlemelere ve desteğe ihtiyaç duymaktadırlar, bunun sağlanmaması durumunda terapiyi bırakmaları oldukça beklendiktir (Yalom, 1998).

Alt düzey grup seansları haftada beş kez, kırk beş dakika olarak yapılmaktadır. Bu gruptaki hastaların dikkat süresi az olması nedeniyle süreç bu kadar kısa olmalıdır. Ayrıca grup ilk eve kurallarına karşı üst düzey gruplardakinden daha esnek olunmalıdır. Örneğin geç gelenler gruba alınmalı, erken çıkmak isteyenlere de saygı duyulmalıdır. Alt düzey gruplarda hasta sayısı genellikle en az 2 en çok 7 şeklinde olmasına karşın gerekirse sayı artırılabilir. Bu gruplarda üst düzey grupların aksine katılım zorunludur. Bireyleri alt ve üst gruplara seçerken uygun kişilerin uygun gruba seçilmeleri büyük önem taşımaktadır. Daha sonraki grup değişikliği grup işleyişlerine zarar verebilmektedir. Gruplara verilen isimde büyük önem taşımaktadır. Özellikle yatılı hasta tedavilerinde grup isimlerini alt ve üst diye adlandırmak bazı durumlarda aşağılayıcı olabilmektedir. Bu nedenle Yalom, “alt grup” yerine “odak grup” ismini kullanmıştır. Gruplara katılımda, hastanın konfüzyonu, korkuları ve sınırlı dikkat süresi seçici

unsurlar olarak bilinmektedir. Alt düzey grupların en önemli amacı kuşkusuz, iletişim sorunlarına ve kendini uygun bir biçimde ifade etmeye yönelik sıkıntılarına odaklanmalarını sağlamaktır.

Odak grupların yöneticileri, ruhsağılığı alanında çalışan psikolog, terapist, psikiyatrist, psikiyatrist hemşireleri vb. olabilmektedir. Ancak, üst düzey gruplarda olduğu gibi alt düzey gruplarda da aynı grup terapistinin en az 1 ay süreyle grubu yönetmesi gerekmektedir, yardımcı terapistler gruba daha kısa süreyle girip çıkabilmektedirler (Yalom, 1998).

Alt grupları idare etmek üst düzey grupları idare etmekten daha da basittir. Ancak, grup liderinin psikotik yaşantının ne anlama geldiğini iyi bilmesi, grupta çalışılacak konuların zorluklarına göre sıralanması, hastalar için hangilerinin kolay veya zor olduğunu anlayabilmesi, yeni hastalar için hangilerinin uygun olduğu ve hangilerinin hastalarda gerilim yaratabileceğini kestirebilmesi gerekmektedir (Güçray, Çekici ve Çolakkadıoğlu, 2009). Bu gruplarda da sürecin kesintisiz ilerlemesi çok kıymetlidir. Özellikle yatan hasta grubunda, bunu sağlamak için terapistin gruba katılamayacağı durumlarda onun yerine eğitilmiş bir başka yardımcı terapistin ya da terapistin grup sürecine devam etmesi gerekmektedir. Ayrıca, alt düzey grubunda yer alan yatan hastalar için personel grubun başlamasına 15 dakikka kala hastalara grubu hatırlatmalı ve uyuyan varsa uyandırmalıdır (Yalom, 1998).

Alt (odak) grupları yapılandırılmış gruplardır ve grup lideri her seansın planlamasını (orayantasyon ve hastaların hazırlanması: 2-5 dk., ısınma: 5-10 dk., yapılandırılmış egzersizler: 20-30dk., seansın gözden geçirilmesi: 5-10 dk.) bir gün önceden yapar (Yalom, 1998).

Seansın başlangıcındaki oryantasyon ve hazırlık süreci genellikle en fazla 5 dk. sürse de gruptaki yeni hastaların varlığına ve devam eden hastaların psikolojik yeterliliklerine göre değişim

göstermektedir. Buradaki amaç üst düzey gruplarda olduğu gibi, hastalara belli zaman ve mekan orayantasyonu sağlamak, beklenti kaygısını düşürmek, grup işleyiş ve amacı konusunda bilgilendirmek, grubun işleyişi ile ilgili mantıksal temelle birlikte grupişleyişinden nasıl faydalanabileceklerini öğretmektir. Isınma aşamasında ise grup üyelerinin birbirine ve grup sürecine yönelik uyum sağlamayı kolaylaştırmaktadır. Bu aşama birkaç kısa yapılandırılmış egzersiz içermektedir. Bu da gruba yumuşak bir başlangıcı, beklenti kaygısının azalmasını, her üyenin güvenli şekilde kısa süreyle etkileşime geçişini sağlamaktadır (Yalom, 1998). Gruba uygun yapılandırılmış egzersizi seçme konusunda terapist büyük görev düşmektedir (Güçray, Çolakkadıoğlu ve Çekici, 2009). Özellikle alt (odak) gruplarında seansın büyük bir çoğunluğu ısınma egzersizleriyle geçebilmektedir. Bu noktada kullanılan bazı yapılandırılmış egzersizler mevcuttur. Bunlar; “kendini açma”: terapistin güvenli ortamı oluşturup yapılandırılmış materyallerle (ör: üzerinde sorularolan kağıtlar) bireylerin kendini açmaları sağlanır. Hatta bazı durumlarda terapist de kendisini açar (Durmuş, 2013) ve bu durum alt gruplar için üstruplardan çok daha fazla işlevsel olabilmektedir, “empati”: kişiler arası iletişimde oldukça kıymetli olan empati, ötekini anlayıp onunla özdeşim kurabilmeyi sağlamaktadır. Bu egzersizde ötekinin olumluyanları üzerine odaklanılır ve grup üyeleri birbiriyle ilgili olumlu düşüncelerini paylaşır. Bununla birlikte birbirleri ile ilgili daha önce bilmedikleri ve grup sürecinde öğrendikleri bilgileri de paylaşabilirler, “şimdi ve burada etkileşimi”: terapist diğer tüm egzersizlerde de hedeflediği gibi hastayı şimdi ve burada ne yaşadığına odaklandırmaya çalışır (Yalom, 2002), “didaktik tartışma”: grup üyelerinin çoğunun bir konu üzerinde tartıştığını gören terapist grupta bu konuda onlara küçük bir tartışma ortamı yaratarak etkileşimi ve paylaşımları güçlendirmeyi hedefler (Yalom, 1998), “kişisel değişim”: eğer bir kaç seanstır uygun ortam oluşmuş ve hastalar birlikte çalışmış ise terapist bu konuyla ilgili sorular

sorabilmekte ve paylaşım ortamı hazırlamaktadır (Rogers, 1994; Vinogradov ve Yalom, 1996; Yalom, 1998; Kağıtçıbaşı, 2003). Bu şekilde üyeler kendilerinin değişmesini istedikleri konulara odaklanıp bunun için çaba sarfetmeye başlayabilirler, “gerilim azaltıcı oyunlar”: bu tip oyunlarla hastaların gruba yönelik gerilim duygularının yerine gruba heveslenmeleri ve bir sonraki seansı arzulamaları hedeflenmektedir. Son olarak, seansın gözden geçirilmesi ise tıpkı üst düzey gruplarda olduğu gibi “şimdi ve burada” yaşadıklarından neler öğrendikleri ve bunu dışarki hayatlarında nasıl kullanabilecekleri üzerinde düşünmeleri istenir (Yalom, 1998; Yalom, 2002).

Alt gruplarda yapılandırmanın önemi oldukça büyük olmasına karşın, unutulmaması gereken bu yapılandırmanın grubun o günkü ihtiyacına göre esneklik gösterebilmesi gereğidir.

Kaynakça

Durmuş, E. (2013). Grupla psikolojik danışmada kendini açan ve açmayan liderlerin etkileri. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 44, 149-158.

Güçray, S., Çekici, F. ve Çolakkadıoğlu, O. (2009). Psiko-eğitim gruplarının yapılandırılması ve genel ilkeleri. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 5(1),134-153.

Güçray, S., Çolakkadıoğlu, O. ve Çekici, F. (2009). Grup uygulamalarında aktiviteler/egzersizler; amaçları, çeşitleri ve uygulama örnekleri. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 18(2), 194-208.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2003). Yeni İnsan Ve İnsanlar. İstanbul: Evrim Yayınları.

Naar, R. (1993). Grup Psikoterapisine İlk Adım. Nesrin Hisli Şahin (Çev.). Ankara: İmge Kitabevleri.

Rogers, C., (1994). Etkileşim Grupları. Hamdullah Erbil (Çev.). Ankara: Ekin Yayınları.

Vinogradov, S. & Yalom, I. (1996). Grup Psikoterapisi. Tunga Tüzer & Zeynep Atbaşoğlu (Çev.). Ankara: Compas Mentis Yayınları.

Yalom, I. (1992). Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği. Ataman Tangör & Özgür Karaçam (Çev.). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.

Yalom, I. (1998). Kısa Süreli Grup Terapileri: İlkeler ve Teknikler. Nesrin Hisli Şahin (Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. No: 18.

Yalom, I. (2002). Grup Psikoterapisinin Teori Ve Tekniği. Ataman Tangör & Özgür Karaçam (Çev.). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

Yalom, I. (2003). Kısa Süreli Grup Terapileri. Zeliha İyidoğan Babayiğit (Çev.). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

Yalom, I. D. ve Leszcz, M. (2005). The theory and practice of group psychotherapy. New York: Basic Books.

BÖLÜM 3

GRUP PSİKOTERAPİSİNE GENEL BİR BAKIŞ II

Meryem KARAAZİZ¹

Giriş

Yalom’a göre, yaşantısal gruplarda “Şimdi ve burada” ilkesinin anlamı nedir?

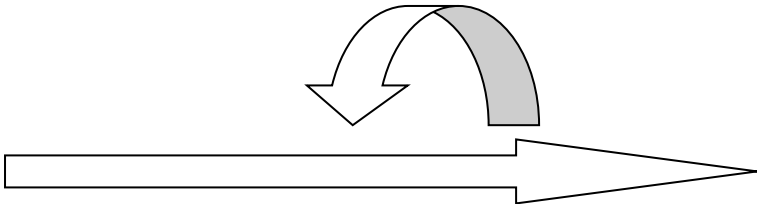
Yalom’a göre, yaşantısal gruplarda, verimi artıran en önemli unsur “şimdi ve burada”nın çalışılmasıdır. Burada amaç geçmiş ve dışarıdaki hayatı yok saymak değil, kişinin günlük yaşam süreçlerine uyum ve farkındalığını artırmaktır (Yalom, 2003). “Şimdi ve burada” yaklaşımı, yaşantısal gruplarda bireyin kendisine yönelik farkındalığını artırmasına olanak sağlarken, bu farkındalık doğrultusunda değiştirebilecekleri duygu, düşünce ve davranışlarada ışık tutar. “Şimdi ve burada” ilkesi, görünürdeki semptomlardan öte kişiler arası ilişkilerdeki problemleri yaşantısal olarak ortaya çıkarır. Aynı zamanda da kişiler arası ilişkilerde ortaya çıkan bu problemleri grup sürecinde de ortaya çıkar. Grup içinde ortaya çıkan herşey hastanın temel sorunlarını anlamaya yeterlidir. Bu nedenle, hastanın bir farkındalık kazanmak için geçmiş yaşantısına gitmesine gerek yoktur. Ayrıca, hastanın grup içinde ortaya çıkardığı davranışları ile

¹ Doç. Dr. Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Orcid: 0000-0002-0085-612X

grup dışında sergilediği davranışları birbirine benzerdir. Bu da, hastaya gruptaki diğer bireyler tarafından nasıl algılandığı ve anlaşıldığını gösteren geri bildirim kaynakaları sunmaktadır. Grup içinde ortaya çıkan geri bildirimlerle hasta grup dışındaki hayatını da olumlu yönde etkileyecek farkındalıklar kazanabilmektedir. “Şimdi ve burada” sayesinde grup içindeki bireyler daha önce sergiledikleri davranış kalıplarından daha farklı davranabileceklerini keşfetmelerine de olanak sağlayacaktır. Olması gerektiği gibi değil de olduğu gibi olmak birçok kişi için oldukça zordur. Ama grup, bireylere “şimdi ve burada” deneyimi sayesinde oldukları (içlerinden geldiği) gibi davrandıkları zaman da kabul gördüklerini deneyimleyebilecekleri eşsiz bir ortam sunmaktadır. Sosyal yaşamda bu tarz bir deneme risklere sahipken, grup sürecinde bu denli bir risk yoktur. Grup sürecinde de denen ve başarıyla sonuçlanan bir davranış bireyi grup dışında da bu davranışı sergilemeye teşvik edecektir (Yalom, 1998).

“Burada ve şimdi”nin etkin hale gelip grup için verimli olması ise şu iki unsurun gerçekleşmesiyle doğru orantılıdır; “yaşantılama” ve “sürecin aydınlatılması”. Grup “burada ve şimdiyi” yaşayıp kendine yönlendirir ve bu yönlendirmeden sonra farkındalığına ulaşır; “burada ve şimdi” davranışına odaklanıp bu davranışını inceler. Grubun etkin olabilmesi için “burada ve şimdi yaşantısı” ile paylaşımların yoğun bir biçimde artış göstermesi ve “burada ve şimdi kendine yansıyan halka” ile sürecin yorumlanmasına yol açmak amaçlanmaktadır (Şekil 1). Bu noktada terapistin büyük görev düşmektedir (Yalom,1992).

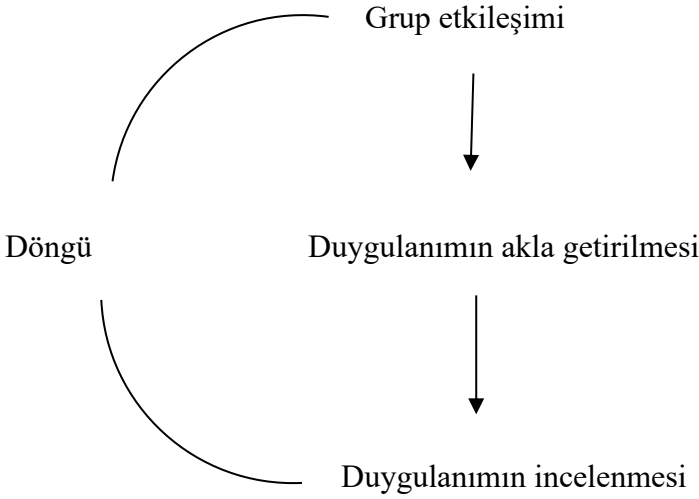
Burada ve şimdi kendine yansıyan halka



Burada ve şimdi yaşantısı

Şekil 1. Grup Psikoterapi’inde “Burada ve Şimdi”nin İki Aşaması.

Başka bir deyişle, “burada ve şimdi”ye odaklanmayı sağlayan bu iki evre birbirlerine sembiyotik bir biçimde bağlıdır (Yalom, 1998). Bu iki evrenin bileşimi etkili bir güçle yaşantısal bir gruba oluşturur (Yalom, 1992). Duygulanımın uyarılması ve sonrasında uyarılan bu duygulanımın incelenmesi “şimdi ve burada” tekniğinin tekniğidir denilebilir (Şekil 2) (Vinogradov & Yalom, 1996).



Şekil 2. Grup Psikoterapi’inde “Burada ve Şimdi” Tekniği.

“Burada ve şimdi” tekniği tüm bunların yanında, dayanışma (bireylerin etkileşimine katkıda bulunan ve her birini grup içerisinde yaşanan o ana odaklayan ve konuşulan konuya yönelik duygularını ifade etmesini tetikleyen ve bireyin kendisine yönelik yalnızlık duygusunu en aza indirmesine fırsat tanıyan faktör.), diğerkamılık (grubu oluşturan bireylerin “burada ve şimdi”yi yaşarken birbirlerine yönelik gerek rahatsızlık gerekse çözüme yönelik

duygularını ifade etmeleri ve etkileşim sürecinin özü olan geribildirime yol açan faktör.) ve varoluşsal faktörler (bireyin kişisel sorumluluğunu grup içerisinde de alabilmesi.) gibi iyileştirici faktörlerin devreye girmesinde de kolaylaştırıcı ve etkin bir tekniktir. Aynı zamanda da, bireyler kendilerine yönelik bir öğrenme sürecine girebilmeleri ve tüm davranışlarının ve yaşadıkları duyguların kendi sorumlulukları olduğu farkındalığının da kazanmaları beklenir (Yalom, 1998).

Sonuç olarak, “şimdi ve burada” yaklaşımının etkin olabilmesi için, duygusal düzeyde yaşanılması ve düşünce düzeyinde yorumlanıp incelenmesi gerekmektedir. Bu tür bir etkileşim sayesinde bireyler kişilerarası ilişkilerine yönelik farkındalık kazanırken, grup içindeki diğer bireylerden gelen geribildirimlerle bu farkındalığıyla birlikte sorun doğuran davranışlarını değiştirebilmek üzere çalışıldığı bir terapi grubudur. Terapi süresinin kısalığı, oluşan etkileşimin güçlü yanları ile bireylerin sorunlarının çözülmesine değil, belirlenmesi ilk plandadır, grupta ele alınacak konularla dışarıdaki yaşamlarındaki durumlarla bağlantılı olmalıdır, verilen geri bildirimler, destekleyici ve yapıcı olmalıdır, rahatsız edici olaylarla grup içerisinde karşılaşıldığı durumlarda, üyelerin yararına olacak biçimde ele alınmalıdır. Tüm bu uygulamalar “burada ve şimdi” kullanımını etkin hale getirmesine yol açmaktadır (Yalom,1998).

Yaşantısal grup tedavisinde “Düzeltilici duygusal yaşantı” kavramının yeri (anlamı) nedir?

Yaşantısal grup tedavisinde “düzeltilici duygusal yaşantı” kavramının yeri çok önemli ve büyüktür. Yaşantısal grup tedavisi duygusal ve düzeltilici bir deneyimdir. Grup tedavisindeki bireyler, orada olan durumları yoğun bir şekilde yaşarken, aynı zamanda da duygusal yaşantının anlamını da kavramaya açık olmalıdırlar. Terapötik çalışmanın en önemli hedefi, çalışma esnasında yaşanan

duygulanımının uyarılması ve dile getirildikten sonra bu duygulanımın anlamlandırılması ve çözümlenmesini sağlamaktır (Yalom, 1996). “Düzeltilici duygusal yaşantı” kavramı ilk kez 1946 yılında Franz Alexander tarafından şu cümlesiyle; “Hasta yardım alabilmesi için, önceki deneyiminin travmatik etkisini tamir edecek düzeltici bir duygusal deneyim yaşamalıdır.” ortaya atılmıştır (Alexander & Franck’tan akt. Yalom, 1996). Güçlü duygusal deneyim ve bireyin (hasta) tepkilerinin yerinde olmadığı farkındalığı bireysel psikoterapideki kadar grup psikoterapisinde de önemlidir. Grup ortamı bireyin tepkisine yol açabilecek yapısal gerilim ve kişilerarası durum içerdiğinden “düzeltici duygusal yaşantı” için oldukça fazla fırsat sunmaktadır. Kabul edici bir ortamda kendi duygularına yönelik kazanılan farkındalık ve grup üyelerinden olumlu ya da olumsuz geri bildirim aldıkça bireyler kendileri hakkında kavrayış kazanıp, değişiklikler yapabilir (Rogers, 1994). Bir grup ortamında ortaya çıkan etkileşimlerin “düzeltici duygusal yaşantılara” dönüştürülebilmesi; bireylerin grubu güvenli ve destekleyici bulmalarıyla birlikte bireyler grup içerisinde yaşadıkları temel farklılıkları ve gerginlikleri ifade etmeye açık ve hazır olmaları ve grup içerisinde etkili bir gerçeği değerlendirebilmek için grup içerisinde ifade dürüstlüğüne inanç ve yeterli geri bildirim almalarıyla doğru orantılıdır. Bu gerçekleştiği takdirde, gruptaki her üye için grup, sosyal mikroevren haline gelir ve bu mikroevren içerisinde her üye kendi düzeltici duygusal deneyimini yaşama fırsatını yakalayabilir (Yalom, 1996). Sonuç olarak grup psikoterapisinde “düzeltici duygusal yaşantı” bazı unsurlardan oluşur (Şekil 3) (Yalom, 1996).

Grubun özellikleri	Süreç
Sonuç	
Güvenli ortam	Temel gerginlik ve duyguların
Duygulanımının	
Destekleyici etkileşimler	ifade edilmesi
dile getirilmesi	

ve	Açık geri bildirim Duygulanımın	Gerçeği değerlendirme
bütünleştirilmesi	Dürüst tepkiler deneyimlerinin incelenmesi	her üyenin duygusal
Yaşantıların Unsurları	Şekil 3.Grup Psikoterapisinde	Düzeltilici Duygusal

Kaynakça

Rogers, C., (1994). *Etkileşim Grupları*. Hamdullah Erbil (Çev.). Ankara: Ekin Yayınları.

Vinogradov, S. & Yalom, I. (1996). *Grup Psikoterapisi*. Tunga Tüzer & Zeynep Atbaşoğlu (Çev.). Ankara: Compas Mentis Yayınları.

Yalom, I. (1992). *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği*. Ataman Tangör & Özgür Karaçam (Çev.). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.

Yalom, I. (1998). *Kısa Süreli Grup Terapileri: İlkeler ve Teknikler*. Nesrin Hisli Şahin (Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. No: 18.

Yalom, I. (2003). *Kısa Süreli Grup Terapileri*. Zeliha İyidoğan Babayiğit (Çev.). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

Etkileşim Gruplarında “DİRENÇ” kavramının kuramsal özellikleri

Etkileşim grubu sürecinde, grup üyeleri birbirleriyle farklı düzeylerde etkileşirler. Grup üyeleri birbirlerine karşı olumsuz ve ya olumlu duygular yaşantılayabilirler. Bu duyguları yaşadığı zaman bireyler farklı duygu açlığı içerisinde çeşitli doyum arzusu yaşayabilirler. Bu duygular grup içerisinde davranışsal olarak ifade edildikten sonra, bunların gerçekçiliği artırılır. Bu duyguların gerçekçiliği, “şimdi ve burada” kavramı doğrultusunda farketmek ve uygun zaman gelindiğinde bu duyguyu sözcüklerle ifade etmek gerekmektedir. Aksi taktirde, bu duyguyu bastırılıp; bilince çıkması çeşitli yollarla engellenir (direnç), duygular yoksayılabilir ya da kaçınma davranışı içerisinde hareket edilebilir (Naar, 1993; Rogers, 1994; Vinogradov & Yalom, 1996).

Grup terapi sürecinde de bireysel terapi sürecinde olduğu gibi *direnç* yaşanabilmektedir (Corey, 2008). La Planche-Pontalist (1972) direnci şu şekilde tanımlar: “Analizi yapılan kişinin, davranış ve sözlerinde, bilinç dışına girmeyi engelleyen herşey direnç olarak adlandırılır.” (Petzold’dan aktaran Özbek ve Leutz, 2003). Direnç, kişinin gelişimine ve değişimine engel olan herhangi bir duygu, düşünce veya tutumun birey tarafından bilinçli ya da bilinçsiz bir biçimde dışa vurduğu davranıştır (Corey, 2008). Bir başka deyişle direnç, terapötik sürece ket vuran ve terapötik işbirliği içerisinde varolmayı engel olarak tanımlanabilir (Voltan-Acar, 1991). Bu tanımlardan da anlaşılabilceği üzere, direnç hem bireysel terapi sürecinde hem de grup psikoterapi sürecinde bireyin kendi biricikliği içerisinde varolduğu dünyasını açmasını engellemektedir. Aynı zaman da direnç, süreç içerisinde bireylerin varolmalarını, uygun kendini açma davranışı sergilemelerini, şimdi ve burada kavramı doğrultusunda hareket etmelerini engellemektedir. Tüm bunlarla birlikte direnç, bireylerin kendilerini terapötik ortamdan uzaklaştırmasına (soyutlamasına) ve terapötik ilişkiye girmelerini

engelleyen bir ögedir. Grup sürecinde grup liderinin karşılaştığı zorluklardan biride grup üyelerinin dirençleridir (Voltan-Acar, 1991). Direnç, farkına varılıp müdahale edilmedikçe grup sürecini olumsuz etkileyebilecek güçte bir ögedir. Bireylerin kendi içlerinde kişisel sorunları ve acı verici duyguları derinlemesine araştırma davranışlarıdır (Corey, 2004). Direnç, grup sürecinde birçok farklı biçimlerde ortaya çıkabilir. Bu durumun birçok göstergesi bulunmaktadır. Bunlar; (Voltan-Acar, 1991; Umucu ve Voltan-Acar,2011)

- a) Seçilmiş (seçici) sessizlik yaratma,
- b) Kendini ve diğer grup üyelerini koruma altına almak,
- c) Grupta tekelcilik yapmak,
- d) Temel sorunlardan bahsetmek yerine yan sorunlardan bahsetmek,
- e) Davranışsal amaçları saptamayı tercih etmemek,
- f)yaşanan ambivalence bir durumun çözülmesi için işbirliği yapmaktan kaçınmak,
- v.b. gibi.

Bunlara ek olarak, kültürel farklılıkların da direnç ögesi olarak anılabilmektedir (Umucu ve Voltan-Acar,2011). Grup üye sayısının fazlalığı, grubun zorunlu olarak kurulması, yaş aralığının geniş olması, üyelerin daha önce ve daha sonra sosyal ilişki içinde bir arada olmaları, grubu oluşturan kadın-erkek sayısı arasındaki orantısız dağılımında direncin oluşmasında katkısı olabilmektedir (Corey, 2008;Voltan-Acar, 1991). Aynı zamanda grupla psikolojik danışma sürecinde üyelerin birbirlerine karşı tutumları, davranışları, onların dış dünyadaki kişilerarası ilişkilerinde varoluşlarının bir yansımasıdır (Yalom, 1992; 1998; 2003).

Kaynakça

Corey,G. (2008).*Psikolojik Danışma,Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. Tuncay Ergene (Çev.). Ankara:Mentis Yayınları.

Naar, R. (1993). *Grup Psikoterapisine İlk Adım*. Nesrin Hisli Şahin (Çev.). Ankara: İmge Kitabevleri.

Özbek, A. & Leutz, G.A., (2003). Psikodrama Grup Psikoterapisinde Sahnesel Etkileşim.

Rogers, C., (1994). *Etkileşim Grupları*. Hamdullah Erbil (Çev.). Ankara: Ekin Yayınları

Umucu, E. & Voltan-Acar N., (2011). Grupla Psikolojik Danışma Sürecinde Direnç Ögesi Olan Kültürel Etmenlere Psikolojik Danışmanın Müdahalesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 1, 99-113.

Vinogradov, S. & Yalom, I. (1996). *Grup Psikoterapisi*. Tunga Tüzer & Zeynep Atbaşoğlu (Çev.). Ankara: Compas Mentis Yayınları.

Volkan-Acar, (1991). Grupla Psikolojik Danışmada Direnç Kırma Ya Da Isınma İçin Sırrı Paylaşma Alıştırması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6, 83-85.

Yalom, I. (1992). *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği*. Ataman Tangör & Özgür Karaçam (Çev.). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.

Yalom, I. (1998). *Kısa Süreli Grup Terapileri: İlkeler ve Teknikler*. Nesrin Hisli Şahin (Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. No: 18.

Yalom, I. (2003). *Kısa Süreli Grup Terapileri*. Zeliha İyidoğan Babayiğit (Çev.). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

Benliğin Özerkleşmesi ve Grup Terapisi

Benliğin özerkleşmesi, bireyin kendi sınırları içerisinde kendisi olmasına şans tanıdığı ve kendi varlığı ile diğer varlıkların farklı olduğunu kabullenmesiyle birlikte başlayabilmektedir. Yaşamın ilk evrelerinde bile bebek bakım veren kişi ile kendi bütünlüğü arasındaki ayrılığı anlamaya başlar. Özellikle iki yaşının arkasından bebek, ayrımlaşma ve bireyleşme safhasına geçer. Ancak, benliğin özerkleşebilmesi uzun yıllar almaktadır (Öztürk, 2012).

Hem bireysel hem de toplumsal düzeyde değişimin ve gelişimin en önemli koşulu bilinçlenmek, özeleştirici yapabilmek, yapılandırıcı eleştiriler yapabilmek ve başkalarından eleştiri kabul edip bu eleştirilerden ders çıkarabilmektir. Özerk benlik duygusuna sahip bireyler, kendilerine eleştiri yapabilmekte, sorunlarıyla yüzleşebilmekte ve başkalarından gelen eleştirilere önem verip ders çıkarmayı amaçlayabilmektedir. Özerk benlik duygusunu keşfetmek ve geliştirebilmekte çevresel koşulların ve öğrenmenin büyük katkısı vardır. Eski çağlardan beri var olan bir arada yaşama gereksinimi bireylerin birbirlerinden etkilenmelerine yol açmaktadır. Bu etkileşim içerisinde birey kısıtlanabilir ve bunun sonucunda bireyin *benliği özerkleşmek* yerine *kullaşması* yoluna sapabilir. Çevresi tarafından bir şekilde bastırılmış olan birey kendisi olmak yerine (özerkleşmek), bir başkasının sahip olduğu ideoloji, görüş, bakış açısı vb. altında kendi varoluş biçimi yerine onun varoluş biçimi içerisinde hareket eder (kul benlik). Bireyler kabul görmemek, onaylanmamak, anlaşılmamak vb. gibi kaygı ve endişeler içerisinde benliğin özerkleşmesi kavramını gerçekleştirmekten kaçınabilirler.

Şimdi ve burada kavramı da bireyin kendisini saklamak yerine kendisi gibi o an orada var olmasını sağlamaktadır.

Diğer insanlarla etkileşimde bulunulduğunda birey kendisine ait olan ile kendisi dışında kalanı ayırt edebilmektedir.

Bununla birlikte, birey kendisini kendisi dışında kalanlardan ayırır ve kendisine özel bir alan oluşturur. Oluşturulan bu alanı korumak, geliştirmek ve toplumsal etkileşim içinde konumlandırmak için de çok büyük çaba göstermek gerekmektedir. Bu çaba "ben olma savaşı" biçiminde nitelendirilmektedir. Tüm bunlar benliğin özerkleşmesine katkı da bulunmaktadır. Benliğin özerkleşmesini birey yalnız bulunduğu bir ortamda tek başına gerçekleştiremez, toplumsal çevreye, etkileşime gireceği bireylere ihtiyaç duymaktadır. Benliğin özerkleşmesi için gerekli olan en önemli koşul bireyin çevresine ve biyolojik yapısına olan bağımlılığını dengede tutmayı başarabilmesidir. Bireyin özerkleşmesi için ihtiyaç duyulan biyolojik yapısı (dürtüsel yapısı) doğuştan gelmektedir; doğuştan sahip olunan bu özellikler bireylerarası etkileşim içerisinde olgunlaşma ve öğrenme yeteneği geliştirilerek sağlanmaktadır.

Hem bireysel hem de toplumsal düzeyde değişimin ve gelişimin en önemli koşulu bilinçlenmek, özeleştiri yapabilmek, yapılandırıcı eleştiriler yapabilmek ve başkalarından eleştiri kabul edip bu eleştirilerden ders çıkarabilmektir. Özerk benlik duygusuna sahip bireyler, kendilerine eleştiri yapabilmekte, sorunlarıyla yüzleşebilmekte ve başkalarından gelen eleştirilere önem verip ders çıkarmayı amaçlayabilmektedirler (Morsümbül, 2012; Öztürk, 2012).

Benliğin özerkleşmesi, bireyin kendi duygu, düşünce ve davranışlarının sorumluluğunu üstlenebilmesi, yaşamına ilişkin kararları bağımsız biçimde alabilmesi ve kişilerarası ilişkilerde kendi sınırlarını koruyabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Öztürk, 2012). Özerk benlik geliştiren bireyler, dış onaya aşırı bağımlı olmadan hareket edebilir, eleştirel düşünme becerilerini kullanabilir ve yaşam olayları karşısında daha sağlıklı baş etme stratejileri geliştirebilirler (Morsümbül, 2012).

Grup terapisi, bireyin benlik gelişimini destekleyen önemli sosyal öğrenme ortamlarından biridir. Grup içerisinde birey, hem

kendisine hem de diğer grup üyelerine ilişkin geri bildirim alma fırsatı bulur. Bu geri bildirimler kişinin kendilik algısını gözden geçirmesine, güçlü ve gelişime açık yönlerini fark etmesine katkı sağlar. Özellikle yaşantısal grup çalışmalarında kullanılan “şimdi ve burada” ilkesi sayesinde birey, grup içinde ortaya çıkan duygu ve davranış örüntülerini doğrudan gözlemleyebilir ve bunlar üzerinde çalışabilir (Yalom, 2003).

Özerkleşme sürecinde bireyin en önemli görevlerinden biri, başkalarının beklentileri ile kendi ihtiyaçları arasındaki dengeyi kurabilmesidir. Grup ortamı, bireyin bu dengeyi deneyimleyebileceği güvenli bir laboratuvar işlevi görmektedir. Grup üyeleri kabul görme, reddedilme, aidiyet, bağımsızlık ve yakınlık gibi temel kişilerarası temaları yaşantılayarak öğrenme fırsatı elde ederler. Bu süreçte birey, yalnızca başkaları tarafından nasıl algılandığını öğrenmekle kalmaz; aynı zamanda kendi davranışlarının diğer insanlar üzerindeki etkilerini de fark eder (Yalom 1992; 1998).

Benliğin özerkleşmesi ile psikolojik iyi oluş arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Araştırmalar, özerklik düzeyi yüksek bireylerin yaşam doyumu, özsaygı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Morsümbül, 2012). Grup terapisi sürecinde kazanılan farkındalıklar sayesinde bireyler, kendilerine ait olmayan inanç ve beklentileri sorgulayabilir, kendi değerleri doğrultusunda seçimler yapabilir ve daha sağlıklı bir benlik yapısı geliştirebilirler.

Sonuç olarak grup terapisi, bireyin yalnızca kişilerarası ilişkilerini geliştiren bir müdahale yöntemi değil; aynı zamanda benliğin özerkleşmesini destekleyen önemli bir gelişim alanıdır. Güvenli grup ortamında alınan geri bildirimler, yaşantısal öğrenme deneyimleri ve kişilerarası farkındalık çalışmaları bireyin kendi kimliğini daha sağlıklı biçimde oluşturmaya katkı sağlamaktadır (Öztürk, 2012; Yalom, 2003).

Kaynakça

Morsünbül, Ü. (2012). Özerklik ve Ruh Sağlığına Etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 4, 260-278. doi:10.5455/cap.20120416.

Öztürk, O. (2012). Özerk Benlik, Kul Benlik. “Biat” Toplumunun Ruhsal Kökenleri. İstanbul : Okyanus Us Yayıncılık.

Yalom, I. (1992). *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği*. Ataman Tangör & Özgür Karaçam (Çev.). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.

Yalom, I. (1998). *Kısa Süreli Grup Terapileri: İlkeler ve Teknikler*. Nesrin Hisli Şahin (Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. No: 18.

Yalom, I. (2003). *Kısa Süreli Grup Terapileri*. Zeliha İyidoğan Babayiğit (Çev.). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

BÖLÜM 4

Empati ve Zihinselleştirme: Kendini ve Ötekini Anlamak

Begüm YILDIRIM¹
Mustafa GÜRSOY²

Giriş

İnsan, yalnızca kendi iç dünyasında yaşayan bir varlık değildir, aynı zamanda başkalarıyla kurduğu ilişkiler aracılığıyla kendini tanıyan, anlam inşa eden ve var olan bir varlıktır. Psikoloji literatürü bu gerçeği uzun yıllardır farklı kavramsal çerçevelerle ele almıştır ve bireyin hem kendisini hem de çevresindeki diğer insanları nasıl anladığı sorusu, araştırmacıların gündeminin merkezinde kalmaya devam etmiştir. Bu bölümde söz konusu sorunun merkezinde yer alan iki temel kavram olan empati ve zihinselleştirme, kuramsal temelleri ve klinik yansımalarıyla birlikte ele alınmaktadır.

Empati, bireyin başkasının duygusal deneyimini paylaşma ve anlama kapasitesini ifade etmekte ve hem bilişsel hem de duygusal

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, İstanbul Arel Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji, İstanbul, Türkiye, Orcid: 0009-0008-7832-6357, pskbegumyildirim@gmail.com

² Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Arel Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji, İstanbul, Türkiye, Orcid: 0000-0001-9322-051X, gursooy@gmail.com

bileşenleri kapsayan çok boyutlu bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Davis, 1983; Decety & Jackson, 2004). Zihinselleştirme ise bireyin kendisinin ve başkalarının davranışlarının ardındaki düşünce, istek, niyet, ihtiyaç ve duygu gibi zihinsel durumları anlama ve bunları birbirine bağlayabilme yetisi olarak kavramsallaştırılmaktadır (Fonagy ve ark., 1998; Halfon & Coşkun, 2021). Her iki kapasite de bireyin sosyal dünyada işlevsel biçimde var olabilmesinin, sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurabilmesinin ve psikolojik iyilik halini koruyabilmesinin temel koşulları arasında yer almaktadır (Allen ve ark., 2008).

Bu iki kavram, kavramsal açıdan birbirine yakın olmakla birlikte birbirinin yerine geçemez. Araştırmacılar, empatinin zihinselleştirmeyi kolaylaştıran bir işlev üstlendiğini ve özellikle bilişsel empati ile zihinselleştirme arasındaki ilişkinin sosyal biliş süreçlerini anlamada kritik bir yere sahip olduğunu vurgulamaktadır (Fonagy & Luyten, 2009). Öte yandan her ikisi de erken dönem bağlanma ilişkilerinin niteliğiyle derinden bağlantılıdır; çocukluk döneminde bakım verenlerle kurulan ilişkiler, bu kapasitelerin gelişimsel zeminini oluşturmaktadır (Fonagy ve ark., 2002).

Bu bölüm, empati ve zihinselleştirme kavramlarını tarihsel arka planları, kuramsal çerçeveleri, boyutları ve klinik önemi bakımından bir arada ele almayı amaçlamaktadır. Bölümde önce zihinselleştirme, ardından empati kavramsal düzeyde incelenecek, iki kavram arasındaki ilişki ve bu ilişkinin psikolojik sağlık açısından taşıdığı anlam tartışılacaktır.

Zihinselleştirme

Tarihçesi ve Kuramsal Arka Plan

Zihinselleştirme kavramı, 1960'lı yıllarda sembolleştirme ve bilinçdışı zihinsel süreçlerle ilgili psikanalitik tartışmalar çerçevesinde gündeme gelmiş; zamanla Fonagy ve arkadaşlarının (2002), kapsamlı teorik ve ampirik çalışmalarıyla günümüzdeki

anlamına kavuşmuştur (Allen ve ark., 2013; Halfon & Coşkun, 2021; Törenli Kaya ve ark., 2023). En yalın tanımıyla zihinselleştirme, bireyin kendisinin ve başkalarının davranışlarının ardındaki düşünce, istek, niyet, ihtiyaç ve duygu gibi zihinsel durumları anlama ve bunları birbirine bağlayabilme yetisi olarak tanımlanmaktadır (Fonagy ve ark., 1998; Halfon & Coşkun, 2021). Bu yetinin yalnızca klinik tablolarla sınırlı olmadığı, gündelik sosyal işlevselliğin de temel belirleyicilerinden biri olduğu bilinmektedir (Allen ve ark., 2008; Bateman & Fonagy, 2004).

Kavramın kuramsal kökleri hem psikanalitik hem de gelişimsel psikoloji çalışmalarından beslenmektedir. Bir yanda Bion, Winnicott ve Kernberg gibi nesne ilişkileri kuramcılarının katkıları, diğer yanda Premack ve Woodruffun (1978) şempanzeler üzerinde yürüttüğü deneyler sonrasında gündeme gelen zihin kuramı araştırmaları, zihinselleştirme kavramının şekillenmesinde belirleyici rol oynamıştır (Törenli Kaya ve ark., 2023). Fonagy, zihinselleştirme kavramını ilk olarak 1989 yılında sınırda kişilik bozukluğuna ilişkin klinik yazısında kullanmış, ardından Fonagy & Target (1997) ve Fonagy ve arkadaşları (2002) ile kavramın kuramsal çerçevesi olgunlaşmıştır.

Fonagy ve arkadaşları (2002) ve Fonagy & Luyten, (2009) zihinselleştirmenin salt bilişsel bir beceri olmadığını; aksine erken dönem bağlanma ilişkilerinin niteliğiyle derinden bağlantılı, duygulanım düzenlemesini ve benlik gelişimini kapsayan çok boyutlu bir kapasite olduğunu savunmuştur. Bu doğrultuda çocukluk döneminde bakım verenlerle kurulan ilişkiler ve edinilen deneyimler, yetişkinlik hayatında güçlüklerle başa çıkmayı sağlayan içsel yapıların inşasında temel bir zemin hazırlamaktadır (Çini, 2022). Nitekim boylamsal araştırmalar, ebeveynin kendi bağlanma deneyimlerini yansıtmaya kapasitesinin bebeğin güvenli bağlanma geliştirmesini güçlü biçimde yordadığını göstermiştir (Fonagy & Target, 1997). Güncel çalışmalar da bu ilişkinin yetişkinlikte

sürdüğünü ortaya koymaktadır; zihinselleştirme ve zihinselleştirilmiş duygulanım kapasitesinin, bağlanma güvensizliğindeki değişime aracılık ettiği ve bireyin zamanla güvenli bağlanmaya doğru bir dönüşüm yaşamasını desteklediği görülmüştür (Kaynar Yaman & Jurist, 2024).

Zihinselleştirme, kavramsal açıdan zihin kuramı, zihin okuma, empati ve duygu farkındalığı gibi ilgili yapılarla örtüşmekle birlikte tüm bu kavramları kapsayan daha geniş ve bütünlüklü bir yapı olarak konumlanmaktadır (Halfon & Coşkun, 2021). Bączkowski & Cierpiałkowska'nın (2015) ifadesiyle zihinselleştirme, zihin kuramı ve empatinin kesiştiği noktada var olan bir sosyal biliş kapasitesidir yani bireyin hem bilişsel hem de duygusal düzeyde başkasının zihinsel durumlarını yorumlamasını mümkün kılar.

Zihinselleştirmenin Boyutları

Fonagy & Luyten (2009), nörogörüntüleme ve gelişimsel araştırmalardan elde edilen bulgulara dayanarak zihinselleştirmenin dört temel işlevsel eksen üzerinde örgütlendiğini ileri sürmüştür. Bu eksenler birbiriyle etkileşen ve görece ayrışık sinirsel sistemlere karşılık gelen boyutları temsil etmektedir (Allen ve ark., 2013; Bączkowski & Cierpiałkowska, 2015).

İlk eksen olan otomatik-kontrollü boyut, zihinselleştirmenin işleme hızı ve bilinç düzeyi açısından farklılaşmasını yansıtmaktadır. Otomatik zihinselleştirme; hızlı, bilinçdışı ve çaba gerektirmeyen sezgisel bir süreçtir (Allen ve ark., 2013). Kontrollü zihinselleştirme ise yavaş, bilinçli ve yansıtmayı gerektiren; dikkat, niyet ve dilin aktif kullanımını zorunlu kılan bir süreçtir (Allen ve ark., 2008). Stres ve duygusal uyarılma otomatik zihinselleştirmeyi tetiklerken kontrollü zihinselleştirmeyle ilişkili sinirsel sistemleri baskılamaktadır (Fonagy & Luyten, 2009). Bu dinamik özellikle bağlanma ilişkilerinde belirginleşmektedir; kaygılı bağlanan bireyler

yoğun duygusal tepki örüntüleri nedeniyle kontrollü zihinselleştirme kapasitelerini yitirme riskiyle karşılaşırken, kaçınmacı bağlanan bireyler duygusal mesafeyi artıran stratejilerle bu kırılmaya görece daha az duyarlılık sergileyebilmektedir (Kaynar, 2021).

İkinci eksen olan iç-dış odaklı boyut, zihinsel çıkarımların hangi ipuçlarına dayandığıyla ilgilidir. İçsel odaklı zihinselleştirme; gözlemlenemeyen düşünce, duygu ve deneyimler üzerine çıkarım yapmayı içerirken dışsal odaklı zihinselleştirme, yüz ifadeleri gibi gözlemlenebilir davranışsal verilerden hareket eder (Fonagy & Luyten, 2009). İçsel odak aynı zamanda bireyin bedeninden yükselen somatik duyumları tanıma ve bunları ruhsal düzlemde anlamlandırma kapasitesini de kapsamaktadır (Kandemir & İkiz, 2023).

Üçüncü eksen olan benlik-öteki odaklı boyut, zihinselleştirmenin kendi zihinsel durumlarına mı yoksa başkasının zihinsel durumlarına mı yönelik olduğunu ifade etmektedir. Halfon & Coşkun (2021), toplulukçu kültürlerde öteki odaklı zihinselleştirmenin ön planda olduğunu ve bireylerin kendi iç durumlarına atıf yapmak yerine sosyal normlara yönelme eğiliminde olduğunu vurgulamaktadır. Dördüncü eksen olan bilişsel-duygusal boyut ise zihinselleştirmenin inançlar ve arzular gibi bilişsel içerikleri mi yoksa duygulanımsal durumları mı kapsadığıyla ilgilidir. Dengeli ve etkili bir zihinselleştirme, hem bilişsel bilginin hem de duygusal girdinin bir arada bulunmasını ve bütünleşmesini gerektirmektedir (Fonagy ve ark., 2002; Bączkowski & Cierpiałkowska, 2015).

Zihinselleştirme ve Psikopatoloji

Zihinselleştirme kapasitesindeki güçlükler ile psikopatolojik belirtiler arasındaki ilişki, alan yazında geniş bir araştırma geleneğine konu olmuştur. Fonagy & Target (1997), zihinselleştirmenin sağlıklı bir benlik organizasyonunun temel

belirleyicisi olduğunu ve erken dönem bağlanma ilişkilerindeki aksaklıkların bu kapasitenin gelişimini sekteye uğratabileceğini ileri sürmüştür.

Zihinselleştirme güçlükleriyle en sık ilişkilendirilen klinik tablo sınırda kişilik bozukluğudur. Bateman & Fonagy (2004), bu bozukluğu; stres altında zihinselleştirme kapasitesinin çöküşü, psişik eşdeğerlik moduna kayma ve düşünce ile gerçeklik arasındaki sınırın muğlaklaşması gibi zihinselleştirme yetersizlikleriyle açıklamıştır. Bunun yanı sıra zihinselleştirme güçlükleri; depresyon, yeme bozuklukları, antisosyal kişilik bozukluğu ve madde kullanım bozuklukları gibi çeşitli klinik tablolarla da ilişkilendirilmektedir (Halfon & Coşkun, 2021; Tanzilli ve ark., 2021). Fonagy ve ark. (2016) tarafından yürütülen çalışmada da zihinselleştirme kapasitesinin hem sınırda kişilik bozukluğu hem de yeme bozukluğu gruplarında kontrol grubuna kıyasla belirgin biçimde düşük olduğu gösterilmiştir. Tüm bu bulgular, zihinselleştirmenin yalnızca belirli bir bozuklukla değil, geniş bir psikopatoloji yelpazesıyla ilişkili transdiagnostik bir kapasite olduğuna işaret etmektedir.

Bu klinik önemi nedeniyle zihinselleştirme odaklı tedavi yaklaşımları da geliştirilmiştir. Bateman & Fonagy (2004) tarafından tasarlanan Zihinselleştirme Temelli Tedavi (Mentalization-Based Treatment; MBT), özellikle sınırda kişilik bozukluğu başta olmak üzere duygu düzenleme güçlükleri yaşayan bireyler için etkili bir psikoterapi modeli olarak geniş bir ampirik destek kazanmıştır. Grebow (2008) ise zihinselleştirmenin terapötik süreçlerde aktif bir değişim mekanizması işlevi gördüğünü ve tüm psikoterapi yaklaşımlarının zihinselleştirme kapasitesini yeniden inşa etme potansiyeli taşıdığını vurgulamıştır.

Türkiye'deki yerli alan yazında da zihinselleştirmeye ilişkin ampirik çalışmalar son yıllarda belirgin biçimde artmıştır. Güvensiz bağlanma örüntüleri ile sınır kişilik yapılanması arasındaki ilişkide zihinselleştirme ve duygu düzenleme güçlüğü'nün sıralı aracılık

etkisi gösterdiği saptanmış ve bu bulgu, bağlanma deneyimlerinin zihinselleştirme aracılığıyla kişilik gelişimini şekillendirdiğini ortaya koymuştur (Ceyhan & İnan, 2023). Benzer şekilde algılanan ebeveyn kabul-reddi ile yetişkinlikteki kişilerarası sorunlar arasındaki ilişkide zihinselleştirmenin kısmi aracı bir rol üstlendiği görülmüştür (Çini, 2022). Ergen örneklemesinde ise zihinselleştirmenin transdiagnostik bir risk faktörü olarak işlev gördüğü ve psikolojik belirti düzeyi yüksek ergenlerin akranlarına kıyasla anlamlı ölçüde daha düşük zihinselleştirme puanları sergilediği belgelenmiştir (Kaynar, 2021; İlk & Bilge, 2024). Zihinselleştirmenin koruyucu işlevinin yalnızca gelişimsel dönemlerle sınırlı olmadığı; menopoza gibi yoğun biyopsikososyal geçişlerde de içsel çatışmaların ruhsal düzlemde işlenmesinde belirleyici bir rol oynadığı da gösterilmektedir (Kandemir & İkiz, 2023).

Empati

Tarihçesi ve Kuramsal Arka Plan

Bir insanın kendini başkasının yerine koyabilmesi, onun acısını, sevincini ya da kaygısını içeriden hissedebilmesi yani empati denen bu deneyim, insanlık tarihi kadar eskidir. Felsefe ve edebiyat yüzyıllardır bu soruya kendi dillerinde yanıt aramıştır. Psikoloji ise bu köklü insan deneyimini sistematik bir kavramsal çerçeveye oturtmaya çalışmıştır.

Empati kavramının kökleri, 18. yüzyılda ahlak felsefesi geleneğinde sempatinin kavramsallaştırılmasına dayanmaktadır. Adam Smith (1759), insanın başkalarının duygusal deneyimlerini hayal gücü aracılığıyla paylaşabileceğini öne sürmüş ve bu "ortak duygu" olgusunu sempati kavramıyla açıklamıştır. Etimolojik açıdan değerlendirildiğinde kavramın Yunanca "empathia" yani "içinde hissetmek" sözcüğünden türediği ve tarihsel izlerine ilk olarak Aristoteles'in *Rhetoric* adlı eserinde rastlandığı görülmektedir. Türk

Dil Kurumu tarafından "duygudaşlık", psikoloji alanyazında ise sıklıkla "eşduyum" terimleriyle karşılanan bu olgu, modern kuramsal temellerini kazanmadan önce uzun yıllar estetik ve felsefi bir zemin üzerinde tartışılmıştır.

"Empati" anlamına gelen "einfühlung" terimi ilk kez 1880'lerde Rudolph Lotz ve Wilhelm Wundt tarafından kullanılmıştır. Alman estetikçiler bu yapıyı 1873 yılında "kişinin güzel bir nesne içerisine yansması" şeklinde tanımlamış; Lipps (1903; 1905) ise kavramı, gözlemcinin kendisini gözlemlediği nesneye ya da kişiye yansıtması süreci olarak kullanmıştır. Lipps'e göre birey, karşısındakine dair öznel bilgisini empati aracılığıyla elde etmekte ve "iç taklit" geliştirerek onun iç dünyasını tanımaktadır. Titchener (1909) ise bu kavramı İngilizceye "empathy" olarak çevirmiştir.

20.yüzyılın ortalarında gelişen klinik ve psikoterapötik ekollerde empati farklı boyutlarıyla yeniden ele alınmıştır. Freud (1912; 1920), empatiyi benlik ile nesne arasındaki özel bir özdeşim biçimi olarak tanımlarken; Ferenczi (1933), erken çocukluk dönemindeki empatik yetersizliklerin nevrozların gelişimindeki rolüne dikkat çekmiştir. Kohut (1959) ise narsisistik psikopatolojilerin kökenini ebeveynlerin empatik olmayan tutumlarına bağlamış ve empatiyi bir insanın iç dünyasını keşfetmede kullanılabilecek en güçlü araç olarak nitelendirmiştir. Rogers (1957; 1975) ise empatiyi, danışan merkezli yaklaşımının tam kalbine yerleştirmiş; kişinin kendi özgün gerçekliği içinde, kendi benlik sınırlarını yitirmeksizin anlaşılmasını sağlayan bu yapıyı sağaltıcı ilişkinin vazgeçilmez koşulu olarak tanımlamıştır.

20. yüzyılın ortalarında araştırmacılar empatiye ağırlıklı olarak bilişsel bir boyuttan yaklaşmış; ancak kullanılan ölçüm yöntemlerinin ciddi metodolojik sorunlar barındırdığının fark edilmesiyle birlikte empatinin duygusal boyutu yeniden ön plana çıkmıştır. Stotland ve arkadaşları (1969; 1971), empatik tepkiyi salt

duygusal bir çerçevede tanımlamış; Hoffman (1984; 1987) ise bilişsel rol alma, kişisel sıkıntı ve başkasına yönelik şefkat duygularını kapsayan daha bütünleşik bir kuramsal çerçeve sunmuştur. Donahue (1997) empatinin otomatik bir tepki olmadığını, aksine sabır ve çaba gerektiren zihinsel ve duyuşsal bir süreç olduğunu vurgulamıştır.

Empatinin psikoterapi pratiğindeki yeri de yoğun biçimde sorgulanmıştır. Özbay & Canpolat (2003), Kohut'un etkisiyle 1960'lardan itibaren empatinin psikoterapi sürecinin merkezine yerleştiğini ve zaman içinde neredeyse tek başına bir değişim mekanizması olarak algılanmaya başladığını vurgulamıştır. Ancak bu aşırı vurgu beraberinde önemli eleştirileri de getirmiştir. Araştırmacılar, Bolognini'nin (1997) "empatizm" olarak adlandırdığı duruma dikkat çekmiştir: empatinin dogmatik ve aşırı istekli biçimde uygulanmaya çalışılması, onu yaşanan bir deneyimden çok yerine getirilmesi gereken bir göreve dönüştürme riskini beraberinde getirmektedir. Özbay & Canpolat (2003), pek çok araştırmacının empatinin özünde "entelektüel kavrama"dan çok "duygusal anlama" sürecini barındırdığı konusunda buluştuğuna dikkat çekmiş ve empatinin kendi başına bir teknikten ziyade, hasta ile sağlıklı bir ilişki kurmanın temel koşullarından biri olarak konumlandırılmasının daha uygun olduğunu ileri sürmüştür.

Tüm bu tarihsel süreç değerlendirildiğinde, günümüzde en yaygın kabul gören yaklaşımın Davis'in (1980; 1983) çok boyutlu empatik bireysel farklılıklar modeli olduğu görülmektedir. Davis, empatiyi hem bilişsel hem de duygusal bileşenleri kapsayan çok boyutlu bir yapı olarak ele almış ve bu kavramsallaştırmayı ölçmek amacıyla Kişilerarası Tepkisellik Ölçeği'ni (Interpersonal Reactivity Index; IRI) geliştirmiştir.

Empatinin Boyutları

Davis (1980), empatiyi dört alt boyutla kavramsallaştırmıştır. Bunlardan ilki olan perspektif alma, bireyin başkalarının bakış açısını kendiliğinden ve istemli biçimde benimseme eğilimini yansıtmaktadır. İkincisi olan fantezi ise bireyin kurgusal karakterlerle özdeşleşme ve onların duygusal dünyasına hayal gücüyle katılma kapasitesini ifade etmektedir. Üçüncü boyut olan empatik ilgi, başkalarının sıkıntılarına karşı duyulan sıcaklık ve şefkat duygularını kapsamaktadır. Dördüncüsü olan kişisel sıkıntı ise başkasının olumsuz deneyimine tanıklık edildiğinde bireyin kendisinde yaşadığı rahatsızlık ve kaygı tepkisini ifade etmektedir. Alanyazında empatinin "anlama" yönü bilişsel boyutla, "hissetme" yönü ise duygusal boyutla ilişkilendirilmekte; bireyin bu anlayışı dış dünyaya yansıtması ise yüz ifadeleri, beden dili ve sözel ifadeler aracılığıyla gözlemlenebilir hale gelmektedir.

Decety & Jackson (2004), empatinin üç temel bileşen üzerinde şekillendiğini öne sürmüştür: başkasına yönelik duygusal tepki, bilişsel perspektif alma kapasitesi ve benlik ile öteki arasındaki duygu kökenlerini izleyen düzenleyici mekanizmalar. Bu çerçevede, empatinin yalnızca duygusal bir rezonans deneyimi olmadığını; aynı zamanda bireyin kendi duygularıyla başkasının duygularını birbirinden ayırt edebilmesini sağlayan bir kontrol mekanizmasını da gerektirdiğini ortaya koymaktadır. Singer & Tusche (2014), empatinin duygusal bulaşmadan tam da bu benlik-öteki ayrımı sayesinde ayrıştığını belirtmiştir: birey başkasının duygusunu paylaşıırken, bu duygunun kaynağının kendisinde değil ötekinde olduğunun bilincinde olmak durumundadır. Preckel ve ark. (2018) ise empatinin sosyo-duygusal bir süreç olarak zihin kuramıyla ilişkisini ele almış ve her iki yapının birbirinden ayrışık sinirsel ağlara dayandığını, ancak benlik-öteki ayrımının her ikisi için de ortak ve vazgeçilmez bir süreç olduğunu ortaya koymuştur.

Empatinin yalnızca bireyin iç dünyasında şekillenen bir deneyim olarak ele alınması, bazı araştırmacılar tarafından yetersiz

bulunmaktadır. Main ve ark. (2017), empatiyi sabit bir andaki karşılıklı duygusal deneyimle değil, başkasının deneyimine ilişkin bilişsel ve duygusal keşifleri kapsayan, sürekli ve dinamik bir süreç olarak tanımlamıştır. Bu yaklaşıma göre empati, iki ya da daha fazla kişi arasında merak, geri bildirim ve aktif katılım aracılığıyla şekillenen canlı ve ilişkisel bir süreçtir. Empatinin bu kişilerarası boyutunun göz ardı edilmesi, gündelik sosyal etkileşimlerde empatinin nasıl işlediğini anlamayı güçleştirmekte; araştırmaları bireyi sosyal bağlamdan ve öteki kişiyle olan etkileşimden bağımsız ele almaya zorlamaktadır (Main ve ark., 2017).

Empatinin sağlıklı biçimde işlev görebilmesi için bireyin öncelikle kendi duygularının farkında olması gerekmektedir. Gardner (1983; 1993), Çoklu Zekâ Kuramı bağlamında ötekini anlama yetisini kişilerarası zekâyla; bireyin kendi iç dünyasını, sınırlarını ve duygularını berrak biçimde tanıma yetisini ise içsel zekâ kapsamında değerlendirmiştir (Karagüven, 2015). Kendi duygularını ifade etmekte güçlük çeken, yani aleksitimik bireylerde empati puanlarının anlamlı ölçüde düşük bulunması, bu içsel farkındalığın empati üzerindeki belirleyici rolünü ampirik düzeyde doğrulamaktadır. Nitekim Pala (2008) tarafından öğretmen adaylarıyla yürütülen araştırmada, kitap okuma sıklığı ve sosyoekonomik düzey arttıkça empati kurma becerisinin de buna paralel olarak anlamlı biçimde yükseldiği saptanmıştır.

Empatinin bireysel ilişkilerin ötesinde sosyal uyum üzerindeki etkileri de araştırmacıların gündeminde önemli bir yer tutmaktadır. Çankaya & Ergin (2015), empati ile saldırganlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ($r = -0.35$) saptamıştır. Bu bulgu "zıt tepki hipotezi" ile açıklanmaktadır: birey aynı anda hem empati hem de saldırganlık gibi birbiriyle çelişen iki tepkiyi eş zamanlı olarak sergileyemez. Empatik eğilimlerin güçlendirilmesi, bireyin ötekinin duygusal durumuna odaklanmasını kolaylaştırarak saldırganlık gibi antisosyal çıktıları azaltıcı bir işlev üstlenmektedir.

Ersoy & Köşger (2016) de geniş örneklerle yürütülen araştırmalarda empatinin yardımseverlik, prososyal ve alturistik davranışları artırırken antisosyal eğilimleri ve saldırganlığı kısıtlayan temel koruyucu bir mekanizma olduğunu belgelemiştir. Cinsiyet açısından bakıldığında ise genel tarama çalışmalarında kadınların empatik eğilim puanlarının erkeklere kıyasla anlamlı biçimde daha yüksek olduğu görülmektedir. Bununla birlikte yakın ilişkiler bağlamında yürütülen hiyerarşik regresyon çalışmalarında evlilik uyumu ve ilişkisel doyumun en güçlü yordayıcısının empatik eğilim düzeyleri olduğu saptanmış; bu bağlamda kadın ve erkek arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Tutarel-Kışlak & Çabukça, 2002). Bu bulgu, ötekinin bakış açısıyla bakabilme becerisinin yakın ilişkilerde cinsiyetten bağımsız olarak her iki taraf için de belirleyici bir rol oynadığına işaret etmektedir.

Derman & Bağ (2021), empatiyi yalnızca bireysel bir psikolojik beceri olarak değil; iletişim, sosyal uyum ve kişilerarası ilişkilerin kalitesi üzerinde geniş çaplı etkileri olan çok boyutlu bir kapasite olarak ele almıştır. Araştırmacılara göre empati, bireylerin birbirleriyle daha sağlıklı iletişim kurmasını kolaylaştırmanın yanı sıra toplumsal uyumu destekleyen, çatışmaları azaltan ve ilişkilerde karşılıklı anlaşılma duygusunu pekiştiren temel bir sosyal yapı olarak işlev görmektedir. Öte yandan modern dünyanın bireyselleşme eğilimleri ve dijital iletişimin yaygınlaşmasının bireyleri yüzeysel ilişkilere yönelttiği ve bu süreçte empatinin gündelik yaşamdaki ağırlığını yitirdiği vurgulanmıştır (Derman & Bağ, 2021). Bu çerçevede empati, psikolojik bir becerinin çok ötesinde; toplumsal dayanışmanın ve sağlıklı kişilerarası ilişkilerin omurgasını oluşturan köklü bir insani kapasite olarak değerlendirilmektedir.

Empatinin Nöral Temelleri

Empatinin yalnızca psikolojik değil, biyolojik bir gerçeklik de olduğu son yirmi yılda nörobilim araştırmalarıyla giderek daha net biçimde ortaya konmaktadır. Başkasının acısına ya da duygusal deneyimine tanıklık edildiğinde bireyin beyinde anterior insula, dorsal anterior singulat korteks (dACC), beyin kökü ve serebellum gibi ağların senkronize biçimde aktive olduğu görülmektedir. Bu yapılar özellikle duyguların ve ağrının öznel, duygusal bileşenlerinin işlenmesinde kritik bir rol üstlenmektedir. Empatinin ağırlıklı olarak erken gelişen limbik ve paralimbik yapılara, zihin okumanın ise daha geç olgunlaşan prefrontal yapılara bağlı olduğu ileri sürülmektedir (Singer, 2006; Singer & Tusche, 2014). Nitekim afektif tepkilerin kontrolü ve düzenlenmesinden sorumlu olan dorsolateral prefrontal korteksin (DLPFK) geç adölesan ve genç yetişkinlik dönemine kadar olgunlaşmayı sürdürmesi, bu biyolojik altyapıyı doğrulamaktadır.

Coutinho ve ark. (2014), empatinin hem duygu paylaşımına dayanan duyusal bir yolu hem de üst düzey bilişsel süreçleri kapsayan soyut-temsili bir yolu birlikte içerdiğini vurgulamıştır. Duyusal yolun temelini ayna nöron sistemleri oluşturmaktadır. Gallese ve ark. (1996) tarafından primat beyinde keşfedilen bu nöronlar, hem bir eylemin bizzat gerçekleştirilmesi hem de başkasında gözlemlenmesi sırasında aktive olmakta; böylece bireyin başkasının deneyimini dolaysız biçimde içselleştirmesinin nöral zeminini oluşturmaktadır. Preckel ve ark. (2018) ise empati ile zihin kuramının karmaşık sosyal durumlarda iç içe çalıştığını; her iki sistem için de benlik-öteki ayrımı mekanizmasının hem zorunlu hem de paylaşılan bir süreç olduğunu ortaya koymuştur. Aşırı empatik tepkiselliğin zihin kuramı performansını geçici olarak bozabildiğine ilişkin bulgular da bu iki sistem arasındaki hassas dengeye dikkat çekmektedir; yoğun duygusal uyarılma kontrollü zihinselleştirme kapasitesini sekteye uğratabilmektedir (Fonagy & Luyten, 2009).

Empati ve Zihinselleştirme Arasındaki İlişki

Empati ile zihinselleştirme, sosyal biliş literatüründe birbiriyle en sık karıştırılan ve kavramsal sınırlarının en çok bulanıklaştığı yapıların başında gelmektedir. Her ikisi de temelde aynı soruya yanıt aramaktadır: Başkasının iç dünyasını nasıl anlayabiliriz? Bu ortak zemin, iki kavramın zaman zaman birbirinin yerine kullanılmasına yol açmıştır. Oysa aralarında gerçek ve anlamlı farklılıklar mevcuttur; bu farklılıkları görünür kılmak hem kuramsal açıdan hem de klinik pratik açısından büyük önem taşımaktadır.

Pek çok araştırmacı, empati ile zihinselleştirmenin örtüşmekle birlikte tam anlamıyla aynı yapılar olmadığını ve birbirinden ayrıştırılması gerektiğini vurgulamaktadır (Fonagy & Luyten, 2009; Decety & Jackson, 2004; Preckel ve ark., 2018). Empati, bireyin başkasının duygusal deneyimini paylaşmasını ve bu deneyimi içeriden hissetmesini ön plana çıkarırken; zihinselleştirme, bireyin hem kendi hem de başkasının zihinsel durumlarını — düşünce, istek, niyet ve duygu gibi — temsil etme ve anlamlandırma kapasitesini ifade etmektedir. Empati daha çok "hissetmek" üzerine, zihinselleştirme ise daha çok "anlamak" üzerine kurulmuştur; ancak bu iki süreç gerçek yaşamda çoğunlukla iç içe geçerek işlemektedir.

Kavramsal Örtüşme ve Ayrışma

Bu ilişkiyi ampirik düzeyde aydınlatan önemli çalışmalardan biri Fonagy ve arkadaşları (2016) tarafından yürütülmüştür. Yansıtıcı İşlevsellik Ölçeği'nin (RFQ) geçerlilik sürecinde, ölçek puanlarının empati, farkındalık ve perspektif alma ölçümleriyle teorik açıdan beklenen yönlerde anlamlı korelasyonlar sergilediği ortaya konmuştur. Bu bulgu, zihinselleştirme ile empatinin ilişkili ancak birbirinden ayrışık yapılar olduğunu güçlü biçimde desteklemektedir. Mazza ve arkadaşları (2014) ise bilişsel empatinin perspektif alma ve zihinselleştirme gibi üst düzey bilişsel işlevleri gerektirdiğini, duygusal empatinin ise duygu paylaşımına dayanan

deneyim aktarımını kapsadığını vurgulamıştır. Bu ayrım önemlidir: zihinselleştirmenin özellikle bilişsel boyutu, empatinin bilişsel bileşeniyle yani perspektif almayla yakın ve anlamlı bir ilişki içindedir.

Bączkowski & Cierpiałkowska (2015), zihinselleştirmenin tam da zihin kuramı ile empatinin kesiştiği noktada konumlandığını ileri sürmüştür. Araştırmacılar, perspektif almayı hem zihinselleştirmenin bilişsel hem de duygusal boyutlarının doğal bir uzantısı olarak değerlendirmiş; bağlanma ilişkisine özgü perspektif alma eğiliminin genel zihinselleştirme kapasitesinden bağımsız biçimde şekillenebildiğini göstermiştir. Bu bulgu, empati ile zihinselleştirme arasındaki ilişkinin kişilerarası bağlamdan ayrı ele alınamayacağına işaret etmekte yani ilişkinin bağlama duyarlı ve dinamik bir yapı sergilediğini ortaya koymaktadır.

Sinirsel düzeyde de bu iki yapının birbirinden belirgin biçimde ayrıştığı görülmektedir. Singer & Tusche (2014), empatiyi ve zihinselleştirmeyi birbirini tamamlayan ancak farklı sinirsel devrelere dayanan yapılar olarak ele almıştır. Empati, duygu paylaşımını mümkün kılan anterior insula ve anterior singulat korteks ağlarına dayanırken; zihinselleştirme, medial prefrontal korteks ve temporal-parietal bileşke ağlarını harekete geçirmektedir. Preckel ve arkadaşları da (2018) bu iki sistemin karmaşık sosyal durumlarda zorunlu olarak bir arada çalıştığını ve her ikisi için de benlik-öteki ayrımı mekanizmasının sosyal uyumu belirlemede merkezi bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Aşırı empatik tepkiselliğin zihin kuramı performansını geçici olarak sekteye uğrattığına dair bulgular ise iki sistem arasındaki hassas dengeye dikkat çekmektedir: yüksek duygusal uyarılma, kontrollü zihinselleştirme kapasitesini zayıflatabilmektedir (Fonagy & Luyten, 2009). Bu bulgu, empatik kapasitesi çok yüksek olan ya da duygusal uyarılma eşiği düşük olan bireylerin, başkasının acısına

güçlü biçimde duygu paylaşımı yaşarken zihinsel temsil süreçlerinin geçici olarak sekteye uğrayabileceğini düşündürmektedir.

Bağlanma, Empati ve Zihinselleştirme

Empati ile zihinselleştirme arasındaki ilişki, bağlanma kuramı perspektifinden ele alındığında daha da belirginleşmektedir. Luyten ve arkadaşları (2020), güvenli bağlanma örüntüsü sergileyen ebeveynlerin yansıtıcı işlevsellik kapasitesinin çocuklarının hem zihin kuramı gelişimini hem de empati kapasitesini anlamlı biçimde yordadığını vurgulamıştır. Bu bulgu, bağlanma ilişkisinin kalitesinin yalnızca duygusal güvenlik değil aynı zamanda bireyin sosyal dünyayı anlama ve yorumlama biçimini de şekillendirdiğini göstermektedir. Boag & Carnelley (2016) ise bu ilişkinin yetişkinlik döneminde de geçerliliğini koruduğunu ortaya koymuş; bağlanma güvenliğinin empatik tepkiselliği ve dolaylı olarak zihinselleştirme kapasitesini olumlu yönde etkilediğini belgelemiştir.

Psikolojik açıdan değerlendirildiğinde, empatinin zihinselleştirmeyi beslemesi şu mekanizma üzerinden işlemektedir: bireyin başkasının duygusal durumunu paylaşabilmesi ve onun bakış açısını benimseyebilmesi, başkasının zihinsel durumlarını — düşünce, istek, niyet ve duygu gibi içsel süreçler çerçevesinde — anlamlandırma kapasitesini güçlendirmektedir. Davis (1994) tarafından geliştirilen çok boyutlu empati modelinde perspektif alma ve empatik ilgi boyutlarının, zihinselleştirmenin öteki odaklı boyutuyla doğrudan örtüştüğü görülmektedir. Bu örtüşme, empatik kapasitesi yüksek bireylerin başkasının davranışlarının ardındaki zihinsel süreçleri daha isabetli biçimde çıkarsayabildiğini ortaya koymaktadır. Başka bir deyişle, bireyin başkasını önce hissetmesi başkasını anlamasının kapısını aralamaktadır.

Karşılıklı Etkileşim ve Araştırma Bulguları

Bu ilişkinin tek yönlü olmadığı da araştırmalar tarafından desteklenmektedir. Goldstein & Winner (2012), empatiyi artırmak

amacıyla tasarlanan drama temelli müdahale programlarının aynı zamanda zihin kuramı performansını da geliştirdiğini bulgulamıştır. Bu sonuç, empati kapasitesindeki bir artışın zihinselleştirme kapasitesini de olumlu yönde etkileyebildiğini; dolayısıyla iki yapı arasındaki ilişkinin tek yönlü bir nedensellikten ziyade karşılıklı bir etkileşim örüntüsü çizdiğini düşündürmektedir. Coutinho ve arkadaşları (2014) da empatinin soyut-temsili boyutunun zihinselleştirmeye kavramsal olarak örtüştüğünü ve bu boyutun yüksek düzey bilişsel işlevler gerektirdiğini vurgulamıştır.

Empatinin zihinselleştirme üzerindeki bu rolü, aracılık çalışmalarında da gözlemlenmiştir. Korkman & Tekel (2020), duygusal zekâ ile düşünme biçimleri arasındaki ilişkide empatinin belirleyici bir köprü işlevi üstlendiğini göstermiştir: empati, duygusal zekâ ile deneyimsel düşünme arasında tam aracılık, rasyonel düşünme arasında ise kısmi aracılık işlevi görmüştür. Pérez-Fuentes ve arkadaşları (2020), farkındalık ile iş bağlılığı arasındaki ilişkide bilişsel empatinin belirleyici bir aracı rol üstlendiğini ortaya koymuştur. Benoit ve arkadaşları (2026) tarafından yürütülen ve empati ile zihinselleştirmenin birlikte aracı değişken olarak sınıandığı çalışmada ise çocukluk çağı istismarının sosyal karar verme üzerindeki etkisinde duygusal rezonansın kritik bir aracı işlev gördüğü; zihinselleştirmenin ise empatiyle birlikte değerlendirildiğinde bağımsız aracı etkisini yitirdiği görülmüştür. Bu bulgu, empati ile zihinselleştirme arasındaki kavramsal örtüşmenin aracılık süreçlerini karmaşık biçimde şekillendirebildiğini ve her iki değişkenin bir model içinde titizlikle ayrıştırılması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Klinik Açıdan Önemi

Empati ile zihinselleştirme arasındaki bu ilişki, klinik pratik açısından da önemli çıkarımlar sunmaktadır. Zihinselleştirme güçlükleri yaşayan bireylerle yürütülen terapötik çalışmalarda,

zihinselleştirme kapasitesine doğrudan odaklanmanın yanı sıra empatik becerilerin güçlendirilmesine de yer verilmesinin daha kapsamlı ve kalıcı değişimler sağlayabileceği düşünülmektedir. Grebow (2008), tüm psikoterapi süreçlerinin ortak değişim mekanizması olarak zihinselleştirmeyi güçlendirdiğini ve bu sürecin empatik rezonansla yakından ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Empatik kapasitesi gelişen bireyin başkasının bakış açısını daha etkin biçimde benimseyebildiği ve bu sürecin başkasının zihinsel durumlarını daha derinlemesine anlamlandırmayı yani zihinselleştirmeyi desteklediği düşünüldüğünde, psikoterapi süreçlerinde bu iki kapasitenin birlikte güçlendirilmesi gerekliliği daha da anlam kazanmaktadır (Fonagy & Luyten, 2009; Preckel ve ark., 2018).

Halfon & Coşkun (2021), toplulukçu kültürlerde bireylerin kendi iç deneyimlerini açıkça ifade etmek yerine sosyal uyuma odaklandığını belirtmiştir. Bu kültürel bağlamda empatinin, özellikle bilişsel empatinin, başkasını anlamak için bir köprü mekanizması olarak özellikle belirleyici olması beklenmektedir. Dolayısıyla Türkiye örneğinde yürütülecek klinik müdahale çalışmalarında bilişsel empatinin güçlendirilmesine ayrı bir önem atfedilmesinin, zihinselleştirme kapasitesini destekleme açısından kültürel düzeyde de karşılık bulabileceği değerlendirilmektedir.

Tüm bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde, empati ile zihinselleştirme arasında çok boyutlu, karşılıklı ve bağlama duyarlı bir ilişkinin var olduğu görülmektedir. Bu ilişkide özellikle bilişsel empati yani perspektif alma, zihinselleştirmenin bilişsel-kontrollü boyutunu besleyen ve onu ayakta tutan temel bir mekanizma olarak öne çıkmaktadır. Birey önce başkasının bakış açısını alabilme kapasitesini geliştirdiğinde, onun zihinsel durumlarını — düşüncelerini, niyetlerini, duygularını — daha doğru ve daha derinlikli biçimde temsil edebilmektedir. Bu süreç, her ikisini de

destekleyen güvenli bağlanma deneyimleri ve sağlıklı öz-farkındalık zemininde en uygun biçimine ulaşmaktadır.

Sonuç

İnsan zihni, yalnızca kendi içinde dönen değil, sürekli olarak başkasına açılan, başkasıyla buluşan ve bu buluşmalar aracılığıyla anlam inşa eden bir yapıdır. Empati ve zihinselleştirme, bu anlam inşasının iki temel taşıyıcısıdır. Biri bizi başkasının duygusal dünyasına taşır, diğeri ise orada ne gördüğümüzü anlamlandırmamızı sağlar.

Bu bölümde ele alınan kavramsal çerçeve, empati ve zihinselleştirmenin birbirinden ayrışık ancak derin biçimde birbirine bağlı iki kapasite olduğunu ortaya koymaktadır. Empati, bireyin başkasının duygusal deneyimini paylaşmasını ve hissetmesini; zihinselleştirme ise başkasının zihinsel durumlarını — düşünce, niyet, istek ve duygu olarak — temsil etmesini ve anlamlandırmasını mümkün kılmaktadır (Fonagy ve ark., 1998; Davis, 1983; Fonagy & Luyten, 2009). Bu iki kapasite, sinirsel düzeyde farklı devreler üzerinde işlemekle birlikte gerçek yaşamın karmaşık sosyal bağlamlarında birbirini besleyerek ve tamamlayarak çalışmaktadır (Singer & Tusche, 2014; Preckel ve ark., 2018).

Her iki kapasitenin de gelişimsel kökleri, erken dönem bağlanma ilişkilerine dayanmaktadır. Bakım veren ile kurulan güvenli bağ, bireyin hem empatik hem de zihinselleştirme kapasitesinin inşası için vazgeçilmez bir zemin oluşturmaktadır (Fonagy & Target, 1997; Luyten ve ark., 2020). Bu ilişki yetişkinlik döneminde de sürmekte, bağlanma güvenliği empatik tepkiselliği, empatik tepkisellik ise zihinselleştirme kapasitesini olumlu yönde etkilemektedir (Boag & Carnelley, 2016). Üstelik bu süreçler tek yönlü değildir; empati kapasitesindeki gelişimin zihinselleştirmeyi de güçlendirdiği, müdahale çalışmalarıyla ampirik olarak gösterilmiştir (Goldstein & Winner, 2012).

Klinik açıdan değerlendirildiğinde, zihinselleştirme güçlüklerinin sınırda kişilik bozukluğu, depresyon ve yeme bozuklukları gibi geniş bir psikopatoloji yelpazesıyla ilişkili olduğu bilinmektedir (Bateman & Fonagy, 2004; Halfon & Coşkun, 2021; Tanzilli ve ark., 2021). Bu gerçek, zihinselleştirme kapasitesini güçlendirmeye yönelik müdahale yaklaşımlarını psikolojik sağlık alanında merkezi bir konuma taşımaktadır. Bateman & Fonagy (2004) tarafından geliştirilen Zihinselleştirme Temelli Tedavi, bu alandaki en sistematik ve ampirik açıdan desteklenmiş yaklaşım olarak öne çıkmaktadır. Grebow (2008) ise tüm psikoterapi süreçlerinin ortak bir değişim mekanizması olarak zihinselleştirmeyi güçlendirdiğini ve bu sürecin empatik rezonansla yakından iç içe geçtiğini vurgulamıştır.

Türkiye örneğinde yürütülen çalışmalar da bu ilişkinin kültürel bağlamdan bağımsız olmadığını göstermektedir. Halfon & Coşkun (2021), Türkiye'nin toplulukçu kültürel yapısında öteki odaklı zihinselleştirmenin ön planda olduğunu, bireylerin kendi iç durumlarına atıf yapmaktan ziyade sosyal normlara ve başkalarının beklentilerine yönelme eğiliminde olduğunu vurgulamıştır. Bu bağlamda empatinin, özellikle bilişsel empatinin, zihinselleştirme kapasitesini destekleyen bir köprü mekanizması olarak işlev görmesi Türkiye örneğinde klinik açıdan ayrıca önem taşımaktadır.

Sonuç olarak empati ve zihinselleştirme, insan psikolojisinin en temel ve en insancıl boyutlarından ikisini oluşturmaktadır. Birini anlamak diğerini anlamayı kolaylaştırmakta; birini güçlendirmek diğerini de beslemektedir. Bireyin başkasını önce hissetmesi, sonra anlamlandırması ve bu iki adımlı yolculuk, sağlıklı kişilerarası ilişkilerin, psikolojik iyilik halinin ve klinik değişimin kalbinde yer almaktadır. Bu nedenle empati ve zihinselleştirmeyi bir arada, birbirini tamamlayan kapasiteler olarak ele almak; hem araştırma gündeminin hem de klinik müdahale süreçlerinin şekillenmesinde belirleyici bir yol gösterici olmaya devam edecektir.

Kaynakça

Allen, J. G., Fonagy, P., & Bateman, A. W. (2008). *Mentalizing in clinical practice*. American Psychiatric Publishing.

Allen, J. G., Fonagy, P., & Bateman, A. W. (2013). *Klinik uygulamada zihinselleştirme* (S. Yelkener, Çev.; T. Özakkaş, Ed.). Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları. (Özgün çalışma 2008 tarihlidir)

Bączkowski, B., & Cierpiałkowska, L. (2015). Mentalization within close relationships: The role of specific attachment style. *Polish Psychological Bulletin*, 46(2), 285–299. <https://doi.org/10.1515/ppb-2015-0035>

Bateman, A., & Fonagy, P. (2004). *Psychotherapy for borderline personality disorder: Mentalization based treatment*. Oxford University Press.

Benoit, S., Maheux, J., Gamache, D., & Héту, S. (2026). Empathy and mentalization as mediators between childhood maltreatment and social decision-making during adulthood. *Scientific Reports*, 16, 9111. <https://doi.org/10.1038/s41598-026-37273-9>

Boag, E. M., & Carnelley, K. B. (2016). Attachment and prejudice: The mediating role of empathy. *British Journal of Social Psychology*, 55, 337–356. <https://doi.org/10.1111/bjso.12132>

Bolognini, S. (1997). Empathy and empathism. *International Journal of Psychoanalysis*, 78, 279–293.

Ceyhan, İ. M., & İnan, E. (2023). Güvensiz bağlanma örüntüleri ile sınır kişilik yapılanması arasındaki ilişkide zihinselleştirme ve duygu düzenleme güçlüğü'nün sıralı aracılık etkisi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 26(51), 29–40. <https://doi.org/10.31828/tpy1301996120230417m000055>

Coutinho, J. F., & Decety, J. (2014). Neurosciences, empathy, and healthy interpersonal relationships: Recent findings and

implications for counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 61(4), 541–548. <https://doi.org/10.1037/cou0000021>

Çankaya, G., & Ergin, H. (2015). Çocukların oynadıkları oyunlara göre empati ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(Ek 2), 283–297.

Çini, A. (2022). *Ebeveyn kabul-reddi ile kişilerarası problemler arasındaki ilişkide zihinselleştirme ve duygu düzenleme güçlüğüünün aracı rolü* [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi].

Davis, M. H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*, 10, 85.

Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113–126. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.113>

Davis, M. H. (1994). *Empathy: A social psychological approach*. Westview Press.

Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 3(2), 71–100. <https://doi.org/10.1177/1534582304267187>

Derman, G. S., & Bağ, V. (2021). Kişilerarası ilişkilerde empati: İnsanın manevi dünyası ile empati arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 11(1), 1–11.

Donahue, P. J. (1997). The relational aspects of empathy. *The Journal of Psychology*, 13(1), 1–15.

Ersoy, E. G., & Köşger, F. (2016). Empati: Tanımı ve önemi. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 38(2), 9–17. <https://doi.org/10.20515/otd.33993>

Ferenczi, S. (1933). *Confusion of tongues between adults and the child*. Hogarth Press.

Fonagy, P., & Luyten, P. (2009). A developmental, mentalization-based approach to the understanding and treatment of borderline personality disorder. *Development and Psychopathology*, 21(4), 1355–1381. <https://doi.org/10.1017/S0954579409990198>

Fonagy, P., & Target, M. (1997). Attachment and reflective function: Their role in self-organization. *Development and Psychopathology*, 9(4), 679–700. <https://doi.org/10.1017/S0954579497001399>

Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E., & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. Other Press.

Fonagy, P., Luyten, P., Moulton-Perkins, A., Lee, Y. W., Warren, F., Howard, S., Ghinai, R., Fearon, P., & Lowyck, B. (2016). Development and validation of a self-report measure of mentalizing: The Reflective Functioning Questionnaire. *PLOS ONE*, 11(7), e0158678. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0158678>

Fonagy, P., Target, M., Steele, H., & Steele, M. (1998). Reflective functioning manual, version 5.0, for application to adult attachment interviews. *University College London*, 1–60.

Freud, S. (1920). *Beyond the pleasure principle*. International Psycho-Analytical Press.

Freud, S. (1958). The dynamics of transference. J. Strachey (Ed. & Çev.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Cilt 12, ss. 97–108) içinde. Hogarth Press. (Özgün çalışma 1912 tarihlidir)

Gallese, V., Fadiga, L., Fogassi, L., & Rizzolatti, G. (1996). Action recognition in the premotor cortex. *Brain*, 119(2), 593–609.

Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic Books.

Gardner, H. (1993). *Multiple intelligences: The theory in practice*. Basic Books.

Goldstein, T. R., & Winner, E. (2012). Enhancing empathy and theory of mind. *Journal of Cognition and Development*, 13(1), 19–37. <https://doi.org/10.1080/15248372.2011.573514>

Grebow, H. (2008). A tale of two minds: Mentalization and adult analysis. *International Journal of Psychoanalytic Self Psychology*, 3(1), 16–33. <https://doi.org/10.1080/15551020701721945>

Halfon, S., & Coşkun, A. (2021). Zihinselleştirmenin kültürel özellikleri ve psikolojik belirtiler ile ilişkisi üzerine bir derleme. *Nesne*, 9(22), 904–924. <https://doi.org/10.7816/nesne-09-22-09>

Hoffman, M. L. (1984). Interaction of affect and cognition in empathy. C. Izard, J. Kagan & R. Zajonc (Ed.), *Emotions, cognition, and behavior* içinde (ss. 103–131). Cambridge University Press.

Hoffman, M. L. (1987). The contribution of empathy to justice and moral judgment. N. Eisenberg & J. Strayer (Ed.), *Empathy and its development* içinde (ss. 47–80). Cambridge University Press.

İlk, G., & Bilge, Y. (2024). Mentalizasyon Ölçeği'nin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 8(15), 67–82. <https://doi.org/10.31461/ybpd.1484353>

Karagüven, M. H. Ü. (2015). Empati ve sosyal zekâ. *The Journal of Academic Social Science Studies (JASSS)*, (34), 187–197. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS2813>

Kandemir, F., & İkiz, T. (2023). Menopozal süreçte zihinselleştirme kapasitesi ve belirleyicileri. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 10(2), 214–242. <https://doi.org/10.31682/ayna.863586>

Kaynar, G. (2021). *Bağlanmadan psikolojik belirtilere giden yollar: Zihinselleştirme açısından bir değerlendirme*[Doktora tezi, Ankara Üniversitesi].

Kaynar Yaman, G., & Jurist, E. (2024). Durumluk bağlanma güvensizliğinde kişilerarası deneyimlere bağlı boylamsal değişimler: Zihinselleştirmeye dayalı duygu düzenleme modeli açısından bir inceleme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 39, 20–40. <https://doi.org/10.31828/turkpsikoloji.1515430>

Kohut, H. (1959). Introspection, empathy, and psychoanalysis. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 7(3), 459–483.

Korkman, H., & Tekel, E. (2020). Mediating role of empathy in the relationship between emotional intelligence and thinking styles. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 7(1), 192–200. <https://doi.org/10.33200/ijcer.659376>

Lipps, T. (1903). *Aesthetik: Psychologie des schönen und der kunst*. Leopold Voss.

Lipps, T. (1905). *Die Wege der Psychologie*. Verlag von Barth.

Luyten, P., Campbell, C., Allison, E., & Fonagy, P. (2020). The mentalizing approach to psychopathology: State of the art and future directions. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 93(2), 169–190.

Main, A., Walle, E. A., Kho, C., & Halpern, J. (2017). The interpersonal functions of empathy: A relational perspective. *Emotion Review*, 1–9. <https://doi.org/10.1177/1754073916669440>

Mazza, M., Pino, M. C., Mariano, M., Tempesta, D., Ferrara, M., De Berardis, D., Masedu, F., & Valenti, M. (2014). Affective and cognitive empathy in adolescents with autism spectrum disorder. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 791. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00791>

Özbay, M. H., & Canpolat, B. I. (2003). Psikoterapide empati - nesnellik ikilemi. *Klinik Psikiyatri*, 6(1), 39–45.

Pala, A. (2008). Öğretmen adaylarının empati kurma düzeyleri üzerine bir araştırma. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(1), 13–23.

Pérez-Fuentes, M. C., Molero Jurado, M. M., Simón Márquez, M. M., & Gázquez Linares, J. J. (2020). Empathy and emotional intelligence as mediators between professional quality of life and burnout in nurses. *Frontiers in Psychology*, 11, 606020.

Preckel, K., Kanske, P., & Singer, T. (2018). On the interaction of social affect and cognition: Empathy, compassion and theory of mind. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 19, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2017.07.010>

Premack, D., & Woodruff, G. (1978). Does the chimpanzee have a theory of mind? *Behavioral and Brain Sciences*, 1(4), 515–526.

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103.

Rogers, C. R. (1975). *A way of being*. Houghton Mifflin.

Singer, T. (2006). The neuronal basis and ontogeny of empathy and mind reading: Review of literature and implications for future research. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 30(6), 855–863. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2006.06.011>

Singer, T., & Tusche, A. (2014). Understanding others: Brain mechanisms of theory of mind and empathy. P. W. Glimcher & E. Fehr (Ed.), *Neuroeconomics: Decision making and the brain* (2. baskı, ss. 513–532) içinde. Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-416008-8.00027-9>

Smith, A. (1759). *The theory of moral sentiments*. A. Millar.

Stotland, E. (1969). Exploratory investigations of empathy. L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Cilt 4, ss. 271–314) içinde. Academic Press.

Stotland, E., Sherman, S. E., & Shaver, K. G. (1971). *Empathy and birth order: Some experimental explorations*. University of Nebraska Press.

Tanzilli, A., Gualco, I., Lingardi, V., & Speranza, A. M. (2021). Mentalization and personality disorders: A study of the reflective functioning questionnaire. *Frontiers in Psychology, 11*, 567587.

Titchener, E. B. (1909). *Lectures on the experimental psychology of the thought-processes*. Macmillan.

Törenli Kaya, Z., Alpay, E. H., Türkkal Yenigüç, Ş., & Özçürümez Bilgili, G. (2023). Zihinselleştirme Ölçeği'nin Türkçe çevirisinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi, 34*(2), 118–124. <https://doi.org/10.5080/u25692>

Tutarel-Kışlak, Ş., & Çabukça, F. (2002). Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. *Aile ve Toplum, 2*(5), 5–17.

BÖLÜM 5

KİŞİLERARASI KABUL-RED ile İLİŞKİLERDE GÜVEN İLİŞKİSİ

BERSU ÇAKIR¹
MUSTAFA GÜRSOY²

Giriş

İnsan, yaşamının her döneminde diğer insanlarla kurduğu ilişkiler aracılığıyla sosyal çevresini şekillendirmekte ve psikolojik gereksinimlerinin önemli bir bölümünü karşılamaktadır. Aile içinde başlayan kişilerarası etkileşimler zamanla arkadaşlık, romantik ilişki ve diğer sosyal bağlarla genişlemekte; bireyin kendisi ve çevresi hakkındaki değerlendirmelerinin oluşumunda belirleyici bir rol üstlenmektedir. Bu süreçte bireyin çevresindeki önemli kişiler tarafından nasıl algılandığı ve nasıl karşılandığı, ilişkilerinin niteliğini etkileyen temel unsurlardan biri olarak değerlendirilmektedir. Kişilerarası ilişkiler yalnızca bireyler arasındaki davranış alışverişinden ibaret değildir. Aynı zamanda bireyin sevildiğine, değer gördüğüne ve kabul edildiğine ilişkin

¹ Psikolojik Danışman, İstanbul Arel Üniversitesi, Klinik Psikoloji, İstanbul, Türkiye, Orcid: 0009-0002-3968-1192, bersu6150@gmail.com

² Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Arel Üniversitesi, Klinik Psikoloji, İstanbul, Türkiye, Orcid: 0000-0001-9322-051X , gursooy@gmail.com

algılarını da içermektedir. Kabul edilme deneyimleri bireyin sosyal çevresine yönelik olumlu beklentiler geliştirmesine katkı sağlayabilirken, reddedilme yaşantıları kişilerarası ilişkilerde temkinli davranmasına ve diğer insanlara yönelik değerlendirmelerini etkileyebilmektedir (Rohner ve Britner, 2002). Özellikle bireyin yakın çevresinden gelen kabul ya da reddedilme mesajlarının, ilişkilerde kurduğu duygusal bağların niteliği üzerinde önemli sonuçlar doğurabildiği belirtilmektedir (Khaleque ve Rohner, 2012).

Kişilerarası ilişkilerin sürdürülebilirliğinde önemli bir yere sahip olan güven, bireyin karşısındaki kişinin davranışlarını olumlu beklentiler çerçevesinde değerlendirmesi ve ilişki içerisinde kendisini güvende hissedebilmesiyle ilişkilendirilmektedir (Rempel, Holmes ve Zanna, 1985). Güven duygusu, bireylerin duygu ve düşüncelerini paylaşmalarını kolaylaştırmakta, ilişkisel yakınlığın gelişimine katkı sağlamakta ve kişilerarası bağların sürekliliğini desteklemektedir (Holmes ve Rempel, 1989). Buna karşın güvenin zedelenmesi, ilişkilerde uzaklaşma, iletişim sorunları ve duygusal kopukluk gibi sonuçlarla ilişkilendirilmektedir.

Güvenin nasıl geliştiği ve hangi deneyimlerden etkilendiği uzun yıllardır araştırılan konular arasında yer almaktadır. Bireyin diğer insanlarla kurduğu ilişkilerde yaşadığı kabul ve reddedilme deneyimlerinin, başkalarına yönelik beklentilerini şekillendirebileceği ve güven geliştirme süreçlerinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Özellikle çocukluk döneminden başlayarak yaşamın farklı evrelerinde deneyimlenen kabul ve reddedilme yaşantılarının, bireyin kişilerarası ilişkilerdeki tutumlarına ve ilişki dinamiklerine yansıtılabileceği ileri sürülmektedir (Rohner, 2021).

Kişilerarası Kabul-Red Kavramı

Kişilerarası kabul ve red, bireyin kendisi için önemli olan kişiler tarafından sevildiği, değer verildiği ve önemsendiği ya da buna karşılık dışlandığı, ihmal edildiği ve yeterince önemsenmediği yönündeki algılarını ifade eden temel kişilerarası deneyimler arasında yer almaktadır (Rohner, 2004; Rohner ve Lansford, 2017). İnsanlar yaşamları boyunca aile üyeleri, arkadaşlar, romantik partnerler ve diğer sosyal çevreleriyle kurdukları ilişkiler aracılığıyla kabul edilme ve ait olma gereksinimlerini karşılamaya çalışmaktadırlar (Baumeister ve Leary, 1995; Rohner, 2021). Bu nedenle kabul edilme ya da reddedilme deneyimleri bireyin kişilerarası yaşantılarında önemli bir yer tutmaktadır. Kişilerarası kabul, bireyin yakın ilişkilerinde sevgi, ilgi, destek, bakım ve duygusal yakınlık gördüğünü algılamasıyla ilişkilendirilirken; kişilerarası red, bireyin yeterince sevilmediğini, değer verilmediğini veya ilişki içerisinde geri planda bırakıldığını düşünmesiyle açıklanmaktadır (Rohner ve Britner, 2002; Khaleque, 2013). Bununla birlikte kabul ve red yalnızca karşı tarafın davranışlarıyla değil, bireyin bu davranışları nasıl yorumladığıyla da ilişkilidir (Khaleque ve Rohner, 2012). Bu nedenle benzer ilişki deneyimleri farklı bireyler tarafından farklı biçimlerde algılanabilmektedir (Khaleque ve Ali, 2017).

Kabul ve reddedilme deneyimleri yaşamın yalnızca belirli bir dönemine özgü değildir. Çocukluk döneminde ebeveynlerle kurulan ilişkilerde ortaya çıkabildiği gibi, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde arkadaşlık ilişkileri, romantik ilişkiler ve diğer yakın sosyal bağlarda da deneyimlenebilmektedir (Rohner, 2021; Khaleque, 2018). Özellikle bireyin duygusal açıdan önem verdiği kişilerden algıladığı kabul veya red, diğer insanlara yönelik beklentilerini ve kişilerarası ilişkileri değerlendirme biçimini etkileyebilmektedir (Khaleque ve Ali, 2017; Rohner ve Britner, 2002). Çeşitli araştırmalar, kabul edildiğini algılayan bireylerin daha olumlu benlik değerlendirmelerine, daha yüksek psikolojik uyuma

ve daha işlevsel kişilerarası ilişkilere sahip olabildiklerini göstermektedir (Khaleque ve Rohner, 2012; Rohner ve Khaleque, 2010). Buna karşılık reddedilme algısının yalnızlık, kişilerarası hassasiyet, olumsuz benlik değerlendirmeleri ve çeşitli uyum güçlükleriyle ilişkili olabileceği belirtilmektedir (Rohner ve Britner, 2002; Khaleque, 2018). Bu yönüyle kişilerarası kabul ve red, bireyin psikolojik ve sosyal işleyişini anlamada önemli kavramlardan biri olarak değerlendirilmektedir. Kişilerarası kabul ve reddedilme deneyimlerinin birey üzerindeki etkilerini açıklamak amacıyla çeşitli kuramsal yaklaşımlar geliştirilmiştir. Bu yaklaşımlar arasında en kapsamlı açıklamalardan birini Kişilerarası Kabul-Red Kuramı oluşturmaktadır.

Kişilerarası Kabul-Red 'in Kuramsal Temelleri

Kişilerarası Kabul-Red Kuramı (Interpersonal Acceptance-Rejection Theory-IPARTheory), bireylerin yaşamları boyunca önem verdikleri kişiler tarafından kabul edilme veya reddedilme biçimlerinin psikolojik gelişim ve kişilerarası ilişkiler üzerindeki etkilerini açıklamayı amaçlayan kapsamlı bir kuramsal yaklaşımdır (Rohner, 2021). Kuramın çıkış noktası ebeveyn-çocuk ilişkileri olmakla birlikte, zaman içerisinde romantik partner, arkadaş, kardeş ve diğer yakın ilişki bağlarını da içerecek şekilde genişletilmiştir (Rohner ve Lansford, 2017). Bu yaklaşım, bireylerin sevgi, ilgi ve aidiyet gereksinimlerinin kültürler arasında ortak bir insan özelliği olduğunu ileri sürmektedir (Rohner, 1980). Kurama göre bireyler yalnızca kendilerine gösterilen davranışlardan değil, bu davranışları nasıl anlamlandırdıklarından da etkilenmektedir. Bu nedenle kabul ve reddedilme, nesnel olaylardan çok bireyin öznel değerlendirmeleri üzerinden ele alınmaktadır (Rohner, 2021). Aynı davranış farklı kişiler tarafından farklı biçimlerde yorumlanabilmekte; bazı bireyler bir ilişkiyi destekleyici ve kabul edici olarak algılarken, bazıları aynı ilişkiyi yetersiz ilgi veya duygusal uzaklık olarak değerlendirebilmektedir.

IPARTheory kapsamında kabul; sevgi, şefkat, ilgi, destek ve duygusal yakınlık gibi olumlu ilişki deneyimlerini ifade etmektedir. Buna karşılık reddedilme; sevgiden yoksun bırakılma, ihmal edilme, duygusal uzaklık, düşmanca tutumlar veya bireyin kendisini istenmeyen biri olarak hissetmesine neden olan yaşantıları kapsamaktadır (Rohner, 2004; Rohner ve Britner, 2002). Kuram, kabul ve reddin birbirinden tamamen bağımsız yapılar değil, aynı ilişkinin farklı uçlarını temsil eden deneyimler olduğunu vurgulamaktadır (Rohner ve Khaleque, 2010).

Kuramın temel varsayımlarından biri, algılanan reddedilmenin bireyin psikolojik uyumu üzerinde evrensel sonuçlar doğurabilmesidir. Farklı toplumlarda gerçekleştirilen araştırmalar, reddedildiğini düşünen bireylerin daha düşük benlik değeri, daha fazla duygusal sorun ve kişilerarası ilişkilerde daha fazla güçlük yaşayabildiklerini göstermektedir (Rohner ve Britner, 2002; Khaleque ve Rohner, 2012). Buna karşılık kabul edildiğini algılayan bireylerin psikolojik açıdan daha uyumlu oldukları ve sosyal ilişkilerde daha olumlu beklentiler geliştirebildikleri belirtilmektedir (Khaleque ve Ali, 2017).

Bu kuramsal çerçeve, bireylerin yakın ilişkilerde geliştirdikleri beklentilerin ve ilişki deneyimlerinin anlaşılmasında önemli bir açıklama sunmaktadır. Özellikle kabul ve reddedilme algılarının bireylerin diğer insanlara yönelik değerlendirmelerini şekillendirmesi, bu değişkenin ilişkilerde güven gibi kişilerarası süreçlerle bağlantılı olabileceğini düşündürmektedir (Rohner ve Lansford, 2017; Rohner, 2021).

İlişkilerde Güven

Güven, kişilerarası ilişkilerin sürdürülmesinde temel işlevlerden birini üstlenen ve bireyin karşısındaki kişinin davranışlarını olumlu beklentiler çerçevesinde değerlendirmesini sağlayan psikolojik bir yapıdır (Rempel, Holmes & Zanna, 1985).

Bireyler güven duydukları kişilerle ilişkilerinde kendilerini daha rahat ifade edebilmekte, duygusal açıdan daha güvende hissedebilmekte ve ilişkiye yönelik daha olumlu değerlendirmelerde bulunabilmektedirler (Mikulincer, 1998). Bu nedenle güven, yalnızca romantik ilişkilerde değil, aile, arkadaşlık ve diğer yakın ilişkilerde de ilişkinin niteliğini belirleyen önemli unsurlardan biri olarak kabul edilmektedir (Simpson, 2007).

Güven kavramı, bireyin karşısındaki kişinin dürüst, tutarlı ve iyi niyetli davranacağına yönelik beklentilerini içermektedir (Rempel ve ark., 1985). Bu beklentiler zaman içerisinde oluşmakta ve ilişki boyunca yaşanan deneyimlerden etkilenmektedir. Karşılıklı destek, duyarlılık ve tutarlı davranışlar güven duygusunu güçlendirirken, verilen sözlerin tutulmaması, aldatıcı davranışlar veya ilişki normlarının ihlal edilmesi güvenin zedelenmesine yol açabilmektedir (Khalifian ve Barry, 2016).

Araştırmalar, güvenin kişilerarası ilişkilerde yakınlık, bağlılık ve ilişki doyumu ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Wieselquist, Rusbult, Foster & Agnew, 1999). Güven düzeyi yüksek olan bireylerin ilişkilerinde daha fazla iş birliği sergiledikleri, çatışmaları daha yapıcı biçimde ele aldıkları ve ilişkilerini sürdürmeye yönelik daha güçlü bir motivasyona sahip oldukları belirtilmektedir (Simpson, 2007). Buna karşılık düşük güven düzeyi, kuşku, geri çekilme ve ilişki içerisinde mesafe oluşturma eğilimleriyle ilişkilendirilmektedir (Mikulincer, 1998).

Güvenin oluşumu yalnızca ilişki içerisinde yaşanan olaylarla açıklanamamaktadır. Bireylerin geçmiş ilişki deneyimleri, bağlanma örüntüleri ve diğer insanlara yönelik geliştirdikleri genel beklentiler de güven geliştirme süreçlerinde etkili olabilmektedir (Mikulincer, 1998; Simpson, 2007). Bu durum, güvenin hem kişilerarası etkileşimlerden hem de bireyin psikolojik özelliklerinden etkilenen çok boyutlu bir yapı olduğunu göstermektedir.

Yakın ilişkilerde güven, bireyin yaşamında önemli bir yere sahip olan kişilerin davranışlarını öngörülebilir, samimi ve iyi niyetli olarak değerlendirmesiyle ilişkilidir (Rempel ve ark., 1985). Bu yapı, yalnızca karşı tarafın davranışlarından değil, bireyin geçmiş deneyimlerinden, beklentilerinden ve ilişkisel yaşantıları yorumlama biçiminden de etkilenmektedir (Simpson, 2007). Bu nedenle güven, zaman içerisinde gelişen ve kişilerarası etkileşimler doğrultusunda değişebilen dinamik bir özellik olarak kabul edilmektedir.

Araştırmalar, güvenin oluşumunda bağlanma örüntülerinin önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Güvenli bağlanma özellikleri taşıyan bireylerin diğer insanları daha ulaşılabilir ve destekleyici olarak değerlendirdikleri, buna bağlı olarak yakın ilişkilerde daha yüksek güven geliştirebildikleri belirtilmektedir (Hazan ve Shaver, 1987; Collins ve Read, 1990). Buna karşılık kaygılı veya kaçınmacı bağlanma örüntülerinin kişilerarası ilişkilerde kuşku, reddedilme beklentisi ve duygusal uzaklaşma ile ilişkili olabileceği ifade edilmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Mikulincer, 1998).

Güvenin gelişiminde kişilerarası iletişim süreçleri de belirleyici bir işleve sahiptir. Karşılıklı açıklık, dürüstlük ve duyarlı iletişim biçimleri bireylerin birbirlerine yönelik olumlu beklentilerini desteklerken, bilgi saklama, kendini açmaktan kaçınma veya tutarsız davranışlar güvenin zedelenmesine neden olabilmektedir (Uysal ve ark., 2012; Simpson, 2007). Benzer şekilde bireyin ilişki içerisinde destek gördüğünü, değer verildiğini ve ilişkinin sürdürülebilir olduğuna dair işaretler aldığını düşünmesi güven duygusunu güçlendirmektedir (Wieselquist, Rusbult, Foster ve Agnew, 1999).

Öte yandan kişilerarası ilişkilerde yaşanan ihanetler, verilen sözlerin yerine getirilmemesi veya ilişki kurallarının ihlal edilmesi gibi durumlar güven düzeyini olumsuz etkileyebilmektedir

(Khalifian ve Barry, 2016). Güvenin yüksek olduğu ilişkilerde bireylerin çatışmaları daha yapıcı biçimde ele aldıkları ve ilişkiyi korumaya yönelik davranışları daha sık sergiledikleri belirtilmektedir (Wieselquist ve ark., 1999; Khalifian ve Barry, 2016). Bu açıdan değerlendirildiğinde güven; aile, arkadaşlık ve romantik ilişkiler gibi yakın ilişki bağlamlarında ortaya çıkan, ilişki kalitesini ve sürekliliğini etkileyen temel kişilerarası süreçlerden biri olarak görülmektedir.

Kişilerarası Kabul-Red ile İlişkilerde Güven İlişkisi

Kişilerarası Kabul-Red Kuramı, bireylerin yaşam boyu anlamlı ötekiler tarafından benimsenme ve değer görme arayışında olduğunu savunur (Rohner ve ark., 2005). Bu temel psikolojik ihtiyacın karşılanma düzeyi, bireyin hem benlik algısını hem de sosyal çevreye yönelik geliştirdiği güven şemalarını doğrudan yapılandırır (Rohner, 2004). Önemli figürlerden algılanan şefkat ve onay, dış dünyanın güvenli olduğuna dair bilişsel inançları beslerken; reddedilme ve dışlanma deneyimleri, kişilerarası etkileşimlerde kronik şüphe, savunmacılık ve olumsuz beklentilere yol açar (Glanville ve Paxton, 2007; Rohner, 2004). Kuramsal çerçevede bu etki sadece erken dönem bağlarıyla sınırlı görülmeyp; akran grupları, romantik ilişkiler ve evlilik gibi yetişkinlik dönemi yakın ilişkilerine de genellenmektedir (Rohner ve Lansford, 2017).

İlişkisel düzlemde güven; partnerin dürüstlüğüne inanmanın ötesinde, duygusal açıdan incinebilir olabilmeyi, destek bulacağına dair sarsılmaz bir inanç taşımayı ve karşı tarafın ilişkiyi riske atmayacağından emin olmayı kapsar (Rempel ve ark., 1985). Dolayısıyla güven algısı, bireyin geçmişten getirdiği ilişkisel bagajdan bağımsız ele alınamaz. Nitekim ilişkisel güven; anne, baba ve akranlar gibi farklı sosyal aktörlerle kurulan etkileşimlerin niteliğine göre şekillenen çok katmanlı bir yapıdır (Kurt ve ark.,

2013). Bu bağlamda, geçmiş veya mevcut ilişkilerde algılanan kabul düzeyi, güvenin inşasındaki temel belirleyici olarak işlev görür.

Güven duygusunun kökenleri, bakım verenlerle kurulan ilk etkileşimlerin niteliğine ve bu süreçte geliştirilen beklentilere dayanır (Wrightsman, 1992). Erken çocukluk evresinde duyarlı, tutarlı ve şefkatli bir bakım ortamında büyümek, diğer insanların ulaşılabilir ve güvenilir olduğuna dair olumlu içsel çalışan modellerin inşasını sağlar (Bowlby, 1980; Hazan ve Shaver, 1987). Buna karşın ihmal edici, mesafeli veya reddedici ebeveyn tutumları, bireyin yetişkinlikte daha kuşkucu, temkinli ve tehdit odaklı bir ilişkisel yönelim benimsemesine neden olur (Bowlby, 1980; Hazan ve Shaver, 1987; Yücedağ, 2024). Ebeveynlerden algılanan kabul ve yakınlık, gelecekteki ilişkiler için koruyucu bir zemin hazırlarken, reddedilme örüntüleri güvensizlik eğilimlerini kronikleştirmektedir (Yücedağ, 2024).

Yetişkinlik döneminde bu zihinsel temsiller, bireyin kendisini partnerine açma ve duygusal yatırım yapma becerisini de doğrudan etkiler. Çocukluklarında anne ve babalarından yüksek düzeyde sıcaklık ve ilgi algılayan bireylerin, romantik ilişkilerinde daha şeffaf, etkili iletişim kurabilen ve duygusal paylaşımına açık yapılar sergiledikleri görülmektedir (Kazmaz ve Epli, 2022). Aksine, ebeveyn reddi ve ihmaliyle karşılaşan bireyler, yakın ilişkilerde duygusal yakınlık kurmaktan kaçınma ve kendilerini saklama eğilimindedir (Kazmaz ve Epli, 2022). Kendini açma ve savunmasızlık gösterme becerisinin güvenle olan doğrudan bağı düşünüldüğünde (Rempel ve ark., 1985), ebeveyn kabulünün yetişkinlikteki güven kapasitesinin birincil mimarı olduğu söylenebilir (Rohner, 2021).

Bireyin gelişimsel yolculuğunda akran grupları, sosyal dünyanın ve güven algısının test edildiği ikinci önemli arenadır (Uz Baş ve Siyez, 2011). Akran çevrelerinde kabul gören bireyler; yapıcı çatışma çözme, empati, dürüstlük ve karşılıklılık gibi sağlıklı

ilişkisel yetkinlikleri daha kolay geliştirirler ki bu özellikler öngörülebilir bir güven ortamının temel taşlarıdır (Uz Baş ve Siyez, 2011). Diğer taraftan akran reddi, dışlanma ve yalnızlık gibi travmatik sosyal yaşantılar, bireyin sosyal çevreye yönelik algısını tehdit edici hale getirerek temkinli ve güvensiz bir tutumu tetikler (Uz Baş ve Siyez, 2011). Dolayısıyla akran ilişkilerindeki onay veya dışlanma deneyimleri, bireyin genel kişilerarası güven düzeyini biçimlendiren kritik birer sosyal değişkendir (Rohner, 2021).

Bu durum romantik ilişkiler ve reddedilme duyarlılığı ekseninde incelendiğinde etki daha da netleşmektedir. Reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireyler, partnerlerinin belirsiz davranışlarını bile birer dışlanma sinyali olarak okuma ve yoğun kaygı yaşama eğilimindedir (Downey ve Feldman, 1996). Güvenli bağlanma stilleri ilişkilerde yüksek güveni beraberinde getirirken, artan reddedilme duyarlılığı ve sosyal kaygı güven duygusunu erozyona uğratar (Rohner, 2021). Kronik reddedilme yaşayan bireyler, incinme korkusuyla savunmacı duvarlar örerek güven geliştirmekte zorlanırlar (Rohner ve Khaleque, 2005).

Son olarak, reddedilme deneyimleri bireyin sosyal bilişini de manipüle eder; özellikle damgalanma veya kimliğe yönelik reddedilme, sonraki etkileşimlerde başkalarının niyetlerini peşinen düşmanca veya kuşkucu yorumlamaya yol açarak güven inşasını sekteye uğratar (Zhang ve ark., 2019). Partnerinden kabul gördüğünü hisseden bireyler ilişkide daha rahat kırılganlık gösterebilirken, reddedilme algısı eşin bağlılığına dair belirsizlik yaratır; bu da kıskançlık, çatışma ve nihayetinde ilişki doyumunun azalmasıyla sonuçlanır (Güner ve Karaaziz, 2022; Rohner ve Lansford, 2017). Özetle, yaşam boyu biriken kabul ve red algısı, bireyin ilişkisel uyumunu ve güven inşa etme kapasitesini belirleyen en temel dinamiklerden biridir (Büyükdağ ve Bal, 2020).

Sonuç

Bu bölümde ele alınan çalışmalar birlikte değerlendirildiğinde, kişilerarası kabul-red algısının bireylerin yakın ilişkilerde geliştirdikleri güven duygusuyla yakından bağlantılı olduğu görülmektedir. Güven, yalnızca karşıdaki kişinin dürüst veya güvenilir olduğuna ilişkin bir değerlendirme değil, aynı zamanda bireyin ilişki içerisinde kendisini emniyette hissetmesi, duygusal ihtiyaçlarının karşılanacağına inanması ve ilişkinin devamlılığına yönelik olumlu beklentiler geliştirmesiyle ilişkilidir (Rempel, Holmes ve Zanna, 1985). Bu nedenle güvenin oluşumu, bireyin mevcut ilişki deneyimlerinin yanı sıra geçmiş yaşantılarından da etkilenmektedir.

İncelenen bulgular, kabul edilme ve değer görme deneyimlerinin bireyin hem kendisine hem de diğer insanlara yönelik olumlu içsel değerlendirmeler geliştirmesine katkı sağladığını göstermektedir (Rohner, 2004; Rohner ve Lansford, 2017). Buna karşılık reddedilme, ihmal edilme veya duygusal açıdan yeterince desteklenmeme gibi yaşantılar, bireyin kişilerarası ilişkilerde daha kuşkucu ve savunmacı tutumlar geliştirmesine neden olabilmektedir. Özellikle çocukluk döneminde bakım verenlerle kurulan ilişkilerin niteliğinin, bireyin diğer insanlara ilişkin beklentilerinin şekillenmesinde önemli bir rol oynadığı anlaşılmaktadır (Bowlby, 1980; Hazan ve Shaver, 1987). Bu durum, güvenin yalnızca güncel ilişki dinamiklerinin değil, yaşamın erken dönemlerinden itibaren oluşan ilişkisel deneyimlerin de bir sonucu olduğunu düşündürmektedir.

Kişilerarası Kabul-Red Kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, bireyin yaşamında önemli yere sahip kişiler tarafından kabul edildiğini algılaması, sosyal çevresini daha destekleyici ve öngörülebilir olarak değerlendirmesine katkı sağlayabilmektedir (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2005). Buna karşılık reddedilme yaşantıları, bireyin diğer insanların niyetlerini sorgulamasına, olumsuz sonuçlar beklemesine ve ilişkilerde güven

geliştirmekte zorlanmasına yol açabilmektedir (Rohner, 2004). Bu durum özellikle yakın ilişkilerde daha belirgin hale gelmekte; bireyin partnerinin davranışlarını yorumlama biçimini, ilişkiye yönelik beklentilerini ve duygusal yakınlık kurma düzeyini etkileyebilmektedir.

Araştırmalar, ebeveynlerden algılanan kabulün ilerleyen yıllarda kurulan romantik ilişkiler üzerinde de etkisini sürdürdüğünü göstermektedir. Çocukluk döneminde sevgi, ilgi ve destek gören bireylerin yetişkinlikte daha açık iletişim kurabildikleri, duygusal paylaşım konusunda daha rahat davranabildikleri ve ilişkilerinde daha yüksek güven geliştirebildikleri belirtilmektedir (Kazmaz ve Epli, 2022). Buna karşılık reddedici aile yaşantılarının, ilişkilerde mesafe, kuşku ve reddedilme beklentisiyle ilişkili olabileceği ifade edilmektedir. Benzer biçimde akran ilişkilerinde yaşanan kabul veya dışlanma deneyimlerinin de bireyin kişilerarası beklentilerini etkileyerek güven gelişimine katkıda bulunduğu görülmektedir (Uz Baş ve Siyez, 2011).

Reddedilme duyarlılığına ilişkin bulgular da kişilerarası kabul-red algısı ile güven arasındaki ilişkiyi desteklemektedir. Reddedilmeyi yoğun biçimde bekleyen bireylerin belirsiz sosyal durumları daha tehdit edici yorumladıkları ve diğer insanlara güvenmekte daha fazla güçlük yaşadıkları belirtilmektedir (Downey ve Feldman, 1996). Benzer şekilde reddedilme deneyimlerinin sonraki sosyal etkileşimlerde güven düzeyini azaltabildiği ve bireylerin diğer insanların davranışlarını daha olumsuz değerlendirmelerine yol açabildiği görülmektedir (Zhang, Barreto ve Doyle, 2019). Bu bulgular, kabul-red algısının yalnızca geçmiş deneyimlerin bir yansıması olmadığını; aynı zamanda bireyin güncel ilişkilerdeki düşünce, duygu ve davranışlarını da etkileyen önemli bir psikolojik süreç olduğunu göstermektedir.

Romantik ilişkiler açısından değerlendirildiğinde, partner tarafından kabul edildiğini hisseden bireylerin ilişkilerine daha fazla yatırım yaptıkları, duygusal yakınlığa daha açık oldukları ve ilişkilerinde daha güçlü bir güven duygusu geliştirebildikleri görülmektedir (Rohner, 2008; Lac ve Luk, 2019). Buna karşılık reddedilme algısının artmasıyla birlikte kıskançlık, ilişki doyumunda azalma, çatışmaların yoğunlaşması ve partnerin davranışlarına yönelik kuşku artması gibi olumsuz sonuçlar ortaya çıkabilmektedir (Güner ve Karaaziz, 2022). Bu durum, kabul-red algısının yalnızca bireysel uyum açısından değil, ilişkilerin niteliği ve sürdürülebilirliği açısından da önemli bir değişken olduğunu göstermektedir.

Klinik uygulamalar açısından değerlendirildiğinde, kişilerarası güven sorunları yaşayan bireylerle yürütülen psikolojik danışma ve psikoterapi süreçlerinde geçmiş kabul-red deneyimlerinin değerlendirilmesi önemli görünmektedir. Özellikle çocukluk döneminde yaşanan reddedilme, ihmal veya duygusal uzaklık deneyimlerinin bireyin güncel ilişkilerine nasıl yansıdığının ele alınması, güven sorunlarının anlaşılmasına katkı sağlayabilir. Ayrıca danışanların reddedilme beklentilerini, kişilerarası şemalarını ve ilişkilere yönelik temel inançlarını fark etmelerine yönelik müdahaleler güven duygusunun güçlenmesini destekleyebilir.

Gelecekte yapılacak araştırmalarda kişilerarası kabul-red algısı ile güven arasındaki ilişkinin farklı yaş gruplarında, farklı kültürel örneklerde ve farklı ilişki türlerinde incelenmesi yararlı olabilir. Bunun yanı sıra psikolojik sağlık, bağlanma stilleri, duygu düzenleme becerileri ve reddedilme duyarlılığı gibi değişkenlerin bu ilişkideki olası rolünün araştırılması, konuya ilişkin daha kapsamlı açıklamalar sunabilir. Özellikle boylamsal çalışmaların gerçekleştirilmesi, kabul-red deneyimlerinin güven üzerindeki uzun dönemli etkilerinin daha ayrıntılı biçimde ortaya konulmasına katkı sağlayacaktır.

Sonuç olarak, kişilerarası kabul-red algısının bireylerin diğerk insannlara yönelik geliştirdikleri temel güven beklentilerinin oluşumunda önemli bir role sahip olduğu görülmektedir. Yaşam boyunca deneyimlenen kabul, destek ve duygusal yakınlık güven duygusunu glendirebilirken; reddedilme, ihmal ve dışlanma yaşantıları kişilerarası ilişkilerde kuşku ve güvensizlik eğilimlerini arttırabilmektedir. Bu nedenle kişilerarası kabul-red algısı, yakın ilişkilerde güvenin anlaşılması ve geliştirilmesi açısından dikkate alınması gereken temel psikolojik yapılardan biri olarak değerlendirilebilir.

Kaynakça

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>

Bowlby J. *Loss: Sadness and Depression*. New York: Basic Books; 1980.

Büyükdağ, Y. ve Bal, F. (2020). Kişilerarası ilişkilerde güven düzeyi ile travma sonrası hayata küsme düzeyinin cinsiyet değişkeni açısından incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 2(2), 127-143.

Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>

Downey, G., Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1327–1343. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.6.1327>

Glanville, J. L., & Paxton, P. (2007). How do we learn to trust? A confirmatory tetrad analysis of the sources of generalized trust. *Social Psychology Quarterly*, 70(3), 230–242. <https://doi.org/10.1177/019027250707000303>

Güner, T., & Karaaziz, M. (2022). Romantik ilişkilerde güven kavramının psikolojik açıdan incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(3), 1150–1165.

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>

Holmes, J. G., & Rempel, J. K. (1989). Trust in close relationships. In C. Hendrick (Ed.), *Close relationships* (pp. 187–220). Sage.

Kazmaz A. N.& Epli H. (2022). Yetişkinlerde algılanan ebeveyn kabul reddi ile romantik ilişkide kendini açma düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(3), 1046-1056.

Khaleque, A., Rohner, R.P (2013). Effects of Multiple Acceptance and Rejection on Adults' Psychological Adjustment: A Pancultural Study. *Social Indicators Research* 113, 393–399. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0100-2>

Khaleque, A., & Ali, S. (2017) A Systematic Review of Meta-Analyses of Research on Interpersonal Acceptance–rejection Theory: Constructs and Measures. *Journal of Family Theory & Review*, 9(4), 441–458. <https://doi.org/10.1111/jftr.12228>

Khaleque, A., & Rohner, R. P. (2012). Pancultural associations between perceived parental acceptance and psychological adjustment of children and adults: A meta-analytic review of worldwide research. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 43(5), 784–800. <https://doi.org/10.1177/0022022111406120>

Khalifian, C. E., & Barry, R. A. (2016). Trust, attachment, and mindfulness influence intimacy and disengagement during newlyweds' discussions of relationship transgressions. *Journal of*

Kurt, D., Sayıl, M., & Kındap Tepe, Y. (2013). Ana babanın psikolojik kontrolü ile gencin yalnızlığı arasındaki ilişkide kişilerarası güven inancı ve bağlanmanın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 28(71), 105–116.

Lac, A., & Luk, J. W. (2019). Development and validation of the Adult Interpersonal Acceptance–Rejection Scale: Measuring mother, best friend, and romantic partner acceptance. *Psychological Assessment*, 31(3), 1–12. <http://dx.doi.org/10.1037/pas0000669>

Mikulincer, M. (1998). Attachment working models and the sense of trust: An exploration of interaction goals and affect regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1209–1224. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1209>

Rempel, J. K., Holmes, J. G., & Zanna, M. P. (1985). Trust in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(1), 95–112.

Rohner, R. P. (1980). Worldwide tests of parental acceptance-rejection theory: An overview. *Behavior Science Research*, 15(1), 1–21. <https://doi.org/10.1177/106939718001500102>

Rohner, R. P. (2004). The Parental "Acceptance-Rejection Syndrome": Universal Correlates of Perceived Rejection. *American Psychologist*, 59(8), 830–840. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.830>

Rohner, R. P. (2008). Parental acceptance-rejection theory studies of intimate adult relationships. *Cross-Cultural Research*, 42(1), 5–12. <https://doi.org/10.1177/1069397107309749>

Rohner, R. P. (2021). Introduction to Interpersonal Acceptance-Rejection Theory (IPARTheory) and Evidence. *Online Readings in*

Psychology and Culture, 6(1). <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1055>

Rohner, R. P., & Britner, P. A. (2002). Worldwide mental health correlates of parental acceptance-rejection: Review of cross-cultural and intracultural evidence. *Cross-Cultural Research*, 36(1), 16–47. <https://doi.org/10.1177/106939710203600102>

Rohner, R. P., & Khaleque, A. (2010). Testing central postulates of parental acceptance-rejection theory (PARTheory): A meta-analysis of cross-cultural studies. *Journal of Family Theory & Review*, 2(1), 73–87. <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00040.x>

Rohner, R. P., & Lansford, J. E. (2017). Deep structure of the human affectional system: Introduction to interpersonal acceptance-rejection theory. *Journal of Family Theory & Review*, 9(4), 426–440. <https://doi.org/10.1111/jftr.12219>

Rohner, R. P., Khaleque, A., & Cournoyer, D. E. (2005). Parental acceptance-rejection theory, methods, and implications. In R. P. Rohner & A. Khaleque (Eds.), *Handbook for the study of parental acceptance and rejection* (4th ed., pp. 1–35). Rohner Research Publications.

Simpson, J. A. (2007). Psychological foundations of trust. *Current Directions in Psychological Science*, 16(5), 264–268. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00517.x>

Uysal, A., Lin, H. L., Knee, C. R., & Bush, A. L. (2012). The association between self-concealment from one's partner and relationship well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(1), 39–51. <https://doi.org/10.1002/ejsp.1904>

Uz Başı, A., & Siyez, D. M. (2011). Akranları tarafından kabul gören ve görmeyen ilköğretim okulu öğrencilerinin akran ilişkilerine

yönelik algılarının incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(1), 43-70. <https://izlik.org/JA58RF97ZU>

Wieselquist, J., Rusbult, C. E., Foster, C. A., & Agnew, C. R. (1999). Commitment, pro-relationship behavior, and trust in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 942–966. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.5.942>

Wrightsmann, L. S. (1992). *Assumptions about human nature: Implications for researchers and practitioners* (2nd ed.). Sage Publications. <https://doi.org/10.4135/9781483325934>

Yücedağ, A. (2024). Aile İlişkilerinde Güven Oluşumu: Ebeveyn-Çocuk ve Karıkoca İlişkilerinde Dinamikler. *İnteraktif Bilim: Disiplinlerarası Araştırma ve İncelemeler Dergisi*, 4(-), 22302267. <https://doi.org/10.61749/JIRAS-14.2230-2267>

Zhang, M., Barreto, M., & Doyle, D. M. (2020). Stigma-based rejection experiences affect trust in others. *Social Psychological and Personality Science*, 11(3), 376–384. <https://doi.org/10.1177/1948550619829057>

BÖLÜM 6

THE EXAMINATION OF COGNITIVE THEORY CORE THEORICAL PRINCIPALS

Gökce Bayram¹

Introduction

Cognitive therapy is based on empirical principles, psychopathology, and cognitive personality theory. The individual's self-observations, internal monologues, and beliefs are of considerable importance. Aaron T. Beck, influenced by various theories and therapy processes, conducted studies on cognitive therapy. Beck's cognitive theory was influenced by the phenomenological approach (Türkçağar & Sargın, 2012).

The phenomenological approach suggests that an individual's behavior is largely influenced by their own perspective. Furthermore, structural theory has had a significant impact on Beck's Cognitive Theory (Beck et al., 2009).

¹ PhD, Cyprus HHealth and Social Sciences University, Clinical Psychology, Orcid:0000-0001-7823-4585

He was influenced by Freud's idea that primary and secondary processes affect consciousness. However, he stated that cognition plays a role in emotional and behavioral changes. Beliefs play a significant role in emotional and behavioral changes. He focused on individuals' basic assumptions, thoughts, and beliefs. Beck argued that understanding and recognizing the environmental and social determinants of behavior is important for behavioral changes (Beck, 2001).

Beck was influenced by Freud's ideas during his work on Cognitive Therapy. He was particularly struck by Freud's conceptualization of consciousness in terms of primary and secondary processes. According to Beck, the primary process resembles primitive and rigid cognitive processing. Beck argued that psychoanalytic theory ignored cognitive factors, drawing attention to the cognitive field. He stated that depression and other neuroses are affected by the thought content of patients. Accordingly, a person's self-criticism, negative thoughts about the future, and perspective on the people around them affect their psychological state (Beck & Weishaar, 1989).

However, Beck was also influenced by Albert Ellis's studies on patients' beliefs and thoughts when developing Cognitive Therapy. These studies demonstrated that people possess conscious reasoning. Accordingly, the underlying fundamental assumptions of individuals are the primary target of

intervention. Furthermore, behavioral studies have influenced cognitive therapy. The fact that behavior is influenced by the social environment and other environmental factors in behavioral studies played a role in focusing on the individual's cognitions in cognitive therapy (Reinecke & Freeman, 2003).

Furthermore, Albert Bandura's (1977) model of learning based on social learning theory and the relationship between the individual and the environment, has also influenced the cognitive domain. Accordingly, the cognitive role of people in the learning process has been revealed. In interventions aimed at individuals' cognitions, the issues of environment and modeling have been studied (Beck & Weishaar, 1989).

Basic Concepts in Cognitive Therapy

Beck stated in his studies that depressed patients were affected by a thought pattern he called "automatic thoughts." He explained that automatic thoughts were negative thoughts about the future, the self, and the world. Furthermore, Beck suggested that patients exhibited "cognitive distortions," or systematic thinking errors, in their thought patterns (Türkçapar, 2008).

Cognitive therapy emphasizes an individual's cognitive processes. It is a concept particularly focused on automatic thoughts. Automatic thoughts are a type of thought that influences an individual's behavior. They are mental images and words that come to mind throughout the day. Automatic thoughts arise spontaneously;

they are not thoughts consciously controlled by the individual. However, automatic thoughts can be associated with psychological disorders. In this case, the individual may experience disturbing or unpleasant feelings. The Socratic method can be used to identify automatic thoughts (Mahoney, 2004).

Automatic Thoughts

Automatic thoughts are rooted in an individual's past experiences, relationships, parental attitudes, and peer relationships. Beck (2015) defines automatic thoughts as instantaneous, unthinking interpretations of events experienced by individuals. Automatic thoughts are a person's immediate assessments. They are described as the individual's subjective expressions and self-talk. Automatic thoughts can be called a person's internal dialogue. They allow the individual's internal conflicts to occur. Therefore, they have a counterproductive effect on the problem-solving process (Beck, 2015).

Automatic thoughts are positive or negative self-expressions. These thoughts arise in the normal course of events without the individual's effort. Automatic thoughts are generally accepted as true without questioning by the individual. Beck (1995) categorized automatic thoughts into disturbing thoughts without objective evidence, true but disturbing thoughts, and true but dysfunctional automatic thoughts (Türkçapar, 2008).

Intermediate and Core Beliefs

According to Cognitive Theory, cognitive structures can be examined under two headings: automatic thoughts and schemas. Schemas consist of an individual's intermediate and core beliefs. Schemas are influenced by important aspects related to an individual's perception of their environment and self (Dozois & Beck, 2008).

A person's core beliefs about how the world works progress in parallel with their own development. Schemas that will or will not help a person adapt to their environment are influenced by their early experiences and identifications. Schemas are divided into two categories: intermediate beliefs (underlying assumptions and rules) and core beliefs. Core beliefs are the most fundamental beliefs. Intermediate beliefs lie beneath automatic thoughts (Türkçapar, 2008).

Cognitive Distortions

Cognitive distortions can be considered systematic errors in an individual's reasoning. Cognitive distortions occur when an individual is under psychological stress. During this process, the individual makes irrational logical errors. Furthermore, the individual tends to think negatively during this period. Cognitive distortions can be listed as: "selective abstraction, all-or-nothing thinking (black and white or binary thinking), arbitrary inference, 'should' and 'must' statements, predicting the future (prophecy), underestimation or overestimation, mind reading, labeling,

overgeneralization, personalization, emotional inference, and 'what if' statements" (Türkçapar, 2014; Beck, 2011).

The Concept of the Cognitive Triad

The Cognitive Triad consists of three fundamental cognitive patterns that reflect an individual's self, future, and unique experiences. The first part of the Cognitive Triad is the individual's negative self-perception. The individual sees themselves as flawed, unhealthy, inadequate, and deprived. In this case, the individual attributes unpleasant experiences to their own psychological, physical, and even moral flaws. Because of these perceived flaws, the individual sees themselves as worthless and undesirable. Therefore, they criticize themselves excessively. These individuals are convinced that they lack the qualities necessary for happiness and for feeling valuable again (Kaya & Tıraş, 2021).

The second part of the cognitive triad is the tendency of depressed individuals to interpret and accept their own experiences negatively. These individuals see the world as a place full of insurmountable obstacles preventing them from achieving their desires or life goals. They perceive their relationships with their environment as representing deprivation or defeat. It is common to see that these individuals frequently make negative comments about their environment. Furthermore, these individuals also have alternative explanations for their negative comments about their environment. These explanations are

usually negative alternative explanations (Sayın & Karaaziz, 2024).

The third component of the cognitive triad is the individual's negative outlook on the future. The individual believes that the difficulties, hardships, and negative life events they experience will continue forever. These individuals are depressed. They believe they cannot overcome the difficulties and obstacles they face. Beck acknowledges that depressive symptoms arise as a result of the individual's cognitive patterns (Bulut et al ., 2020).

Cognitive Therapy Process

Therapy, developed by Aaron T. Beck, is a structured approach used to treat psychological disorders such as depression, anxiety, and phobias. The therapy method and structure are explained to the patient at the beginning of therapy. Cognitive therapy addresses cognition by relying on the individual's past experiences and assumptions. It is necessary to understand and address the dysfunctional beliefs and underlying thoughts of the individual within the framework of therapy. Thus, it is expected that the individual will think more realistically and their symptoms will decrease (Özcan & Çelik, 2017; Beck, 2015).

In cognitive therapy, patients are expected to receive psychoeducation to observe their own automatic thoughts and understand the connections between their behaviors and cognitive processes. Psychoeducation is also provided by the psychologist

to help individuals address their automatic thoughts and replace their false beliefs with more realistic interpretations (Beck, 2001).

Patients will also be given forms to observe themselves and are expected to record their thoughts and actions. This allows individuals to observe their cognitions and underlying assumptions. An example of this is a depressed individual observing all their negative thoughts and assumptions about themselves. With the help of a therapist, the individual then identifies and discusses these negative thoughts. The goal here is to reduce the individual's symptoms (Leahay, 2015).

In the Cognitive Therapy model, individuals learn to question themselves. Thus, they become aware of their ingrained thoughts, generalizations, and automatic patterns. Behavioral methods are also applied within cognitive therapy (Kellogg, 2008).

Cognitive Therapy includes being short-term, based on a good therapeutic relationship, structured, based on the Socratic method, conducted through cooperation between therapist and client, focused on current issues, educational, based on induction, and supported by homework assignments (Kuyken & Beck, 2007).

Cognitive Therapy involves addressing the relationship between the client's behaviors and thoughts, and changing the behaviors and thoughts that cause psychopathology through effective therapeutic methods. This change occurs through

collaborative work between the therapist and the client, addressing the individual's maladaptive thoughts and behaviors together. The therapist expects the client to follow homework assignments and activity schedules. Furthermore, the therapist expects the client to demonstrate an active and cooperative stance (Kellogg & Young, 2008).

During therapy, the client and therapist should work as a team. Cognitive therapy requires the client's active participation. The client should adopt an active stance in cooperation with the therapist. The client's automatic thoughts, core and intermediate beliefs, cognitive distortions, rules, and schemas should be worked on collaboratively (Yıldız, 2020).

Results

Cognitive Therapy, developed by Aaron Beck, posits that individuals are influenced by their intermediate and core beliefs, automatic thoughts, and assumptions. According to this theory, individuals' psychopathology is affected by their cognitive processes. How individuals perceive themselves, their environment, and their future can impact their psychological health. Through cognitive therapy, individuals are expected to become aware of their automatic thoughts and assumptions. It is also important for individuals to be aware of their own cognitive distortions. Following all these therapeutic processes, the individual is expected to regain their psychological health.

Rerences

- Aslan, S., K ro lu, E., & Türkçapar, H. (2007). *Depresyon ve anksiyete bozukluklarında tedavi planları ve m dahaleler*. HYB Yayıncılık.
- Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). *Social learning theory* (Vol. 1, pp. 141–154). Prentice Hall.
- Beck, A. T. (2001). *Cognitive therapy: New developments in cognitive behavioral psychotherapy* (2nd ed.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Beck, A. T. (2015). *Bili sel terapi ve duygusal bozukluklar*. Litera Yayıncılık.
- Beck, A. T. (2019). A 60-year evolution of cognitive theory and therapy. *Perspectives on Psychological Science*, 14(1), 16–20.
<https://doi.org/10.1177/1745691618804187>
- Beck, A. T., & Sozois, D. J. (2011). Cognitive therapy: Current status and future directions. *Annual Review of Medicine*, 62(1), 397–409.
<https://doi.org/10.1146/annurev-med-052209-100032>
- Beck, A. T., & Weishaar, M. (1989). Cognitive therapy. In A. T. Beck & A. Freeman (Eds.), *The comprehensive handbook of cognitive therapy* (pp. 21–36). Springer.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive therapy for challenging problems: What to do when the basics don't work*. Guilford Press.
- Bulut, M., Mercan, N., & Y ksel,  . (2020). The relationship between cognitive distortion level and depression and anxiety level: A systematic review. *Balıkesir Health Sciences Journal*, 9(3), 215–226.
- Dozois, D. J. A., & Beck, A. T. (2008). Cognitive schemas, beliefs, and assumptions. In K. S. Dobson & D. J. A. Dozois (Eds.), *Risk factors in depression* (pp. 119–143). Elsevier.

- Kaya, İ., & Tıraş, B. (2021). Relationships between social comparison, cognitive triad, and psychological resilience. *International Eurasian Journal of Social Sciences*, 12(45).
- Kellogg, S. H., & Young, J. E. (2008). Cognitive therapy. In D. Wedding & R. J. Corsini (Eds.), *Twenty-first century psychotherapies: Contemporary approaches to theory and practice* (pp. 43–79). Brooks/Cole.
- Kuyken, W., & Beck, A. T. (2007). Cognitive therapy. In P. Nathan & J. Gorman (Eds.), *A guide to treatments that work* (3rd ed., pp. 15–39). Oxford University Press.
- Leahy, R. L. (Ed.). (2015). *Contemporary cognitive therapy: Theory, research, and practice*. Guilford Press.
- Mahoney, J. (2004). Comparative-historical methodology. *Annual Review of Sociology*, 30(1), 81–101.
<https://doi.org/10.1146/annurev.soc.30.012703.110507>
- Özcan, Ö., & Çelik, G. G. (2017). Bilişsel davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri*, 3(2), 115–120.
- Özdel, K. (2015). Bilişsel davranışçı terapiler: Dünden bugüne kuram ve uygulama. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri – Özel Konular*, 8(2), 10–20.
- Reinecke, M. A., & Freeman, A. (2003). Cognitive therapy. In A. S. Gurman & S. B. Messer (Eds.), *Essential psychotherapies: Theory and practice* (2nd ed., pp. 224–271). Guilford Press.
- Sayın, P., & Karaaziz, M. (2024). Cognitive behavioral therapy in the treatment of depression. *National and International Journal of Sociology and Economics*, 5(6), 1015–1025.
- Sudak, D. M. (2006). *Cognitive behavioral therapy for rebels*. Lippincott Williams & Wilkins.

- Türkçapar, H. (2008). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve uygulama* (7. baskı). HYB Yayıncılık.
- Türkçapar, H. (2014). *Bilişsel terapi* (7. baskı). Boylam Yayınları.
- Türkçapar, M. H., & Sargın, A. E. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapilerin tarihsel gelişimi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7–14.
- Yıldız, M. A. (2020). Bilişsel terapi. In Z. Karataş & Y. Yavuzer (Eds.), *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları: Temel ve güncel kuramlar, örnek uygulamalar* (pp. 315–351). Pegem Akademi.
- Zümbül, S. (2021). Mindfulness temelli bilişsel terapi: Bir derleme çalışması. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 155–194.

