

Çocuklarda Algılanan Stres ve Yaşam Doyumunu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Examining the Relationship Between Perceived Stress and Life Satisfaction among Children

1. Yasemin Kaygas*¹ 

2. Ahmet Kurt² 

Özet

Bu araştırmanın amacı, ilkokul 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma, Gaziantep'te bulunan bir ilkokulda 220 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama araçları olarak 7-11 yaş arası çocuklar için algılanan stres düzeyi ölçeği, çocuklar için yaşam doyumunu ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız gruplar t testi, Pearson korelasyon analizi ve basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Bağımsız gruplar t testi sonucunda kız öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Korelasyon analizi sonucunda, algılanan stres ile yaşam doyumunu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Regresyon analizi sonuçları, algılanan stresin yaşam doyumunu %16 oranında yordadığını göstermektedir. Araştırmanın bulguları, literatürdeki diğer çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Araştırma sonuçları, öğrencilerin yaşam kalitelerini artırmak ve sağlıklı psikolojik gelişimlerini desteklemek için, stres kaynaklarının azaltılması ve stresle başa çıkma becerilerinin geliştirilmesinin önemini vurgulamaktadır. Araştırma sonuçlarından hareketle, eğitim kurumları ve ebeveynler tarafından çocukların stres düzeylerinin izlenmesi ve gerekli önlemlerin alınması önerilmektedir. Öğrencilerin yaşam doyumunu artırmak için geliştirilecek grup rehberliği programlarına stresle başa çıkmaya yönelik etkinlikler eklenebilir.

Anahtar Kelimeler: Algılanan stres, ilkokul öğrencileri, yaşam doyumunu.

Abstract

The purpose of this study is to examine the relationship between perceived stress levels and life satisfaction of third and fourth grade primary school students. The study was conducted with 220 students at primary school in Gaziantep, Türkiye. Perceived stress level scale for children aged 7-11, life satisfaction scale for children and personal information form were used as data collection tools. Independent groups t-test, Pearson correlation analysis and simple linear regression analysis were used. As a result of the independent groups t-test, it was found that perceived stress levels of female students were significantly higher than male students. And as a result of the correlation analysis, a significant negative relationship was found between perceived stress and life satisfaction. The regression analysis results showed that perceived stress predicts life satisfaction by 16%. The findings of this study are consistent with other studies in literature. The research results emphasize the importance of reducing stress sources and developing stress coping skills in order to increase the quality of life of students and support their healthy psychological development. Based on the research results, it is recommended that educational institutions and parents monitor children's stress levels and take the necessary precautions. Activities aimed at coping with stress can be added to group guidance programs to be developed to increase students' life satisfaction.

Keywords: Perceived stress, primary school students, life satisfaction.

Başvuru/Submitted: 20/09/2024

Kabul/Accepted: 23/10/2024

Yayın/Online Published: 29/10/2024

Atıf/Citation: Kaygas, Y. ve Kurt, A. (2024). Çocuklarda algılanan stres ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Psikolojik Araştırma Perspektifleri Dergisi*, 1(2), 141-157 <https://doi.org/10.5281/zenodo.14008305>

* Sorumlu Yazar

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Gaziantep, Türkiye, yasemin.kaygas@hku.edu.tr

² Psikolojik Danışman, Gaziantep, Türkiye, ahmet2017412@gmail.com

Çocukluk, hayatın en temel ve şekillendirici dönemlerinden biridir. Özellikle 9-11 yaş aralığındaki çocuklar hem fiziksel hem de duygusal olarak hızlı bir gelişim süreci içindedir (Karataş, 2019). Bu dönemde çocukların karşılaştığı çeşitli deneyimler ve yaşam koşulları, onların algıları üzerinde önemli etkiler bırakmaktadır. Okul performansı ile ilgili endişeler, akran ilişkilerindeki zorluklar, aile içi çatışmalar ve diğer çevresel faktörler 9-11 yaş arası çocuklarda stres seviyelerini artırabilir. Algılanan stresin bu yaş grubundaki çocukların yaşam doyumunu nasıl etkilediğini anlamak, onların sağlıklı gelişimine katkı sağlayabilir.

Stresin tanımına bakıldığında bu kavramın ilk olarak psikolojik olarak değil fiziki amaçlı kullanıldığı görülmüştür. 17. yüzyılda Robert Hook, stresi elastik bir materyal ile üzerine etki eden dış kuvvet arasındaki bağlantıyı anlamlandırmak için kullanmıştır (Hinkle, 1973). Stresin günümüzdeki tanımına yakın olarak baskı, zor durum gibi anlamlara gelmesi ve kişinin dış güçlerin etkisiyle biyolojik ve psikolojik yapısının bozulmasına karşı direnç olarak tanımlanması 18. ve 19. yüzyıllarda gerçekleşmiştir (Güçlü, 2001). Tüm bu tarihsel sürece bakıldığında stresin günümüzdeki tanımına doğru geline yol 200 yıldan fazladır. Bu nedenle stres kavramının fiziki tanımından bu yana uzun bir yol kat ettiği söylenebilir.

Günümüzde ise stresin birçok tanımı olduğu görülmektedir. Köknel (1987) stresi; kişinin hayatında yaşadığı zorluklar, baskılar veya taleplerle başa çıkmayı aşan bir durum olarak tanımlar. Bir başka tanım olarak stres; bireyin sosyal ve fiziksel ortamındaki zor şartlar nedeniyle psikolojik ve fiziksel limitlerini aşarak gösterdiği uğraştır (Cüceloğlu, 2000). Algılanan stres ise; bireyin hayatındaki olay ve durumlarla ilgili olarak hissettiği stres düzeyi olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca bireyin olay ve durumlarla ilgili düşünce ve duygularının olumsuz olması algılanan stres düzeyini de artırmaktadır (Gümüştekin ve Öztemiz, 2005). Algılanan stres; bireyin ihtiyaçları ve bu ihtiyaçları yerine getirme kapasitesi veya yeteneği arasında istenmeyen bir dengesizlik oluşması olarak da tanımlanmaktadır (Holland, 2019).

Yaşam doyumu bireylerin genel olarak yaşadıkları hayattan ne kadar memnun olduklarını ve hayattan ne kadar keyif aldıklarını ifade eden önemli bir kavramdır. Yaşam doyumu; kişinin yaşamının bir parçasına ya da tamamına ilişkin bireysel yargıları açıklamak

için kullanılmaktadır (Diener vd., 1999). Demirel ve Canat (2004) kişinin yaşamında var olabilecek farklı çatışmalar, baskılar, olumsuz ruh hali değişimleri ve engellemelerin yaşam doyumunu üzerinde etkili olabileceğini belirtmiştir. Yaşam doyumunun yüksek olması kişilere sağlıklı bir yaşam, mutluluk, uzun ömür, güçlü sosyal etkileşim, yüksek gelir, iş tatmini ve düşük düzeyde psikolojik sorunlar gibi fırsatlar sunmaktadır (Lewis vd., 2011). Akatlı (2023) araştırmasında yaşam doyumunu tanımlarken yaşamın mutluluklarla beraber üzüntü, kader ve mutsuzluk gibi olumsuzlukları da içerdiğini belirtmiştir. Bu olumsuzlukların bireyin ruh sağlığını etkilediğini, bireyin kendi yaşamına yönelik öznel değerlendirmelerin iyi olma kavramını oluşturduğunu, kişinin hayatındaki memnuniyetinin yaşam doyumunu ifade ettiğini raporlamıştır. Chow (2005) yaşam doyumunun stres düzeyi, yaş, yaşam biçimi, bedensel sağlık durumu ve kişilik özellikleri gibi pek çok değişkenden etkilenebileceği, bireyin hayatındaki birçok değişkeni de etkileyebileceği çıkarımına yer vermiştir. Yaşam doyumunu dışadönüklük kişilik özelliği ile olumlu, nörotizm kişilik özelliği ile olumsuz ilişkilere sahiptir (Tunç, 2019).

Çocukların yaşam doyumunu çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Aile ilişkileri, okul ortamı, arkadaş ilişkileri, çevresel etmenler ve hobiler gibi pek çok faktör çocuğun yaşam doyumunu şekillendirir. Bu alanda yapılan çalışmalar çocukların yaşam doyumunda bireysel farklılıkların bilişsel, duyuşsal ve davranışsal tutumları ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Suldo ve Huebner, 2004). Bu yaş grubundaki çocukların yaşam doyumları üzerindeki etkileri anlamak, onların sağlıklı bir şekilde büyümelerine ve gelişmelerine destek olmak için önemlidir. Bu bağlamda, çocukların yaşam doyumunu anlamak ve arttırmak için yapılabilecek çalışmalar büyük önem taşır.

Yaşam doyumunu ve algılanan stres arasındaki ilişkiyi inceleyen pek çok çalışma olduğu görülmektedir. Yasin (2021) yaşam doyumunu yüksek olan katılımcılarda algılanan stresin düşük seviyede olduğu bulgusuna varmıştır. Bu sonuca bakıldığında yaşam doyumunu ve algılanan stres arasında negatif yönlü bir ilişki vardır. Akatlı'nın (2023) 251 katılımcıyla yaptığı araştırmada ise tıpkı Yasin (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada olduğu gibi

yaşam doyumu ve stres arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmada yaşam doyumu ile stres düzeyinin olumsuz ilişkilere sahip olduğu görülmüştür. Chow (2005) stres düzeyi ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmektedir. Öztürk'ün (2022) 306 katılımcıyla yapılan araştırması incelendiğinde diğer araştırmalar gibi algılanan stres ve yaşam doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki bulunduğu görülmüştür.

Stres gibi olumsuz bir etmeni bu araştırmanın örneklemini oluşturan ilköğretim 3 ve 4. sınıf öğrencilerinde incelemek oldukça önemlidir. Çünkü stres beyin gelişimini olumsuz etkileyebilecek önemli bir durumdur (Lupien et al., 2009). Çocukların evde, okulda veya arkadaş çevresinde yaşadığı stres, sağlıklarını ve gelişimlerini olumsuz etkileyebilir bu nedenle uygun destek ve erken müdahale stresle başa çıkmalarına yardımcı olabilir (Oral ve Ersan, 2017). Bu araştırmada ele alınan algılanan stresin yaşam doyumuna olası etkisi 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin yaşam doyumları üzerindeki olası bir risk faktörünü de ortaya çıkarmaya yardımcı olacaktır. Yaşam doyumunun yüksek olması kişilere daha iyi sağlığa, daha fazla mutluluğa, daha uzun yaşama, daha iyi sosyal ilişkilere, daha yüksek gelire, daha fazla iş tatminine ve daha düşük psikopatoloji düzeyine sahip olma gibi avantajlar sağlayabilmektedir (Lewis vd., 2011). 3. ve 4. sınıf düzeyindeki çocukların yaşam doyumları açısından algılanan stresin şiddetinin ölçülmesi ve bunun sonucunda algılanan stresin bu yaş düzeyindeki çocuklara etkisinin görülmesi bu yaştaki çocuklar için yeni araştırma ve etkinliklerin başlangıç sebebi olabilir. Araştırma sonucunda ortaya çıkacak sonuçlar algılanan stresin çocukların yaşamlarındaki yerinin önemini gösterecektir. Tüm bu açıklamalar çocuklarda algılanan stres ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesinin gerekliliğini göstermektedir.

Bu araştırmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır;

- 1) Öğrencilerin algılanan stres düzeyleri ve yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 2) Öğrencilerin algılanan stres düzeyleri yaşam doyumlarını anlamlı olarak yordamakta mıdır?

Yöntem

İlkokul öğrencilerinin yaşam doyumuna algılanan stresin etkisinin incelendiği bu araştırmada nicel araştırma türünden biri olan korelasyonel desen kullanılmıştır. İki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin herhangi bir şekilde bu değişkenlere müdahale edilmeden incelenmesi korelasyonel desen olarak adlandırılmaktadır (Büyüköztürk vd., 2013).

Katılımcılar

Bu araştırma, kolay ulaşılabilir örnekleme tekniği yoluyla Gaziantep il merkezinde bulunan bir ilkokulda 3. (n= 192) ve 4. (n= 28) sınıfta eğitim-öğretim görmekte olan 220 öğrenci (115 kız ve 105 erkek) ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama işlemi 2024 yılı Eylül ayı içinde tamamlanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %52'si kız ve %48'i erkektir. Bu öğrencilerin %87'si 3. sınıf ve %13'ü 4. sınıftır. Katılımcıların yaş ortalaması 9,25, yaş aralığı 9-11'dir, yaşa bağlı standart sapma değeri ise 0,58'dir. Bu çalışma için etik kurul onayı, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Etik Kurulu 29/08/2024 tarihli E-97105791-050.04-64059 sayılı karar ile alınmıştır.

Ölçüm Araçları

7-11 Yaş Arası Çocuklar İçin Algılanan Stres Ölçeği

İlkokul öğrencilerinin algılanan stres düzeyini belirlemek amacıyla Davis ve Turner-Cobb (2022) tarafından geliştirilen ölçek kullanılmıştır. Bu ölçeğin Türkçeye uyarlaması Ekşi ve Kızık (2023) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplamda 10 maddeden ve iki boyuttan (algılanan çaresizlik ve algılanan öz yeterlilik) oluşmaktadır. Ölçek 5 sınıflı Likert tipinde hazırlanmıştır. '1' *hiçbir zaman*, '2' *çok az*, '3' *bazen*, '4' *sıklıkla*, '5' *her zaman* şeklindedir. 10 maddenin 5 maddesi (2, 4, 6, 8, 9) algılanan çaresizlik alt boyutunu, 5 maddesi (1, 3, 5, 7, 10) algılanan öz yeterlilik alt boyutunu oluşturmaktadır. 1., 3., 5., 7. ve 10. maddeler '1' *her zaman* '2' *sıklıkla*, '3' *bazen*, '4' *çok az* ve '5' *hiçbir zaman* şeklinde ters olarak puanlanmaktadır. Ölçeğin puanı maddelerin toplam puanı üzerinden hesaplanmaktadır. Alınan yüksek puan stres seviyesinin yüksek olduğunu göstermektedir. Uyarlanan ölçeğin iç

güvenirliliği için ölçülen Cronbach alfa değeri .81 olarak bulunmuştur. Uyarlama çalışmasında ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam korelasyon katsayıları .37 ve .61 arasında değerler almaktadır. Elde edilen bu değerler bu ölçeğin güvenilir olabileceğini göstermektedir. Bu araştırmada ise 7-11 Yaş Arası Çocuklar İçin Algılanan Stres Ölçeğinin Cronbach alfa değeri .80 bulunmuştur.

Çocuklar İçin Yaşam Doyum Ölçeği

Gaderman ve diğerleri (2011) tarafından çocukların yaşam doyumu düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilen bu ölçek Altay ve Ekşi (2018) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin değerlendirilmesinde 5 sınıflı Likert kullanılmaktadır. '1' *hiç katılmıyorum*, '2' *çok katılmıyorum*, '3' *kararsızım*, '4' *biraz katılıyorum*, '5' *tamamen katılıyorum* şeklindedir. Ölçekten en fazla 25, en az 5 puan alınmaktadır. Alınan yüksek puan yaşam doyumunun yüksek olduğunu göstermektedir. Uyarlanan ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .79 bulunmuştur. Bu rakam literatürde kabul edilebilir eşik olan .70'in üzerindedir (Özguven, 1994). Ölçeğin madde-toplam puan korelasyon katsayıları .57 ile 0.75 arasında değişmektedir. Ölçeğin özel bir puanlama sistemi bulunmamakta, alınan puan arttıkça yaşam doyumunu artmaktadır. Bu araştırmada Çocuklar İçin Yaşam Doyum Ölçeğinin Cronbach alfa değeri .75 bulunmuştur.

Demografik Bilgi Formu

Araştırma grubunu oluşturan katılımcıların cinsiyet, yaş ve sınıf düzeyleri gibi demografik özelliklerini belirlemek için araştırmacılar tarafından geliştirilen form kullanılmıştır.

İşlem

Araştırma doğrultusunda kullanılan ölçekler uygulanmadan önce gerekli izinler alınmıştır. Araştırma formları basılı olarak katılımcılara dağıtılmış ve uygulanmıştır. Araştırmaya gönüllülük esasına bağlı olarak katılım sağlanmıştır. Katılımcılara sırasıyla kişisel bilgi formu, çocuklar için yaşam doyum ölçeği ve 7-11 yaş arası çocuklar için algılanan stres ölçeği uygulanmıştır. Veri toplama aşaması yüz yüze şekilde sınıflarda ders

saati içerisinde uygulanmıştır. 115 kız ve 105 erkek olmak üzere toplamda 220 öğrenciden veriler toplanmış, 2 öğrencinin verisi uç değer olduğu için çıkarılmış 218 öğrenciden alınan veriler analiz edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde IBM SPSS yazılımı 23. versiyon istatistik paket programı kullanılmıştır. Araştırmada veri analizleri yapılmadan önce normallik testi uygulanmıştır. Veri dağılımının normal olduğu saptandıktan sonra veri analizlerine başlanmıştır. Değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 1’de verilmektedir.

Tablo 1

Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişkenler	Çarpıklık		Basıklık	
	<i>std</i>	<i>p</i>	<i>std</i>	<i>p</i>
Yaşam Doyumu	-0,524	0,164	-0,134	0,324
Algılanan Stres	-0,107	0,174	-0,382	0,327

Tablo 1’e göre verilerin normal dağılım gösterdiği belirtilebilir.

Verilerin normal dağılım gösterdiği belirlendikten sonra parametrik testlerden bağımsız gruplar t testi, Pearson korelasyon analizi ve basit doğrusal regresyon analizinin kullanılmasına karar verilmiştir. Bağımsız gruplar t testi yaşam doyumu ve algılanan stres puanlarının cinsiyet açısından farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için uygulanmıştır. Pearson korelasyon analizi ile değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Basit doğrusal regresyon analizi ile ise algılanan stresin yaşam doyumunu yordama düzeyi belirlenmiştir.

Bulgular

Bu bölümde araştırmadan elde edilen verilere ilişkin analiz sonuçlarına yer verilmektedir.

Katılımcıların algılanan stres ve yaşam doyumu puanlarının cinsiyet grupları açısından karşılaştırılması Tablo 2’de verilmektedir.

Tablo 2*Cinsiyete göre çalışmanın değişkenlerinin incelenmesi*

Ölçek	Grup	N	Ort.	Ss	t	p
Algılanan stres	Kız	114	26,16	6,47	-2,32	0,02*
	Erkek	104	25,91	6,28		
Yaşam doyumu	Kız	114	18,89	4,50	-0,28	0,77
	Erkek	104	17,42	4,81		

* $p < 0,05$

Tablo 2 incelendiğinde yaşam doyumu değişkeni açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken ($p > 0,05$) algılanan stres değişkeninde cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). Kız öğrencilerin algılanan stres ortalama puanları erkek öğrencilere göre daha yüksektir.

Yaşam doyumu ve algılanan stres düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda bu iki değişken arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = -0,401$, $p < 0,05$).

Regresyon denkleminde algılanan stres bağımsız değişken, yaşam doyumu ise bağımlı değişken olarak alınmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3'te verilmektedir.

Tablo 3*Basit doğrusal regresyon analizi*

Model	Standartlaştırılmamış		Standartlaştırılmış		
	B	Standart Hata	Beta	t	p
Sabit	26,13	1,25		20,78	<0,01*
Algılanan stres	-0,30	0,04	-0,401	-6,45	<0,01*

 $p < 0,05$

Tablo 3'e göre algılanan stresin 1 puanlık artışı yaşam doyumunu 0,401 puan azaltmaktadır. Algılanan stres yaşam doyumundaki varyansın %16'sını açıklamaktadır.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada, ilkokul 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre yaşam doyumunu açısından kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı ancak algılanan stres değişkeninde kız ve erkek öğrenciler arasında kızlar lehine anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonucunda, algılanan stres ile yaşam doyumunu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Regresyon analizi sonuçları, algılanan stresin yaşam doyumunu anlamlı olarak yordadığını göstermiştir.

Yaşam doyumunun cinsiyetler açısından anlamlı olarak farklılaşmadığı bulgusuna benzer bulgulara literatürde ulaşmak mümkündür. Araştırmamızın bulguları ile tutarlı olarak Hong ve Giannakopoulos (1994) araştırmasında yaşam doyumunun cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık göstermediğini belirlemiştir. Benzer şekilde, cinsiyet ve yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki tespit edemeyen araştırma bulguları da mevcuttur (bkz. Ercen, 2022; Hampton ve Marshall, 2000). Tüm bu araştırma bulguları, bu araştırmada elde edilen bulgularla paralellik göstermektedir. Bu ise kız ve erkek öğrencilerin yaşam doyumunu açısından birbirlerine benzer düzeyde olduklarını belirtmektedir. Bu nedenle, öğrencilerin yaşam doyumlarının cinsiyetlerinden bağımsız olduğu ifade edilebilir. Bu yaş grubundaki öğrencilerin yaşam doyumlarını kız ve erkek olmalarından bağımsız olarak daha fazla etkileyen değişkenler arkadaşlık, ebeveyn ve kardeş ilişkileri olabilir.

Algılanan stresin cinsiyetler açısından anlamlı olarak farklılaştığı bulgusu literatürdeki diğer araştırma sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir. Literatür bulguları (Ulaş Kadioğlu vd., 2021; Uyan, 2014) mevcut çalışmanın bulguları ile tutarlı olarak kızların algılanan stres ortalama puanlarının erkeklerinkinden anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgu kızların algılanan stres düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu belirtmektedir.

Bu araştırmanın sonuçlarından biri de algılanan stres ile yaşam doyumu arasında negatif ilişki olduğudur. Literatürde paralel bulgulara (bkz. Akatlı, 2023; Hamarat vd., 2001; Öztürk, 2022; Suldo ve Huebner, 2004; Yasin, 2021) ulaşmak mümkündür. Örneğin, Ekşi ve diğerleri (2020), 9- 11 yaş arası çocuklarda yaşam doyumu ve algılanan stres arasında negatif bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Yüksek stres düzeyine sahip öğrencilerin yaşam doyumlarının daha düşük olması beklenen bir durumdur. Stres kişiyi olumsuz yönde etkileyerek kişinin yaşamdan aldığı keyfin ve mutluluğun düşmesine neden olabilir.

Bu çalışmada algılanan stresin yaşam doyumunu yordadığı tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde (örn. Abolghasemi ve Varaniyab, 2010; Matheny vd., 2008; Öztürk, 2022), mevcut araştırmanın bulgularına benzer şekilde algılanan stresin yaşam doyumunu yordadığı raporlanmaktadır.

Bu çalışma öğrencilerin yaşam kalitelerini artırmak ve sağlıklı bir psikolojik gelişim göstermelerini sağlamak için özellikle stres kaynaklarının azaltılması ve stresle başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi açısından önem taşımaktadır. Araştırmada, stres ve yaşam doyumu kavramlarının ilk öğrenim çağındaki öğrenciler üzerinde incelemesinin araştırmanın güçlü yönlerinden biri olduğu belirtilebilir.

Sonuç olarak, bu çalışma, ilkökul öğrencilerinin algıladıkları stresin yaşam doyumlarını etkilediğini göstermiştir. Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları vardır. Öncelikle çalışmada sınırlı sayıda 4. sınıf öğrencisinden veri toplanabilmiş, dolayısıyla örneklemin büyük bir oranını 3. sınıf öğrencileri oluşturmuştur. Veriler tek bir okuldan toplanmıştır bu da araştırmanın genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Öğrenciler veri toplama araçlarını yanıtlarken sosyal beğenirlik kaygısından dolayı yanlış cevap vermiş olabilirler. Bu çalışmada kesitsel bir desen kullanılmıştır. Boylamsal bir çalışma deseni kullanılarak algılanan stres ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenebilir. Bu çalışma ergenlerle yapılarak ergenlerin algılanan stres ve yaşam doyumları arasındaki ilişki farklı örneklerde incelenebilir. Türkiye'nin farklı bölgelerinden alınan verilerle karşılaştırma yapılabilir. Yaşam doyumunu yordaması muhtemel olan farklı değişkenler incelenebilir. Araştırma

sonuçlarından hareketle, eğitim kurumları ve ebeveynler tarafından çocukların stres düzeylerinin izlenmesi ve gerekli önlemlerin alınması önerilmektedir. Öğrencilerin yaşam doyumunu artırmak için geliştirilecek grup rehberliği programlarına stresle başa çıkmaya yönelik etkinlikler eklenebilir.

ıkar atışması: Yazarlar çıkar atışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Etik Kurul Onayı: Bu alışma için etik kurul onayı, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Etik Kurulu 29/08/2024 tarihli E-97105791-050.04-64059 sayılı karar ile alınmıştır.

Yazar Katkıları: Fikir/Kavram/Tasarım: **Y.K., A.K.** Veri Toplama ve/veya İşleme: **A.K.** Analiz ve/veya Yorum: **Y.K., A.K.** Kaynak Taraması: **Y.K., A.K.** Makalenin Yazımı: **Y.K., A.K.** Eleştirel İnceleme: **Y.K.** Onay: **Y.K.**

Kaynakça

- Abolghasemi, A. ve Varaniyab, S. T. (2010). Resilience and perceived stress: predictors of life satisfaction in the students of success and failure. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 748-752. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.178>
- Akatlı, R. (2023). *Sağlık çalışanı ebeveynlerin stres ve yaşam doyumu düzeyleriyle çocuk yetiştirme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Çankırı Karatekin Üniversitesi.
- Altay, D. ve Ekşi, H. (2018). Çocuklar için yaşam doyumu ölçeği geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. 5. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Sempozyumu'nda sunulan tam metin bildiri* (ss. 354-362), İstanbul, Türkiye.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Chow, H. P. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research*, 70(2), 139-150. <https://doi.org/10.1007/s11205-004-7526-0>
- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve Davranışı*. Remzi Kitabevi.
- Davis, C. ve Turner-Cobb, J. M. (2023). The perceived stress scale for kids (PeSSKi): *Initial development of a brief measure for children aged 7–11 years*. *Stress and Health*, 39(1), 125-136. <https://doi.org/10.1002/smi.3174>
- Demirel, S., ve Canat, S. (2004). Ankara'daki beş eğitim kurumunda kendini yaralama davranışı üzerine bir çalışma. *Kriz Dergisi*, 12(3), 1-9. https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000210
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). *Subjective Well-Being: Three Decades of Progress*. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Ekşi, H., Çini, A. ve Sevim, E. (2020). Çocuklarda Okul Temelli Yalnızlık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Algılanan Stresin Aracı Rolü. *Kastamonu Education Journal*, 28(3), 1460-1470. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.4128>
- Ekşi, H. ve Kızık, C. (2023, 8-9 Temmuz). *7-11 yaş arası çocuklar için algılanan stres ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması [Bildiri sunumu]*. 1. Uluslararası Selçuk Bilimsel Araştırmalar Kongresi, Konya, Türkiye.
- Ercen, R. Ç. (2022). *9-11 yaş arası çocuklarda ekran kullanım düzeyleri ile ilişkili faktörler: algılanan stres, yaşam doyumu, otomatik düşünceler / Factors related to screen use in children aged 9-11: stress, life satisfaction, automatic thoughts*. İstanbul Arel Üniversitesi.

- Gadermann, A.M., Schonert-Reichl, K. ve Zumbo, B. (2010). Investigating validity evidence of the satisfaction with life scale adapted for children. *Social Indicators Research*, 96, 229-247. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9474-1>
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.
- Gümüştekin, G. ve Öztemiz, B., (2005). Öğütlerde Stresin Verimlilik ve Performansla Etkileşimi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 271-288.
- Hampton, N. Z. ve Marshall, A. (2000). Culture, gender, self-efficacy and life satisfaction: A comparison between Americans and Chinese people with spinal cord injuries. *Journal of Rehabilitation*, 66(3), 21-29.
- Hinkle Jr, L. E. (1973). The concept of “stress” in the biological and social sciences. *Science, Medicine and Man*, 1(1), 31-48.
- Holland, P., Tham, T. L., Sheehan, C. ve Cooper, B. (2019). The impact of perceived workload on nurse satisfaction with work-life balance and intention to leave the Occupation. *Applied Nursing Research*, 49, 70–76. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2019.06.001>
- Hong, S. M. ve Giannakopoulos, E. (1994). Effects of age, sex, and university status on life-satisfaction. *Psychological Reports*, 74(1), 99-103. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.1.99>
- Köknel, Ö. (1987). *Zorlanan İnsan*. Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kurtoğlu Karataş, B. (2019). *9-11 Yaş grubu çocukların bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve öz saygı düzeyleri arasındaki ilişki*. [Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Lewis, A. D., Huebner, E. S., Malone, P. S. ve Valois, R. F. (2011). Life satisfaction and student engagement in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 40, 249-262. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9517-6>
- Lupien, S. J., McEwen, B. S., Gunnar, M. R., & Heim, C. (2009). Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 434–445. <https://doi.org/10.1038/nrn2639>
- Matheny, K. B., Roque Tovar, B. E. ve Curlette, W. L. (2008). Perceived stress, coping resources, and life satisfaction among US and Mexican college students: A cross cultural study. *Anales de Psicología*, 24(1), 49-57.
- Suldo, S. M. ve Huebner, E. S. (2004). Does life satisfaction moderate the effects of stressful life events on psychopathological behavior during adolescence? *School Psychology Quarterly*, 19(2), 93–105. <https://doi.org/10.1521/scpq.19.2.93.33313>

- Oral T. ve Ersan C. (2017). Çocuklarda algılanan stres ölçeğinin Türkçe'ye uyarlama çalışması, *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 37, 419 – 428.
- Özgüven, E. (1994). *Psikolojik testler*. Yeni Doğu Matbaası.
- Öztürk, M. G. (2022). *Algılanan stres ve yaşam doyumu ile kompulsif satın alma ilişkisi* [Master's thesis], Işık Üniversitesi.
- Tunç, E. (2019). Çalışan annelerin kişilik özellikleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide çalışmaya ilişkin suçluluğun aracı rolü. *Turkish Studies Social Sciences*, 14(6), 3493-3510. <https://doi.org/10.29228/TurkishStudies.39714>
- Ulaş Kadioğlu, B., Soylar, P. ve Güneş, G. (2021). Üniversite öğrencilerinin koronavirüs hakkındaki bilgi, tutum ve davranışları ile stres düzeylerinin değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 1(4), 36-49.
- Uyan, A. (2014). *Ergenlerde algılanan stres ile sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Master's thesis], İstanbul Arel Üniversitesi.
- Yasin, E. T. (2021). *Algılanan stres ve yaşam doyumunun y kuşağı annelerin dini inançlarıyla ilişkisi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi.

Extended Abstract

Childhood is one of the most fundamental and formative periods of life. Children between the ages of 9 and 11, in particular, undergo a rapid developmental process both physically and emotionally (Karataş, 2019). Various experiences and living conditions that children encounter during this period have significant effects on their perceptions. Concerns about school performance, difficulties in peer relationships, family conflicts and other environmental factors can increase stress levels in children between the ages of 9 and 11. Understanding how perceived stress impacts the life satisfaction of children in this age group can contribute to their healthy development.

When we look at the definition of stress, it is seen that it was first used for physical purposes, not psychologically. In the 17th century, Robert Hook used the word stress to explain the relationship between an elastic object and the external force applied to it (Hinkle, 1973). Stress, similar to its current definition, came to mean pressure, difficult situations and was defined as the resistance of a person's biological and psychological structure to deterioration due to external forces in the 18th and 19th centuries (Güçlü, 2001). Perceived stress is defined as the level of stress an individual feels regarding events and situations in their life (Holland, 2019). Life satisfaction is an important concept that expresses how satisfied individuals are with their lives in general and how much they enjoy life.

Life satisfaction refers to the subjective evaluations individuals make about their lives as a whole or specific parts of it (Diener et al., 1999). Children's life satisfaction is affected by various factors such as family relationships, school environment, friendships, environmental factors and hobbies. Studies conducted in this field show that individual differences in children's life satisfaction are related to their cognitive, affective and behavioral attitudes (Suldo and Huebner, 2004).

In this context, studies that can be conducted to understand and increase children's life satisfaction are of great importance. It is very important to determine a negative factor such as stress in the sample of this study, which is primary school third and fourth grade students. In

this study, the possible effect of perceived stress on life satisfaction will also help to reveal a risk factor on the life satisfaction of third and fourth grade students. Having high life satisfaction can provide people several advantages such as better health, more happiness, longer life, better social relationships, higher income, more job satisfaction and lower levels of psychopathology (Lewis et al., 2011). The results that will emerge as a result of the study will show the importance of perceived stress in children's lives. All these explanations show the necessity of examining the relationship between perceived stress and life satisfaction in children.

Method

In this study examining the effect of perceived stress on life satisfaction of primary school students, correlational design, which is one of the quantitative research methods was used. The examination of the relationship between two or more variables without intervening in these variables in any way is called correlational design (Büyüköztürk et al., 2013). This study was conducted with 220 students (115 girls and 105 boys) studying in the 3rd (n= 192) and 4th (n= 28) grades of primary school located in the city center of Gaziantep, Türkiye, using the easily accessible sampling technique. The average age of the participants was 9.25, the age range was 9-11, and the standard deviation value related to age was 0.58.

Findings

As a result of the t test, there was no significant difference between the genders in terms of the life satisfaction variable ($p > 0.05$), while there was a significant difference between the genders in the perceived stress variable ($p < 0.05$). The average perceived stress scores of female students were higher than male students. As a result of the correlation analysis conducted to examine the relationship between life satisfaction and perceived stress level, a negative significant relationship was found between these two variables ($r = -.401$, $p < 0.05$). According to the simple linear regression analysis result, a 1-point increase in perceived stress decreases life satisfaction by 0.401 points. Perceived stress explains 16% of the variance in life satisfaction.

Discussion


Consistent with the findings of our study, Hong and Giannakopoulos (1994) determined that life satisfaction did not show a significant difference between genders. The finding that perceived stress differs significantly in terms of gender is consistent with other research results in the literature. Literature findings Kellye (2018) and Uyan (2014) show that the average perceived stress scores of girls are significantly higher than those of boys, consistent with the findings of the current study. One of the results of this study is that there is a negative relationship between perceived stress and life satisfaction. It is possible to reach parallel findings in the literature (see Akatlı, 2023; Hamarat et al., 2001; Öztürk, 2022; Suldo and Huebner, 2004; Yasin, 2021). In this study, it was determined that perceived stress predicted life satisfaction. When the literature was examined, Öztürk (2022) also determined that perceived stress predicted life satisfaction in a similar way.


This research is especially important in terms of reducing stress sources and developing stress coping skills in order to increase the quality of life of students and ensure that they have a healthy psychological development. One of the strengths of the research is that the research examines the concepts of stress and life satisfaction in primary school students. This research can be conducted with adolescents and the relationship between perceived stress and life satisfaction of adolescents can be examined in different samples. A comparison can be made with data taken from different regions of Türkiye. Different variables that are likely to predict life satisfaction can be examined. Based on the research results, it is recommended that educational institutions and parents monitor children's stress levels and take the necessary precautions. Activities aimed at coping with stress can be added to group guidance programs to increase students' life satisfaction.

Depremi Deneyimleme Türüne Bağlı Olarak Kişilerdeki Kaygı ve Semptom Düzeylerinin İncelenmesi

Investigation of Anxiety and Symptom Levels of Individuals Depending on the Type of Earthquake Experience

1. Esmenur Yüksek^{*1} 

2. Rabia Yener² 

3. Arzu Çalışkan Sarı³ 

Özet

6 Şubat depremlerinde yaşanan yıkım ve kayıplar toplumun psikolojik sağlığı üzerinde derin izler bırakmıştır. Bu izlerin onarılması ve sonraki süreçte meydana gelebilecek afetlerin oluşturabileceği hasarları en aza indirebilmek amacıyla mevcut durumun farklı bağlamlarda, detaylı bir şekilde ele alınması gerekmektedir. Bu çalışmanın amacı da depremi dolaylı olarak deneyimleyen bireylerin deprem kaygısı ve semptom düzeylerini deprem bölgesinde bir yakına sahip olma, deprem sonrası günlük medya takibi, deprem sonrası suçluluk duygusu yaşama sıklığı ve demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, öğrenim durumu) bakımından incelenmesidir. Bireylerin deprem kaygı ve semptom düzeylerinin ölçülmesinde Deprem Kaygı Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri kullanılmıştır. 18-60 yaş aralığındaki 205 katılımcıdan Google Forms aracılığıyla toplanan veriler incelendiğinde; deprem kaygı düzeyinin deprem sonrası günlük medya takibine göre farklılaştığı, semptom düzeyinin deprem bölgesinde yaşayan bir yakına sahip olup olmamaya göre farklılaştığı, cinsiyetin ve eğitim düzeyinin hem deprem kaygısı hem de semptom düzeyi üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Ayrıca; yaşın deprem kaygı düzeyi ile ilişkisi incelendiğinde, yaştaki artışa bağlı olarak deprem kaygı düzeyinde azalmanın olduğu belirlenmiştir. Son olarak, deprem sonrası suçluluk duygusu yaşama sıklığı arttıkça hem deprem kaygısı hem de semptom düzeyinin arttığı, yani aralarında pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Elde edilen bulguların toplumdaki tüm bireyleri kapsayan önleme ve müdahale programlarının geliştirilmesi ve duyarlı bir afet dilini içeren afet kültürünün oluşturulması noktasında destekleyici olabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: 6 Şubat depremi, deprem kaygısı, depreme dolaylı maruziyet, felaketler sonrası medya takibi.

Abstract

The February 6 earthquakes left deep scars on the psychological health of the society. In order to repair these scars and minimize the damages that may be caused by future disasters, the current situation needs to be addressed in detail in different contexts. The aim of the current study is to examine the earthquake anxiety and symptom levels of individuals who indirectly experienced the earthquake. In this examination, having relatives in the earthquake zone, daily media monitoring after the earthquake, frequency of post-earthquake guilt and demographic variables (gender, age, education level) were discussed. Earthquake Anxiety Scale and Short Symptom Inventory were used to measure the earthquake anxiety and symptom levels of individuals. The data collected from 205 participants (aged between 18 and 60) through Google Forms showed that people's earthquake anxiety varies according to the frequency of media monitoring after the earthquake. In addition, the level of psychological symptoms differed according to having relatives in the earthquake zone. Gender and education level were also effective on both earthquake anxiety and symptom level. In addition, when the relationship between age and earthquake anxiety level was analysed, it was determined that there was a decrease in earthquake anxiety level depending on the increase in age. Finally, it was found that as the frequency of experiencing post-earthquake guilt increased, both earthquake anxiety and symptom level increased, that is, there was a positive relationship between them. The findings of the study may help the development of intervention programs covering all individuals in the society and the creation of a disaster culture including a sensitive disaster language.

Keywords: February 6 earthquake, earthquake anxiety, indirect exposure to earthquake, media monitoring after disasters.

* Sorumlu Yazar

¹ Psikolog, Sivas, Türkiye, pskesmanuryukse@gmail.com

² Psikolog, Samsun, Türkiye, psk.rabiayener@gmail.com

³ Dr. Öğr. Üyesi, Çankırı Karatekin Üniversitesi, Çankırı, Türkiye, arzucaiskan26@gmail.com



Başvuru/Submitted: 26/10/2024

Kabul/Accepted: 19/11/2024

Yayın/Online Published: 18/12/2024

Atıf/Citation: Yüksek, E., Yener, R. ve Çalışkan Sarı, A. (2024). Depremi deneyimleme türüne bağlı olarak kişilerdeki kaygı ve semptom düzeylerinin incelenmesi. *Psikolojik Araştırma Perspektifleri Dergisi*, 1(2), 158-183
<https://doi.org/10.5281/zenodo.14512615>

Toplumda günlük yaşamın akışını bozarak fiziksel, ekonomik hasarlara ve sosyal kayıplara neden olan olaylar ‘afet’ olarak adlandırılmaktadır (Özkan ve Çetinkaya Kutun, 2021). Afetlerin gerçekleşme nedenlerine göre doğal afet, insan kaynaklı afet, teknoloji kaynaklı afet ve karmaşık afet olarak farklı şekillerde sınıflandırıldığı görülmektedir (Altun, 2018). Bu sınıflandırmalar içerisinde yer alan ve doğa olayları kaynaklı gerçekleşen doğal afetler; toplumun devamlılığı ve kurulu düzeni için tehdit oluşturabilecek kritik olaylardır. Bu kritik olayların başında da toplumların belleğine kazınan ve ciddi bir risk unsuru olan depremler yer almaktadır (Karakuş, 2013).

Depremler, toplumdaki gündelik işleyişi sekteye uğratarak var olan düzende değişimi beraberinde getirebildiğinden geniş çaplı toplumsal sonuçlar da doğurabilmektedir. Fizyolojik ihtiyaçların yanı sıra varoluşsal güvenlik duygusu gibi temel gereksinimlerin de derinden sarsılması, alışlagelen düzenin uzun bir dönem bozulması, yaşanan kayıplar sonucu sosyal destek ağlarının zarar görmesi gibi etmenler hem bireyde hem de toplumda var olan bütünlük anlayışının zedelenmesine neden olmaktadır (Tunca Kömürcü, 2022).

Meydana gelen hasarların, kayıpların ve aksamaların etki ettiği alan büyüdükçe, bu durumun topluma yayılan bir travmaya dönüşme riski artmaktadır. 06.02.2023 tarihinde gerçekleşen Kahramanmaraş merkezli depremlerin de bu açıdan risk barındırdığı düşünülmektedir. Bu tarihte ilk olarak Pazarcık merkezli 7,7 şiddetinde bir deprem, ardından Elbistan merkezli 7,6 şiddetinde ikinci bir deprem meydana gelmiştir. Bu iki depremi takip eden günlerde çok sayıda artçı deprem gerçekleşmiştir (Yelboğa, 2023). Bu depremler 11 ilde (Kahramanmaraş, Gaziantep, Şanlıurfa, Diyarbakır, Adana, Adıyaman, Osmaniye, Hatay, Kilis, Malatya ve Elâzığ) yaklaşık 16 milyon insan tarafından hissedilmiş, bölgede hasar ve kayıplara neden olmuştur (Cengiz ve Peker, 2023).

Kahramanmaraş merkezli bu depremlerin toplumsal etkilerini incelemek amacıyla yapılan bir araştırmada; katılımcılar depremin ardından yaşadıkları kayıplar sonucunda stres, korku ve depresyon şikâyetleri olduğunu belirtmişlerdir (Bozkurt, 2023). Bazı katılımcılar, yitirdikleri şeyleri geri getirmenin mümkün olmadığını ve hayatlarının anlamını kaybettiklerini düşünmektedir. Yapılan görüşmelerde depremden sonraki süreçte; kaygı, korku, uykusuzluk, sinirlilik hali, saldırganlık içeren eylemler, ilgi bekleme, odaklanma sorunları, unutkanlık, anlamsızlık yaşama ve boşluk duygusu gibi psikolojik belirtilerin olduğu dile getirilmiştir (Bozkurt, 2023).

Deprem sonrasında yaşanan bu tür belirtiler; kısa süreli etkilerinin yanı sıra uzun süreli ve toplumun hafızasına kazınan kalıcı etkilere de neden olabilmektedir. Bunun sebebi; yaşanan felaketin yalnızca depremi doğrudan deneyimleyen bireylerde değil, dolaylı olarak deneyimleyen bireyler üzerinde de -alanyazında ikincil travma veya üstlenilmiş travma olarak değerlendirilen- travmatik bir deneyim oluşturmasıdır. Bu ikincil travma deneyiminin travmatik olaya maruz kalmış bireylerle yakından temas eden meslek çalışanlarında da görüldüğü alanyazında yer almaktadır (Bıçakçı, 2023; Gören, 2023; Kahil ve Palabıyıkoglu, 2018; Yanbolluoğlu, 2019). Dolayısıyla deprem bölgesinde görev alan meslek çalışanları ve gönüllülerin depremzedelere yardım faaliyetlerinde bulunarak ve deprem sonrası ortamı deneyimleyerek ikincil travmatik stres yaşama açısından risk taşıdığı düşünülebilir. Bu şekilde dolaylı olarak travmaya maruz kalmış bireyler de travmayı yaşamış bireylere benzer şekilde belirtiler yaşayabilmektedir (Kahil ve Palabıyıkoglu, 2018).

Alanyazında üstlenilmiş travma veya ikincil travma olarak yer edinen bu süreçte önemli bileşenlerden biri de empati ve suçluluktur. Empati özellikle deprem gibi travmatik bir olaya doğrudan maruz kalanların duygularıyla özdeşim kurmayı da sağlamaktadır. Bunun sonucunda depremi doğrudan deneyimlememiş kişilerde yardım davranışına yönelmek veya günlük hayatına devam ederken suçluluk duymak gibi tepkiler görülebilmektedir.

Başkalarının ihtiyaç ve duygularına odaklanmayı sağlayan empati, bu ihtiyaçlar giderilemediğinde veya somut olarak bir eylemde bulunulmadığında beraberinde suçluluk

duygusunu getirebilmektedir (Örs Gevrekçi ve Çırakoğlu, 2017). Deprem sonrasında depremzedeler ile kurulan empati sonucu, yaşanan kayıplar için kendini suçlama, yeterince yardımcı olunamadığına dair endişeler, günlük hayata devam ederken kötü hissetme gibi suçluluk ve kaygı barındıran davranış ve duygular oluşabilmektedir. Bir doğal afete tanıklık etmek, insanları ve yaşamlarını derinden sarsan ve stres doğuran bir deneyimdir. Böyle bir deneyimde bu ve benzeri duyguların oluşumu normal olmakla birlikte; bu duygulardaki sıklık, şiddet ve yoğunluk önemli ölçütlerdir.

İkincil travmatik stres, empati ve suçluluk gibi tüm bu kavramlar deprem yaşantısı sonrası tepkileri açıklamakta önemli yer tutmaktadır. Ancak günümüzde bu süreç ve tepkilerin kapsamı yalnızca depremi doğrudan deneyimlemiş, deneyimleyenlerle bağlantı kurmuş veya depremin sonuçlarını gözlemlemiş bireylerle sınırlı kalmamaktadır. Bunun nedeni geleneksel medya ve yeni medya araçları üzerinden yoğun bilgi akışına maruz kalınması ve bu araçların sunduğu kanallar aracılığıyla afet bölgesiyle kolay ve hızlı iletişim kurabilme imkanına sahip olunmasıdır. Depremi doğrudan deneyimlememiş bireyler de içinde buldukları belirsizliği azaltmak ve yaşanan kaotik süreci anlamlandırmak amacıyla bu imkana yönelmektedir.

Türkiye genelinde son zamanlarda yaşanan olağanüstü hâl, acil durum, deprem, sel gibi doğal afetler olarak adlandırılan kritik süreçlerde sosyal medya araçları kullanımı artmaktadır (İri, 2023). Bu durum yanlış bilgilerin kolay yayılmasının (Demiröz, 2020; İri, 2023) yanında felaketleri doğrudan deneyimlememiş bireylerin de yaşananlara daha yakından tanıklık etmesine neden olmaktadır. Bu tanıklık sırasında maruz kalınan haberlerin içeriğine bakıldığında da deprem bölgesine dair bilgilendirici olmaktan uzak, ağırlıklı olarak ölümler, yaralanmalar, bina yıkımları gibi ajite görüntüler sıklıkla yer almaktadır ve bu durum bireyleri içerikler karşısında savunmasız bırakmaktadır.

Türkiye'nin en çok ziyaret edilen haber sitelerindeki deprem içerikli haberlerin risk iletişimi bağlamında incelendiği bir araştırmada, internet haber sitelerinin depremin haberleştirilmesinde tercih ettikleri görsellerin bilgilendirme ve eğitmeye yönelik olmaktan

ziyade, deprem anını ve sonrasını betimlemeye yöneldiği sonucuna ulaşılmıştır (Vural ve ark., 2022). 6 Şubat depremine dair Niğde’de yapılmış olan araştırmada ise deprem sürecinde sosyal medyada maruz kalınan paylaşımların en fazla üzüntü, birlik ve beraberlik, çaresizlik duygularını hissettirdiği belirtilmiştir (İri, 2023). Yine 6 Şubat depremi sonrası yapılan araştırmalardan birinde depremi doğrudan deneyimlememiş bazı bireyler deprem korkusu, kendini depremzedelerin yerine koyma, güvensizlik, üzüntü, öfke, çaresizlik, suçluluk, ağlama, uyku düzenlerinde bozulma gibi yaşantılarını ifade etmişlerdir (Gören, 2023). Bir diğer araştırmada yetişkinlerde ikincil travmatik stres tepkilerine benzer tepkilere rastlanmıştır (Gören, 2023). Bu bilgiler doğrultusunda maruz kalınan haberler neticesinde bireylerin doğrudan deneyimlemedikleri olay karşısında olumsuz etkilenebilecekleri düşünülmektedir.

Bahsedilen olumsuz etkiler düşünüldüğünde ve gündemden haberdar olma hızının ve haberleri yalnızca bilgi yoluyla değil görsel olarak ve ses yoluyla da edinme sıklığının arttığı dikkate alındığında afetlerin afetzedeler ve yardım çalışanları dışındaki bireyler üzerindeki etkisinin incelenmesinin gerekliliği görülebilmektedir. Mevcut çalışmada bu gereklilikten hareketle ülkemizi derinden etkileyen 6 Şubat depremi özelinde depremi doğrudan deneyimlememiş bireylerin deprem kaygı düzeyleri ve semptom düzeylerinin Deprem Kaygı Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri ile incelenmesi ve belli demografik değişkenler açısından karşılaştırılması amaçlanmıştır. Böylelikle doğal afetler sonucunda yaşanan kitlesel travmalara daha kapsayıcı bir bakış açısı getirerek geliştirilebilecek müdahale ve önleme programlarında üzerinde durulması gereken noktaları tespit edebilmek, Türkiye’deki deprem alanyazınına ve alanda çalışan meslek elemanlarına katkı sağlamak hedeflenmiştir.

Yöntem

Katılımcılar

Araştırmaya 6 Şubat 2023 depreminin gerçekleştiği iller (Kahramanmaraş, Hatay, Gaziantep, Malatya, Diyarbakır, Kilis, Şanlıurfa, Adıyaman, Osmaniye, Adana ve Elazığ) dışında ikamet eden 205 kişi katılmıştır. Katılımcılar kolayda örnekleme yöntemiyle çalışmaya dahil edilmiştir. Katılımcıların 129’u (%62,9) kadın, 76’sı (%37,1) erkektir.

Katılımcıların yaşları 18 ile 60 arasında değişmektedir. Yaş ortalaması ise 31,19'dur (SS= 11,066). Katılımcılara ait demografik bilgiler Tablo 1'de özetlenmiştir.

Ölçüm Araçları

Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyet, eğitim düzeyi gibi demografik bilgilerinin yanında deprem kaygısı ve semptom düzeyleri ile ilişkili olabileceği düşünülen deprem bölgesinde yakınının bulunması, deprem sonrası günlük medya takibi ve deprem sonrası suçluluk duygusu yaşama sıklığı değişkenlerinin de öğrenilmesi için araştırmacılar tarafından Demografik Bilgi Formu oluşturulmuştur.

Deprem Kaygı Ölçeği

Deprem Kaygı Ölçeği (DKÖ) geliştirme çalışması Şubat 2023 depremlerinden sonra deprem kaygısını ölçmek için bir araç geliştirmek amacıyla Bal ve Akgül tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda 34 maddelik bir ölçek elde edilmiş ve ölçeğin 18-65 yaş aralığı için geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bal ve Akgül, 2023). Ölçeğin orijinal çalışmadaki güvenilirliği .87 olarak bulunmuştur (Bal ve Akgül, 2023). Beşli Likert tipi bir ölçek olan Deprem Kaygı Ölçeğinde; maddelere verilen yanıtlar, doğrudan kaygı durumunu yansıtan ifadelerde “hiç katılmıyorum”dan “tamamen katılıyorum”a doğru, 1'den 5'e sayısal değerler verilerek puanlanmaktadır (Bal ve Akgül, 2023). Ölçekten alınan yüksek puan deprem kaygısının yüksek olduğunu, alınan düşük puan ise deprem kaygısının düşük olduğunu göstermektedir. Ölçek maddelerinde herhangi bir ters kodlama bulunmamaktadır.

Kısa Semptom Envanteri

Kısa Semptom Envanteri (KSE) Derogatis (1992) tarafından Belirti Tarama Testi (SCL-90 ölçeği) üzerine temellendirilerek geliştirilmiştir. 53 maddelik bu envanter somatizasyon, obsesif-kompulsif, kişilerarası alınganlık, depresyon, anksiyete, hostilite, fobik-anksiyete, paranoid düşünceler, psikotizm alt ölçekleri ile bireylerin semptomlarını değerlendirmede kullanılır. KSE'nin Türkçeye uyarlama çalışmalarını Şahin ve Durak (1994)

gerçekleştirmiştir ve yapılan çalışmada alt ölçeklere ait güvenilirlik katsayıları .70 ile .88 aralığında bulunmuştur (Şahin ve Durak, 1994). KSE’de yer alan ifadeler; 0’dan 4’e olacak şekilde 5’li Likert tipinde puanlanmaktadır. Ölçekte, 9 alt ölçek ve 3 global indeks yer almaktadır. Ölçeğin 9 alt ölçeği, Depresyon, Obsesif kompulsif bozukluk, Somatizasyon, Paranoid düşünce, Fobik anksiyete, Kişilerarası duyarlılık, Anksiyete bozukluğu, Hostilite ve Psiktizmdir. Ek maddelerde yeme içme bozuklukları, ölüm ve ölüm üzerine düşünceler, suçluluk duyguları ve uyku bozukluğunu kapsayan maddeler vardır. 3 global indeks ise sırayla Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi, Belirti Toplam İndeksi ve Semptom Rahatsızlık İndeksi’dir. Ölçekten yüksek puan alınması, katılımcıların psikolojik semptom düzeylerinin yüksekliğini göstermektedir (Adagide Demirel ve ark., 2011). Bu araştırmada rahatsızlıkları incelemek hedeflenmemiştir. İki grubun semptom düzeylerini karşılaştırmak amaçlandığı için toplam puan kullanılmıştır.

İşlem

Çankırı Karatekin Üniversitesi Etik Kurulundan araştırma için gerekli izin alınmıştır. Demografik Bilgi Formu, Deprem Kaygı Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri soruları araştırmacılar tarafından Google Forms’a aktarılmıştır. Veri toplama formu sosyal medya aracılığıyla paylaşılmış ve hem çevrimiçi (184 katılımcı) hem de kâğıt-kalem (21 katılımcı) olarak veriler toplanmıştır. Veri toplama formunun başında katılımcılardan araştırmaya gönüllü katılımlarına dair bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Formu yanıtlama süresi ortalama 7 dakikadır.

Verilerin Analizi

Çalışma nicel araştırma desenlerinden korelasyon ve karşılaştırma analizi kullanılarak yürütülmüştür. Araştırmada elde edilen veriler Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı-SPSS kullanılarak analiz edilmiştir (IBM SPSS Statistics for Windows, Version 23.0.). Sürekli değişkenler arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile incelenmiştir. Kritik alfa değeri 0.05 olarak kabul edilmiştir. Bağımsız değişkenlerin (deprem bölgesinde yakına sahip olma, deprem sonrası günlük medya takibi) bağımlı değişkenler (deprem kaygısı düzeyi ve

semptom düzeyi) üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunup bulunmadığını belirlemek için 2 adet tek yönlü MANOVA yapılmıştır. Son olarak, çevrimiçi platformdan toplanan veri ile kâğıt kalem yöntemiyle toplanan veri arasında bir fark olup olmadığını bulabilmek için bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Her iki ölçek için de veri toplama yönteminin anlamlı bir farka neden olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p > .05$).

Bulgular

Tablo 1

Demografik Bilgi Formu değişkenlerine göre DKÖ toplam puan ortalamaları, standart sapmalar ve frekanslar

Değişken	\bar{x}	SS	N
Cinsiyet			
Kadın	90.71	28.39	129
Erkek	66.63	23.95	76
Yaş			
18-25	85.34	29.41	96
26-40	85.23	29.15	60
41-50	70.43	29.14	35
51-60	71.00	19.00	14
Öğrenim Düzeyi			
İlkokul mezunu	84.89	41.22	9
Ortaokul mezunu	86.68	10.60	3
Lise mezunu	85.89	27.39	66
Önlisans mezunu	85.40	28.22	20
Lisans Mezunu	78.22	30.77	85
Lisansüstü mezunu	78.00	25.60	22
Medya Takibi			
Hiç	88.33	4.62	3
0-2 saat	77.00	24.86	18
2-4 saat	72.53	29.95	43
4-6 saat	78.30	29.88	40
6 saat üzeri	87.76	28.73	101
Yakınlık durumu			
Evet	84.41	30.99	93
Hayır	79.61	27.57	112
Suçluluk duygusu			
Hiç	65.09	21.47	43
Bazen	81.16	31.49	46
Ara sıra	75.26	25.05	39
Sıklıkla	94.87	28.56	63
Her zaman	94.43	26.04	14

Tablo 2

Demografik Bilgi Formu değişkenlerine göre KSE toplam puan ortalamaları, standart sapmalar ve frekanslar

Değişken	\bar{x}	SS	N
Cinsiyet			
Kadın	65.28	48.10	129
Erkek	45.74	42.56	76

Yaş			
18-25	71.34	49.34	96
26-40	48.07	41.82	60
41-50	46.94	44.00	35
51-60	37.21	35.67	14
Öğrenim Düzeyi			
İlkokul mezunu	66.44	61.66	9
Ortaokul mezunu	94.67	12.22	3
Lise mezunu	70.23	46.93	66
Önlisans mezunu	65.75	46.94	20
Lisans Mezunu	50.53	46.21	85
Lisansüstü mezunu	35.00	33.03	22
Medya Takibi			
Hiç	86.67	11.15	3
0-2 saat	57.78	37.46	18
2-4 saat	44.81	48.26	43
4-6 saat	54.48	42.54	40
6 saat üzeri	64.27	49.32	101
Yakınlık durumu			
Evet	67.23	45.15	93
Hayır	50.40	47.30	112
Suçluluk duygusu			
Hiç	44.23	42.39	43
Bazen	61.00	49.26	46
Ara sıra	42.10	31.63	39
Sıklıkla	71.14	50.02	63
Her zaman	76.07	44.55	14

Değişkenler arası korelasyonlar incelendiğinde ise, yaş ile deprem kaygısı ($r=-.21$, $p<.01$), diğer psikolojik semptomlar ($r=-.26$, $p<.01$) ve deprem sonrası suçluluk ($r=-.15$, $p<.05$) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani kişilerin yaşları arttıkça deprem sonrası kaygı ve diğer psikolojik semptomlarda düşüş görülmüştür. Deprem sonrası suçluluk duygusuyla da deprem sonrası kaygı ($r=.35$, $p<.01$) ve diğer psikolojik semptomlar ($r=.20$, $p<.01$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kişilerin deprem sonrası suçluluk hisleri arttıkça deprem sonrası kaygıları ve diğer psikolojik semptomları da artmaktadır.

Bireylerin deprem sonrası kaygı ve diğer psikolojik semptomlarının deprem bölgesinde yakının bulunmasına ve medya takibine göre farklılaşıp farklılaşmadığını görebilmek için 2 adet tek yönlü çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) yapılmıştır (Tablo 3). Bu analizlerde, deprem bölgesinde yakının bulunması ve günlük medya takibi

bağımsız değişkenlerken deprem sonrası kaygı ve psikolojik semptomlar bağımlı değişkenlerdir. Veriler analiz edildiğinde, bağımlı değişken ölçümü için normal dağılım varsayımının bazı gruplarda karşılanmadığı görülmüştür. Bu nedenle, grup ortalama puanları karşılaştırılırken analizlerin sağlamlığını artırmak için Pillai's Trace değerleri kullanılmıştır (Tabachnick ve Fidel, 2014). Varyans-kovaryans matrisleri homojenliği kontrol edilmiş ve bir ihlal bulunmamıştır (Box's M = 5.01, p = .18). Deprem bölgesinde yakının bulunup bulunmamasına göre deprem sonrası kaygıların ve diğer psikolojik semptomların farklılaşp farklılaşmadığını incelemek için tek yönlü MANOVA yapılmıştır ve analiz sonucunda grupların birleştirilmiş bağımlı değişkenler üzerinde anlamlı farklılıklarının olduğu görülmüştür. [F(2, 202) = 3.75, p = 0.03, Pillai's Trace = 0,04, $\eta^2 = .04$]. Deprem bölgesinde yaşayan yakını bulunan ve deprem bölgesinde yaşayan yakını bulunmayan katılımcılar arasında deprem sonrası kaygı düzeyi açısından anlamlı bir fark yokken [F(2,202)= 1.38, p= 0,24] deprem sonrası diğer psikolojik semptomlar açısından anlamlı farklılık [F(2,202)= 6.70, p= 0.01] gözlenmiştir (Evet Ort=67,23, SS=45,15, Hayır Ort= 50,40, SS= 47,29).

Deprem sonrası medya takibine göre deprem sonrası kaygıların ve diğer psikolojik semptomların farklılaşp farklılaşmadığını incelemek için tek yönlü MANOVA yapılmıştır ve analiz sonucunda medya takip sıklığının bağımlı değişkenler üzerinde anlamlı farklılıklarının olmadığı görülmüştür [F(2, 199)= 241, p= 0,00, Pillai's Trace= 0,71]. Bağımlı değişkenler için sonuçlar ayrı ayrı incelendiğinde, deprem sonrası kaygı, medya takibine göre göre istatistiksel olarak anlamlıyken [F(2, 199) = 2.51, p = 0.04] deprem sonrası diğer psikolojik semptomlar istatistiksel olarak anlamlı değildir [F(2, 199) = 1,65, p = 0.16]. Deprem sonrası kaygıda medya takip sıklığına göre hangi grupların birbirinden farklılaştığını görebilmek için ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Deprem sonrası medyayı günlük olarak 2-4 saat takip edenle 6 saat ve üzeri takip eden arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık çıkmıştır. 6 saat ve üzeri medya takibi yapan katılımcıların (Ort=87,76, SS=28,73) deprem sonrası kaygı

düzeyleri 2-4 saat medya takibi yapan katılımcılara ($Ort=72,53$, $SS=29,95$) kıyasla yüksek bulunmuştur.

Tablo 3

Bireylerin deprem sonrasındaki kaygı ve diğer psikolojik semptomlarının deprem bölgesinde yakının bulunup bulunmamasına ve deprem sonrası medya takibine göre karşılaştırılması

Bağımlı değişkenler	Bağımsız değişkenler		Ort.	SS	N	F
Deprem sonrası kaygı	Deprem bölgesinde yakının bulunması	Evet	84.41	30.99	93	1,38
		Hayır	79.61	27.57	112	
	Medya takibi	Hiç	88.33	4.62	3	2,51
		0-2 saat	77.00	24.86	18	
		2-4 saat	72.54	29.95	43	
		4-6 saat	78.30	29.88	40	
		6 üstü	87.76	28.73	101	
Deprem sonrası kısa semptomlar	Deprem bölgesinde yakının bulunması	Evet	67.23	45.15	93	6,70
		Hayır	50.40	47.29	112	
	Medya takibi	Hiç	86.67	11.15	3	1,65
		0-2 saat	57.78	37.46	18	
		2-4 saat	44.81	48.26	43	
		4-6 saat	54.48	42.54	40	
		6 üstü	64.27	49.32	101	

*p < .05

Tartışma ve Sonuç

Mevcut çalışmada, deprem bölgesinde yakına sahip olma değişkeninin semptom düzeyi üzerindeki etkisi anlamlı bulunurken deprem kaygısı üzerindeki etkisi anlamlı bulunamamıştır. Afet gibi travmatik bir olayı dolaylı olarak deneyimleyen bir bireyde, olayı doğrudan deneyimleyen bireyin göstermiş olduğu belirtilere benzer belirtiler görülebilmektedir (Kahil ve Palabıyıköğlü, 2018). Figley (1995), bu benzerliğin neredeyse aynı olduğunu belirtmiştir (akt. Kahil ve Palabıyıköğlü, 2018). Yapılan çalışmada da deprem bölgesinde yakını olan bireylerin depremi doğrudan deneyimleyen bireylerle benzer düzeyde ve deprem bölgesinde yakını olmayan bireylere göre daha yüksek düzeyde semptom ve

deprem kaygısı yaşamaları öngörülmüştür. Deprem kaygısında deprem bölgesinde yakına sahip olma değişkeni bakımından anlamlı fark bulunamamıştır. Deprem gerçekleştiği tarihin üzerinden belli bir süre geçtikten sonra katılımcılardan verilerin toplanmaya başlanması bu sonucu etkilemiş olabileceği düşünülmektedir.

Medya takibi değişkeni ele alındığında; deprem kaygısının medya takibi sıklığına göre değiştiği görülmüştür. Burada dikkat çeken nokta kişilerin günlük medya takibi 6 saati aştığında deprem kaygı düzeyinin en yüksek olduğudur. Bu veriler ışığında günlük medya takibinin belirli düzeyde deprem kaygısını azaltmada işlevsel olduğu, ama bilgilere daha fazla maruz kaldıkça deprem kaygısının arttığı değerlendirilmiştir. Depremle birlikte yaşanan güvenli alanların tahrip olduğuna tanıklık etmek, kişilerdeki temel güven duygusunun da zedelenmesine yol açabilmektedir. Güven duygusundaki bu zedelenme, iletişim araçları tarafından aktarılan bilgilerin doğruluğunun ve yeterliliğinin sorgulanmasını güçleştirebilir (Uğuz, 2023). Coombs'un kriz iletişimi teorisinde, oluşan bilgi boşluğunun hızlı ve doğru bir şekilde giderilmesi etkili kriz yönetiminde önemli bir adımdır (Coombs, 2001). 6 Şubat depremlerinde AFAD tarafından yayınlanan basın bültenlerinin analiz edildiği nitel bir çalışmada, paylaşılan basın bültenlerinin içerisinde yer alan açıklamaların, Coombs'un kriz iletişimi teorisi perspektifinde yeterli olmadığı sonucuna ulaşılabileceği belirtilmiştir (Yıldırım, 2023). Buradan yola çıkarak deprem gibi bir kaos ortamında bilgilerin doğruluğunu teyit edecek bir vaktin olmayışına karşın yoğun ancak yetersiz ve ajite bir bilgi bombardımanına maruz kalmanın, belirsizlikle beraber kaygıya da yol açabileceği düşünülmektedir. 6 Şubat depremlerinde yapılan gazete haberlerinin içeriklerinin eleştirel söylem analizi ile incelendiği bir çalışmada; bazı haber içeriklerinde dramatizinin ön planda olduğu duygusal aktarımlara sıklıkla başvurulduğu görülmektedir (Erdoğan ve Kaya, 2023). Haberlerde yer verilen görseller incelendiğinde de benzer şekilde enkaz altında kalan vatandaşların fotoğraflarının, duygusal bir kurgu ile ele alındığı düşünülmektedir (Erdoğan ve Kaya, 2023). Ulusal televizyon ana haber bültenlerinde depremin yer aldığı haberlerin incelendiği bir başka içerik analizi çalışmasında, haberlerde dramatik bir anlatıma ek dehşet,

felaket sözcüklerinin dikkat çektiği tespit edilmiştir (Batur, 2023). Haberlerde kullanılan görseller açısından değerlendirildiğinde; çocukların yer aldığı kurtarıma sahnelerine ve ağlayan depremzede görüntülerine sıklıkla yer verilmesinin dikkat çeken diğer önemli noktalardan biri olduğu belirtilmiştir (Batur, 2023). Olayları anlamlandırma sürecinde yaşanan karmaşa, bu ve benzeri tetikleyici görseller ve sesler ile birleştiğinde depremi dolaylı yoldan deneyimleyen bireylerde kaygının ön plana çıkmasının olası olduğu düşünülmektedir.

Daha genel bir açıdan bakıldığında, deprem gibi travmatik bir olayın ardından bireyler aracılığıyla toplumlar üzerinde oluşacak etkinin ne denli travmatik olacağını belirlemede, bu süreçte kullanılan söylemler ve dil önemli birer gösterge olabilmektedir (Tunca Kömürcü, 2022). Bu bağlamda araştırmada medya takibi ile bağlantılı olabileceği düşünülen suçluluk değişkeni incelendiğinde medya takibi değişkenine göre suçluluk duygusu yaşama sıklığı toplam puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur. Deprem sonrasında yaşama devam eden kişilerde yaşanan kayıplar ve acılar nedeniyle kendini suçlama davranışlarına ve buna eşlik eden “Acaba elimden gelen bir şeyler vardı da ben kaçındım mı?”, “Onlar orada soğukta göçük altında iken ben burada yemek yiyemem, rahat uyuyamam!” vb. suçluluk düşüncelerine rastlanabilmektedir (Uğuz, 2023). Bu düşüncelerin oluşması oldukça doğalken medya aracılığıyla servis edilen haberlerin oluşan suçluluk duygularını tetikleyerek ve yoğunlaştırarak bu duyguların kronikleşmesine zemin hazırlayabileceği düşünülmektedir.

Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde deprem sonrası günlük medya takibini “Hiç” ve “6 saat üzeri” olarak belirten katılımcıların suçluluk duygusu yaşama sıklıklarının diğer katılımcılara (2-4 saat ve 4-6 saat medya takibi yapan) kıyasla daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Süreç hakkında bilgi takibinin olmaması durumu ile bilgiye fazla maruz kalma durumlarında suçluluk duygusu yaşama sıklığı benzer düzeyde ortaya çıkmaktadır. Bu noktada deprem sonrası medya takibinin olmaması ile çok yüksek olmasının benzer etkilere neden olabileceği değerlendirilmektedir. Ülkede yaşanan ciddi felaketlerden sonra (deprem, sel, KOVİD-19 salgını gibi) psikolojik olarak sağlıklı bir bireyden beklenen onun bu olaylara ilgi göstermesi ve çeşitli mecralardan olup bitenleri takip etmesidir. Tamamen kayıtsız

kalmak ve hiçbir şekilde medyayı takip etmemek de psikolojik anlamda bir soruna işaret edebilir. Mevcut çalışmanın bulgusu bu bağlamda değerlendirilebilir.

Medya takibi ile semptom düzeyi arasında ise anlamlı fark bulunamamıştır. 6 Şubat depremi gibi toplumun genelini doğrudan veya dolaylı olarak etkileyen afetler sonrasında depremin gerçekleştiği bölgede olmayan kişilerde de yoğun psikolojik tepkilere rastlanabilmektedir (Kuman Tunçel, 2023). Buradan yola çıkılarak medya takibinin semptom düzeyi üzerinde etkili olması beklenirken herhangi bir anlamlı farklılaşmaya rastlanmamıştır. Psikolojik semptomların depremi doğrudan deneyimleyen insanlarda daha çok olabileceği, sadece medyadan takip edenlerde psikolojik rahatsızlığa varan bir semptom sergileme olasılığının daha düşük olabileceği tahmin edilmektedir.

Medya, afetler sırasında ve sonrasında topluma ulaşma aşamasında yardıma ulaşma yolları gibi önemli bilgilere erişmekte ve topluma ulaşmakta önemli bir yer tutmaktadır. Medya, önemli faydasının yanı sıra çeşitli nedenlerden ötürü kaygıya ve korkuya sebebiyet verebilmektedir (Aksu Tanık ve Davas, 2021). Bu olumsuz etkiyi azaltabilmek adına, afet öncesinde kapsamlı bir medya planının oluşturularak medya görevlilerinin özellikle haber içeriklerinin topluma duyarlı bir şekilde hazırlanması noktasında bilinçlenmesi sağlanmalıdır. Kitle iletişim araçları başta olmak üzere afet ile ilgili topluma bilgi verilirken afet bölgelerinin veya afetten etkilenen bireylerin kişisel bilgilerinin ve görüntülerinin yayınlanması sonucu buna maruz kalan bireylerde kaygı, suçluluk gibi olumsuz durumların oluşabileceği unutulmamalıdır. Medyada ve sosyal medyada ajite deprem görüntüsü ve seslerinin servis edilmesinin hedef kitlede ikincil travma oluşmasına neden olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır (Gezgin, 2023).

Sarman (2023), insanların kriz durumlarında popülerliği ve hızlı iletişim sağlaması nedeniyle sosyal medya kullanımlarının arttığını belirtmiştir (Sarman, 2023). Mitomo ve meslektaşları (2012) Japonya’da yaptıkları bir araştırmada medyanın afet bölgesinde olmayan kişileri de afet sonrası süreçte çeşitli eylemlerde bulunma konusunda teşvik ettiği sonucuna ulaşmıştır (Mitomo ve ark., 2012). Medyanın kullanımı ve bu kullanımın insanlar üzerindeki

etkisinin artışı göz önüne alındığında alanyazında değişen güncel durumu dikkate alan çalışmalara yeterince rastlanmamaktadır. Afet dönemlerinde bu durumu da dikkate alarak depremi dolaylı olarak deneyimleyen kişileri kapsayan araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Gerek medya gerek de diğer yollarla çok fazla sayıda insanı doğrudan veya dolaylı olarak etkileyen 6 Şubat depremi, toplumun genelinde derin izler bırakmıştır. 6 Şubat depremleri sonrasında depremi doğrudan deneyimlemeyen bireyler üzerindeki ilk psikolojik etkileri incelemek amacıyla yapılan bir araştırmada katılımcılardan afet sonrası süreci değerlendirmeleri istenmiştir (Gören, 2023). Katılımcılardan alınan şu ifadeler depremin bireyler üzerindeki yıkıcı etkilerini gözler önüne sermektedir:

“Deprem duygularımızı kontrol edemeyeceğimiz düzeyde fazla etkiledi.

Özellikle sosyal medyada depremle ilgili haberler acıma, aşırı üzüntü, gözyaşlarımıza hâkim olamama, uykuda bizim de başımıza böyle bir şey gelirse korkusu ve bu yüzden sürekli tedirgin olma gibi olumsuz duygu düşünceler 20 gün civarı devam etti.”

(Gören, 2023).

“İlk olarak çaresizlik en belirgin olumsuz duygu olabilir. Yardıma muhtaç insanlara karşı elinden hiçbir şey gelmemesinin yarattığı acı. Sosyal medyada gördüğüm videolar, yardım çılgınlıkları, orada kaybettikleri yakınları yanında feryat eden insanlar onlarla bir anlığına empati yapmaya dayanamamak. Sonrasında sabah felaketin büyüklüğünü kavrayamamışken yaptığım kahvaltının, dışarda kar yağarken evin sıcaklığının vicdanımda yarattığı sızı ama en son olarak öfke çok büyük bir öfke.” (Gören, 2023).

Bu etkilerin yeterince iyileştirilmeden rafa kaldırılması durumunda gelecek nesillere de tesir edebileceği gibi yapılacak müdahaleler, toplumun hem şu andaki hem de gelecekteki psikolojik sağlığı üzerinde etkili olacaktır (Kuman Tunçel, 2023). Müdahalelerde dikkat edilmesi gereken önemli bir nokta ise deprem gibi kitlesel bir travmanın toplumda yeni bir anlam ve kimlik oluşumu sağlayabilecek olmasıdır. Depremin tüm bu sosyal ve psikolojik etkilerinin uzun soluklu ve geleceğimize tesir edebilecek etkileri değerlendirildiğinde,

toplumun genelini kapsayan, deprem öncesi-sırası ve sonrasında bilinçliliği arttıracak ve en önemlisi depremden doğrudan veya dolaylı bir şekilde etkilenen her bireyin hassasiyetlerini dikkate alan medya ve iletişim dilini barındıran bir afet kültürü oluşturabilmek gelecekteki depremlerin hasarını en aza indirmemiz için elzemdir.

Deprem kaygısı ve psikolojik semptom düzeyinde cinsiyetin etkisi incelendiğinde, kadınların deprem kaygısı ve semptom düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu alanyazında kaygı düzeyi ile ilgili cinsiyetler arası farkı inceleyen araştırma bulgularıyla uyumludur (Bayraktar ve ark., 2014; Şalcıoğlu, 2003; Tunca ve Baloğlu, 2022). Türkiye’de üniversite öğrencilerinin ruhsal belirti düzeyleri ve bunu etkileyen değişkenleri saptamak adına 1015 katılımcı ile gerçekleştirilen bir araştırmada Kısa Semptom Envanteri kullanılarak elde edilen sonuçlara göre kadın katılımcıların kaygı düzeyleri erkeklere kıyasla daha yüksek bulunmuştur (Bayraktar ve ark., 2014). Alanyazında cinsiyetler arasında rastlanan bu farkı deprem bağlamında inceleyen araştırmalarda da cinsiyet değişkeninde benzer farklılıklara rastlanmıştır. 6 Şubat depreminden sonra, Türkiye’de yaşayan ve depreme dolaylı olarak maruz kalan yetişkin bireyler ile yapılan bir araştırmada kadın katılımcıların depresyon düzeylerinin, erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Cengiz ve Peker, 2023). Kılıç ve Ulusoy’un 1999 depremini doğrudan deneyimleyen 430 katılımcının travmatik stres belirtilerini çeşitli değişkenlere göre inceledikleri araştırmada da benzer şekilde cinsiyet ile stres belirtileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Erkeklere kıyasla kadınların, olası travma sonrası stres ve depresyon belirti düzeyleri daha yüksektir (Kılıç ve Ulusoy, 2003). 420 üniversite öğrencisinin katıldığı ve depremin psikolojik etkilerinin araştırıldığı bir başka çalışmada da benzer şekilde kadınların erkeklere oranla travma sonrası stres ve semptom belirtilerinin daha çok olduğu gözlemlenmiştir (Altun, 2018).

Ayrıca, deprem kaygısı ve psikolojik semptomlar ile yaş değişkeni arasındaki korelasyonlar incelenmiştir. Deprem kaygısı ile psikolojik semptomlar arasında anlamlı düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Yaş değişkeninin ise deprem kaygısı ve

psikolojik semptomlar ile negatif yönlü ilişkisi olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaşları arttıkça deprem kaygısı ve semptom düzeyi azalmaktadır. Cengiz ve Peker (2023) 6 Şubat depremine dolaylı olarak maruz kalan 18-35 yaş arası yetişkin bireylerin depresyon puanı ortalamalarının, 36 yaş ve üzeri bireylerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır (Cengiz ve Peker, 2023). Bu bulgu, yaş değişkeni ile semptom düzeyi arasında bulunan ilişkiyi desteklemektedir.

Araştırmaya katılan katılımcıların öğrenim durumları incelendiğinde ise eğitim seviyesi lise düzeyinde olanların psikolojik semptomları, lise üstü eğitim seviyesindeki katılımcılara kıyasla daha fazladır. Bu durumun lise eğitim seviyesi sonrası artan farkındalık ile baş etme becerilerinin daha fazla gelişmiş olma ihtimalinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Kılıç ve Ulusoy'un (2023) yaptığı araştırmada düşük eğitim düzeyinin depremi doğrudan deneyimleyen kişilerde travma sonrası stres belirtilerini yordadığı sonucu elde edilmiştir. Bu sonuç göz önüne alındığında, depremi dolaylı olarak deneyimleyen bireyler arasında da öğrenim düzeyi ile semptom düzeyinin farklılaştığı sonucunun bulunmasının beklenen bir sonuç olduğu değerlendirilmektedir.

Araştırma verilerinin büyük kısmının çevrimiçi ortamda toplanmış olması çalışmanın bir sınırlılığıdır. Bir diğer sınırlılık ise, depremin gerçekleştiği tarihin üzerinden 5 ay geçtikten sonra katılımcılara ulaşılmış olmasıdır. Geçen süre zarfında deprem kaygısında ve semptom düzeylerinde azalmaların olabileceği, bu sonucun oluşmasında yapılan araştırmanın nicel ve kesitsel bir çalışma olmasının da etkili olabileceği düşünülmektedir. Mevcut çalışma, deprem sonrasında kaygı ve semptomlarda zaman içinde gerçekleşen değişiklikler hakkında bilgi vermediğinden boylamsal ve nitel çalışmalar, deprem sonrasındaki süreç hakkında daha kapsayıcı bilgiler sunacaktır. Bu kapsayıcılığı arttırabilmek adına bireylerin depremi algılayış şekillerinin, depreme dair düşünceleri ve tutumlarının nitel araştırmalar aracılığıyla ele alınması önerilmektedir. Alanyazın incelendiğinde elde edilen verileri doğrulayan veya yanlışlayan araştırmalar bulmak noktasında zorluk yaşanmıştır. Doğal afetleri doğrudan

deneyimleyen bireyler ile dolaylı olarak deneyimleyen bireylerin benzer yöntemlerle karşılaştırıldığı daha çok araştırmaya gerek duyulduğu görülmüştür.

Sınırlılıklara ek olarak bu çalışmanın birçok güçlü yanı vardır. Doğal afetler sonrasında psikolojik semptomların çeşitli demografik değişkenlerden etkilendiği bilinmektedir (Cengiz ve Peker, 2023). Ancak bu değişkenleri dikkate alan çalışmalardan farklı olarak bu çalışmada, depremi dolaylı olarak deneyimleyen bireylere odaklanmanın yanı sıra medya takibi, deprem bölgesinde bir yakına sahip olma ve suçluluk değişkenleri de ele alınmıştır. Çalışmanın özgünlüğünü artıran bir diğer unsur 6 Şubat depremi sonrasında deprem kaygısını ölçmeye yönelik geliştirilen Deprem Kaygı Ölçeği'nin kullanılmasıdır. Doğal afetler sonrasında oluşan duygusal tepkilerin ölçülmesi ve tanımlanması, geliştirilecek müdahale programları ve eğitimler için dayanak oluşturmaktadır (Bal ve Akgül, 2023). Bu çalışmadan elde edilen bulguların da bu amaca hizmet ederek alanyazına katkı sunması beklenmektedir. Bunun dışında Deprem Kaygı Ölçeği'nin kullanıldığı farklı çalışmalarla sonuçların desteklenmesi önerilmektedir. Alanyazın incelendiğinde bu konudaki çalışmaların az olmasının yanında Türkiye'yi kapsayan araştırmaların eksikliği dikkat çekmektedir. Türkiye'nin toplumsal değer ve normlarına uygun olarak değişkenlerin ele alındığı ve buna göre yorumlandığı çalışmalar, tanımlama ve önleme noktalarında önem taşıyacaktır.

Son olarak alanyazın taraması aşamasında travma psikolojisi alanında yapılmış olan çalışmalarda, ikincil travma, dolaylı travmatizasyon, ikincil travmatik stres gibi terimlerin birbiri yerine kullanımının bir kavram kargaşası yarattığı görülmüştür (Kahil ve Palabıykoğlu, 2018). Alanda çalışan kişilerin bir araya gelerek bu kavramlar özelinde bir dil bütünlüğünü sağlamaya çalışmalarının alanda halihazırda yürütülen ve yürütülecek olan araştırmalar için önemli olduğu düşünülmektedir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Teşekkür: 6 Şubat 2023 tarihinde gerçekleşen depremler neticesinde yaşamını kaybeden tüm insanlarımızın anısı önünde saygıyla eğiliyor, depremden etkilenen tüm insanlarımızı sevgi ve dayanışma ile kucaklıyor ve süreç boyunca görev alan kurum, kuruluş, meslek elemanı ve insanlarımıza, alanda araştırma yaparak bilimsel bilgiler ışığında önümüzü aydınlatmaya çalışan tüm araştırmacılara teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Etik Kurul Onayı: Bu çalışma için etik kurul onayı, Çankırı Karatekin Üniversitesi, Fen, Matematik ve Sosyal Bilimler Etik Kurulu/Komitesinden 14/06/2023 tarihli 33 sayılı karar ile alınmıştır.

Yazar Katkıları: Fikir/Kavram/Tasarım: **E.Y., R.Y.** Veri Toplama ve/veya İşleme: **E.Y., R.Y.** Analiz ve/veya Yorum: **E.Y., R.Y. ve A. Ç. S.** Kaynak Taraması: **E.Y., R.Y.** Makalenin Yazımı: **E.Y., R.Y. ve A. Ç. S.** Eleştirel İnceleme: **A.Ç.S.** Onay:?

Bilimsel yazılarda yapay zekâ kullanım beyanı: Yapay zekâ kullanılmamıştır.

Kaynakça

- Altun, F. (2018). Afetlerin ekonomik ve sosyal etkileri: Türkiye örneği üzerinden bir değerlendirme. *Sosyal Çalışma Dergisi*, 2(1), 1-15.
<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/496607>
- Bal, F. ve Akgül, Ö. (2023). Deprem kaygısı ölçeği geliştirme çalışması. *The Journal of Academic Social Science*, 7(139), 77-96.
<https://asosjournal.com/?mod=tammetin&makaleadi=&makaleurl=01d42503-3583-41ff-875f-3693cb2f7b67.pdf&key=68461>
- Baloğlu, M., Harris, M. B. ve Karagözoğlu, C. (2005). The Psychological effects of an earthquake on Turkish college students. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 125-136. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/93049>
- Batur, M. (2023). 6 Şubat 2023 depremlerinin ulusal televizyon ana haber bültenlerinde sunumu: Bir içerik analizi çalışması. *Türkiye Medya Akademisi Dergisi*, 3(6), 216-235. <https://www.turkiyemedyaakademisi.com/index.php/tumader/article/view/108/85>
- Bayraktar, G., Tozoğlu, E. ve Acar, K. (2014). Öğretmen adaylarının kaygı düzeyleri üzerinde spor ve farklı değişkenlerin etkisi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 305-315. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/68281>
- Bıçakçı, A. B. ve Ergüney Okumuş, E. (2023). Depremin psikolojik etkileri ve yardım çalışanları. *Avrasya Dosyası Dergisi*, 14(1), 218-248.
<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/3183913>
- Bozkurt, V. (2023). Depremin toplumsal boyutu. *Avrasya Dosyası Dergisi*, 14(1), 89- 111.
<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/3167815>
- Cengiz, S. ve Peker, A. (2023). Deprem sonrası yetişkin bireylerin depresyon düzeylerinin incelenmesi. *TRT Akademi*, 8(18), 652-668.
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3061898>
- Coombs, W. T. (2001). Teaching the crisis management/communication course. *Public Relations Review*, 27(1), 89-101.
https://www.academia.edu/340561/Teaching_the_Crisis_Management_Communication_Course
- Demirel, S. A., Eğlence, R. ve Kaçmaz, E. (2011). Üniversite öğrencilerinin ruhsal durumlarının belirlenmesi. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 1(1), 18-29. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/184867>

- Demiröz, K. (2020). Afet kriz yönetiminde sosyal medyanın işlevselliği ve zararları üzerine bir inceleme. *Resilience*, 4(2), 293-304. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1098774>
- Erdoğan, M. ve Kaya, S. (2023). Haberde söylem farklılıkları: 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş depremleri haberleri üzerine bir analiz. *Afet ve Risk Dergisi*, 6(3), 1074-1096. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/3035810>
- Gezgin, U. B. (2023). Deprem sonrası psikoloji: Değıniler ve öneriler. M. Öztürk ve M. Kırca (Ed.), *Kahramanmaraş merkezli depremler sonrası için akademik öneriler (1.baskı)* içinde (s.345- 354). Özgür Yayınları.
- Gören, A. B. (2023). Afet sonrası ikincil travmatik stres ve dini başa çıkma: Kahramanmaraş depremi örneği. *Marife Dini Araştırmalar Dergisi*, 23(1), 80-100. <http://marife.org/en/download/article-file/3073886>
- İri, R. (2023). 2023 Türkiye deprem sürecinde yaşanan ve gelişen olaylarda sosyal medya kullanımının önemi: Niğde ve yöresi sosyal medya kullanıcılarına yönelik bir araştırma. *Uşak Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Fakültesi Dergisi*, 3(1), 44-66. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3128489>
- Karakuş, U. (2014). Depremi yaşamış ve yaşamamış öğrencilerin deprem algılarının, metafor analizi ile incelenmesi. *Doğu Coğrafiya Dergisi*, 18(29), 97-116.
- Kılıç, C. ve Ulusoy, M. (2003). Psychological effects of the November 1999 earthquake in Turkey: an epidemiological study. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 108(3), 232-238. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1034/j.1600-0447.2003.00119.x>
- Kuman Tuncel, O. (2023). Deprem, Kitlesele Travma ve Sonrası. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 60(2), 97 - 98.
- Mitomo, H., Otsuka, T. ve Kimura, M. (2012). The role of media and ICT to motivate people to take post-quake recovery action: An evidence of the Pythagorean Effect. In Proceedings of the 19th Biennial Conference of the International Telecommunications Society (ITS): Moving Forward with Future Technologies: Opening a Platform for All, Bangkok, Thailand.
- Örs Gevrekci, A. ve Çırakoğlu, O. C. (2017). Suçluluk ve utanç duyguları üzerine kavramsal, nöropsikolojik ve psikopatolojik bir derleme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 20(40), 89-105. <https://psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpy1301996120170000m000020.pdf>
- Özel, Y., Türkleş, S., ve Erdoğan, S. (2020). Üniversite öğrencilerinde ruhsal durumun incelenmesi. *JAREN*, 6(2), 220-8. https://jag.journalagent.com/jaren/pdfs/JAREN-41033-ORIGINAL_RESEARCH-TURKLES.pdf

- Özkan, B. ve Çetinkaya Kutun, F. (2021). Afet psikolojisi. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 8(3), 249-256.
- Sarman, A. (2023). Depremde medya/sosyal medya kullanımı ve yapılan haberlerin çocuklar üzerindeki etkisi. M. Öztürk ve M. Kırca (Ed.), *Kahramanmaraş merkezli depremler sonrası için akademik öneriler (1.baskı)* içinde (s.389-399). Özgür Yayınları.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). Kısa semptom envanteri (brief symptom inventory-bsti): Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56.
- Şalcıoğlu, E., Başoğlu, M. ve Livanou, M. (2003). Long-term psychological outcome for non-treatment-seeking earthquake survivors in Turkey. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 191(3), 154-160. https://www.researchgate.net/publication/313203153_Two-year_psychological_outcome_in_survivors_of_earthquake_in_Turkey
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2014). *Using Multivariate Statistics (6th ed.)*. Pearson Education.
- Tanık, F. A., Davas, A. ve Akademi, T. (2021). Kitlesel travmalarda halk sağlığı yaklaşımı. A. Başterzi ve Ş. Yüksel (Ed.), *Kitlesel travmalar ve afetlerde ruhsal hastalıkları önleme, müdahale ve sağaltım kılavuzu (1.baskı)* içinde (s. 31-51). Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları.
- Tunca Kömürcü, A. B. (2022). Bireysel ve kültürel travma tarihinin ilişkiselliği. *NOSYON: Uluslararası Toplum ve Kültür Çalışmaları Dergisi*, (10), 95-106. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2703532>
- Tunca, A. ve Baloğlu, M. (2022). Psychological symptoms and help-seeking behaviors in emerging adulthood. *AÇÜ Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1), 142-153. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2454095>
- Uğuz, Ş. (2023). Depremlerin görünmez yıkımı: İnsanların psikolojik sağlığı üzerindeki etkileri. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 17(1), 6-9. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2976387>
- Vural, A. M., Boztepe Taşkiran, H., Türkoğlu, S., Sarı, M., Maral, T., Keskin, R. K., Koparan, E., Yüncüoğlu, B, Gülnar, M., Şahin, H., Ünlü, T. ve Ağca, M.E. (2022). İnternet gazetelerinde depremin haberleştirilmesi: Türkiye'nin en çok ziyaret edilen haber sitelerinde deprem içerikli haberlerin risk iletişimi bağlamında analizi. *Yeni Medya*, 7(13), 25-54. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2406990>
- Yanboluoğlu, Ö. (2019). İkincil travmatik stresin meslek elemanları üzerindeki etkileri: Bir derleme çalışması. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(36),141-164. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/617904>

Yelboğa, N. (2023). Kahramanmaraş depremi özelinde travmatik yas ve sosyal hizmetin yas danışmanlığı müdahalesi. *Uluslararası Toplumsal Bilimler Dergisi*, 7(1), 97-121.

<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2964801>

Yıldırım, A. (2024). Afet yönetiminde kriz iletişimi: Afet ve Acil Durum Yönetim Başkanlığı (AFAD) tarafından 2023 Kahramanmaraş depremlerinde yayınlanan basın bültenlerinin analizi. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 1-23.

<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/3578450>

Extended Abstract

On 06.02.2023, after the earthquakes that caused damage and losses in 11 provinces in Türkiye, studies were conducted to examine the effects of the earthquake at individual and societal levels. Bozkurt (2023) stated in his study that people complained of stress, fear and depression.

In addition to those directly affected by the earthquake, the effects of the earthquake have a negative psychological impact on many segments of society. According to Gören's (2023) study, people living outside the earthquake zone also experienced fear of earthquake, empathy with earthquake victims, sadness, helplessness, guilt and disturbances in sleep patterns after the February 6 earthquake.

As a result, people may feel guilt, stress and anxiety in the face of the disaster they witness. It is normal for people to feel these emotions when the community witnesses a natural disaster, but the frequency and intensity of these emotions are important. Studies examining post-earthquake effects generally focus on earthquake victims. However, how the earthquake affected people living outside the earthquake zone should also be examined.

As stated in the study of Vural et al. (2022), the media focuses on explanatory visuals rather than informative content about earthquakes. In addition to the media, empathy and other factors can cause people to be affected even if they are not victims of earthquakes. From this point of view, this study aimed to investigate earthquake anxiety and related symptoms in individuals living outside the earthquake zone after the 6 February earthquake.

Method

Participants

205 participants between the ages of 18 and 60 (mean age = 31.19) were included in the study. 129 (62.9%) of the participants (62.9%) were female and 76 (37.1%) were male. The participants resided outside the provinces where the 6 February 2023 earthquake occurred.

Materials

Demographic Information Form

This form was created by the researchers to measure earthquake-related issues such as having a relative in the earthquake zone, daily media monitoring and feelings of guilt. Demographic information such as gender, age and education level were also collected from the participants.

Earthquake Anxiety Scale (Deprem Kaygı Ölçeği)

This scale was developed by Bal and Akgül to measure earthquake anxiety after the February 2023 earthquakes. While the higher score obtained from the scale indicates that earthquake anxiety is high, the lower score obtained from the scale indicates that earthquake anxiety is low. The reliability of the scale was determined as .87 (Bal & Akgül, 2023).

Brief Symptom Inventory (Kısa Semptom Envanteri)

This inventory developed by Derogatis based on the Symptom Screening Test (SCL-90 scale) consists of somatisation, obsessive-compulsive, interpersonal sensitivity, depression, anxiety, hostility, phobic-anxiety, paranoid thoughts, psychoticism subscales. The higher scores obtained from the scale indicate an increase in the symptoms of the individual (Adagide Demirel et al., 2011).

Results

MANOVA was conducted to find out whether post-earthquake anxiety and psychological symptom levels differed according to the independent variables of having relatives in the earthquake zone and daily media monitoring after the earthquake. For the dependent variable measurement, the assumption of normal distribution was not met in some groups. Therefore, Pillai's Trace values were analysed. The homogeneity of variance-covariance matrices was checked and no violation was found (Box's M = 5.01, p = .17).

According to results of MANOVA analysis, the presence of a relative in the earthquake zone was found to have a statistically significant effect on earthquake anxiety and psychological symptoms [$F(2, 202) = 3.74, p = 0.02$, Pillai's Trace = 0.04]. When the effects of the variables were analysed separately, it was found that the effect of having a relative in

the earthquake zone on the level of earthquake anxiety was not statistically significant [$F(2,202) = 1.38, p = 0.24$], but the effect on the level of psychological symptoms was statistically significant [$F(2,202) = 6.70, p = 0.01$].

Furthermore, MANOVA conducted to examine the effect of post-earthquake media monitoring on dependent variables. According to results, no significant effect were found on dependent variables [$F(2, 199) = 241, p = 0,00, \text{ Pillai's Trace} = 0,71$]. However, when the variables were analysed separately, the effect of post-earthquake media monitoring on earthquake anxiety level was found significant [$F(2,199) = 2.51, p = 0.04$].

Discussion

The study found that individuals indirectly affected by an earthquake and those with relatives in the affected area exhibited similar symptoms, aligning with previous literature (Kahil & Palabıyıkoglu, 2018). However, no significant link was found between having relatives in the earthquake zone and earthquake anxiety, possibly due to the timing of participant outreach post-disaster. Additionally, earthquake anxiety was highest among those who monitored media for over 6 hours daily, suggesting that while some media exposure may reduce anxiety, prolonged exposure can increase it.

A literature review of studies conducted after the 6 February earthquake reveals that press releases often lack sufficient content for crisis communication, focusing instead on dramatised emotional images (Batur, 2023; Erdoğan & Kaya, 2023; Yıldırım, 2023). This situation may lead to increased anxiety due to uncertainty. When the guilt variable associated with media monitoring was examined, a significant difference was found between the total scores of media monitoring and the frequency of experiencing feelings of guilt. In detailed analysis, it was observed that participants who reported daily media monitoring as 'none' or 'more than 6 hours' after the earthquake experienced higher feelings of guilt compared to other participants. The results suggest that lack of media monitoring and excessive media monitoring may have similar effects after the earthquake. No significant difference was found between media monitoring and psychological symptoms. It is hypothesized that those directly

affected by the earthquake experience more prominent symptoms than those who followed the events through media.

When the effect of gender on earthquake anxiety and psychological symptom levels was examined, it was observed that women had higher levels of earthquake anxiety and symptom levels than men. As the age of the participants increased, the level of earthquake anxiety and psychological symptoms decreased. It was found that individuals with high school education level had higher levels of psychological symptoms than those with post-secondary education level.

Psikanalitik Kurama Göre Ferdinand Animasyon Filminin Analizi

Analysis of the Animated Film Ferdinand According to Psychoanalytical Theory

1.Mehmet BİÇER¹ 

Özet

Bu makale, Carlos Saldanha yönetmenliğindeki *Ferdinand* adlı animasyon filminin psikanalitik kuramlar çerçevesinde kapsamlı bir analizini sunmaktadır. Çalışmada, Freud'un topografik ve yapısal modeli ile psikoseksüel gelişim kuramı temel alınarak, filmdeki karakterlerin içsel çatışmaları, bilinç dışı arzuları ve toplumsal normlara karşı verdikleri mücadeleler detaylandırılmaktadır. Ferdinand karakteri, içgüdüsel olarak şiddetten kaçınmayı seçerken, aynı zamanda kendisine dayatılan beklentilere karşı direnç göstermektedir. Bu durum, Ferdinand'ın kimlik arayışı sürecinde barışçıl bir yaşam arzusu ile çevresinin ondan beklediği rollere karşı bir meydan okuma olarak ele alınmaktadır. Makale, Ferdinand'ın çocukluk döneminden itibaren gelişen kimlik sürecini, bilinç dışı arzularını ve ego ile süperego arasındaki çatışmalarını, Freud'un psikanalitik kuramları ışığında çözümlemektedir. Çalışma ayrıca, animasyon filmlerinin eğitim ve terapi süreçlerinde bir analiz aracı olarak kullanılabilirliğini vurgulamaktadır. *Ferdinand* filmi, bireysel kimlik arayışını ve toplumsal beklentilere karşı verilen mücadeleyi güçlü bir şekilde işleyen, zengin bir anlatı olarak değerlendirilmektedir. Bu analiz, filmin bilinç dışı arzular, ego, süperego ve psikoseksüel evreler arasındaki dinamikleri nasıl ortaya koyduğunu derinlemesine irdelemektedir.

Anahtar Kelimeler: Psikanalitik kuram, yapısal model, topografik model, psikoseksüel gelişim, animasyon.

Abstract

This article presents a comprehensive analysis of the animated film Ferdinand directed by Carlos Saldanha within the framework of psychoanalytic theories. In this study, the internal conflicts, unconscious desires and struggles of the characters in the film are detailed based on Freud's topographic and structural model and psychosexual development theory. While the character Ferdinand instinctively chooses to avoid violence, he also resists the expectations imposed on him. This situation is considered as a challenge to the roles expected of him by his environment and the desire for a peaceful life during Ferdinand's search for identity. The article analyzes Ferdinand's identity process, his unconscious desires and the conflicts between ego and superego, which develop from childhood, in the light of Freud's psychoanalytic theories. The study also emphasizes that animated films can be used as an analysis tool in education and therapy processes. The film Ferdinand is evaluated as a rich narrative that powerfully handles the search for individual identity and the struggle against social expectations. This analysis delves into how the film reveals the dynamics between unconscious desires, ego, superego and psychosexual stages.

Keywords: Psychoanalytic theory, structural model, topographic model, psychosexual development, animation.

Başvuru/Submitted: 29/09/2024

Kabul/Accepted: 08/11/2024

Yayın/Online Published: 15/11/2024

Atıf/Citation: Biçer, M. (2024). Psikanalitik kurama göre ferdinand animasyon filminin analizi. *Psikolojik Araştırma Perspektifleri Dergisi*, 1(2), 184-213 <https://doi.org/10.5281/zenodo.14170265>

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas, Türkiye, mehmetbcr@yandex.com



Psikanalitik kuram, filmleri analiz etmek, karakterlerin bilinçdışı motivasyonlarına, anlatılara gömülü sembolik anlamlara ve insan davranışını yönlendiren psikolojik dinamiklere odaklanmak için zengin bir çerçeve sunmaktadır (Luo, 2024). Freudyen kuram, 19. yüzyılın sonlarında ve 20. yüzyılın başlarında Sigmund Freud tarafından geliştirilen ve psikanalizin temel yönlerinden biri olarak kabul edilen bir kuramdır (Frosh, 2014). Psikoloji, edebiyat ve kültürel çalışmalar gibi birçok alanda önemli bir etki yaratmıştır. Freud'un çalışmaları, bilinçdışını anlamaya odaklanırken, çocukluk deneyimlerinin kişiliği şekillendirmedeki rolü ve rüyalar ile cinselliğin önemi üzerinde yoğunlaşmaktadır (Kościelecka, 2020). Freudyen kuramın temel kavramlarından biri bilinçdışı zihindir. Freud, insan davranışlarının büyük ölçüde bilinçdışı düşünceler ve duygulardan etkilendiğini ileri sürmektedir (Freud ve Boehlich, 1990). Freud, zihni id, ego ve süperegö şeklinde üç bölüme ayırmıştır: İd, ruhumuzun temel içgüdülerini ve dürtülerini içeren, zevk ilkesine göre çalışan temel kısımdır; ego, id'in arzuları ile dış dünyanın gerçekleri arasında aracılık yapan ve gerçeklik ilkesine göre işleyen rasyonel kısımdır; süperegö ise toplumsal normları ve değerleri içeren ve genellikle id'e karşı denge sağlayan ahlaki bileşendir (Freud, 1989). Freud'un psikoseksüel gelişim kuramı, kişiliğin çocukluk döneminde bir dizi aşamadan geçerek geliştiğini öne sürer. Bu aşamalar sırasıyla oral, anal, fallik, latent ve genital evredir (Cameron, 1967). Freud, çatışmaların herhangi bir aşamada çözülememesi durumunda, yetişkin kişiliğini etkileyen fiksasyonların oluşabileceğini ileri sürmektedir (Elkatawneh, 2013). Freud ayrıca rüyaların bilinçdışına açılan bir pencere olduğuna inanmıştır. Rüyaların analizi, bastırılmış arzuları ve çözülmemiş çatışmaları açığa çıkarabilmektedir. Bu analiz, rüyaların açık içeriğinde (görünürdeki hikâye) gizli anlamların ifade edildiği varsayımına dayanmaktadır (Lewin, 1955).

Freudyen kuramın çeşitli disiplinler üzerindeki etkisi derindir. Edebiyat alanında baskı ve arzu temalarını keşfederek anlatı yapılarını ve karakter gelişimini etkilerken kültürel çalışmalarda Freud'un fikirleri, cinsellik, cinsiyet rolleri ve kimlik ile ilgili toplumsal normları anlamak için kullanılmaktadır (Kościelecka, 2020). Bununla birlikte, Freudyen

kuram ampirik destek eksikliği ve anekdot niteliğindeki kanıtlara aşırı dayanması gibi sebeplerle eleştirilmiştir (Denno, 2005). Feminist kuramcılar ise Freud'un kadın ve cinsellik hakkındaki görüşlerini fallosentrik bulmuş ve bu da fetişizm ve skopofili gibi kavramların modern bağlamlarda yeniden değerlendirilmesine yol açmıştır (Kościelecka, 2020). Tüm bu eleştirilere rağmen, Freudyen kavramlar günümüzde çağdaş psikanaliz kuramlarında ve kültürel kuramlarda hâlâ geçerli olmaktadır. Ayrıca insan davranışlarını ve motivasyonlarını anlamak için güçlü bir çerçeve sunmaya devam etmektedir (Frosh, 2014).

Freudyen analiz, çeşitli sinema metinlerine uygulandığında aydınlatıcı olabilmekte ve karakter gelişimi, temalar ve izleyici katılımı hakkında daha derin içgörüler ortaya çıkarabilmektedir (Jones, 2022). Film analizinde kullanılan ekollerden Freudyen analizde, Freud'un savunma mekanizmaları ve bilinçdışı gibi psikanalitik kavramları film analizinde sıklıkla kullanılmaktadır. Örneğin, *Artık İnsan Değil* (2019) filminin uyarlamasında, kahramanın kimlik ve sosyal uygunlukla mücadeleleri, inkâr ile yansıtma gibi Freudyen savunma mekanizmaları aracılığıyla incelenmektedir. Savunma mekanizmaları karakterlerin travma ve suçlulukla nasıl başa çıktıkları hakkında bilgiler sağlamaktadır (Setyo ve Nugroho, 2024).

Lacancı kuram, Fransız psikanalist Jacques Lacan tarafından Freudyen psikanalizi dilbilimsel ve yapısal bir mercekten yeniden yorumlayan bir çerçevedir ve psikanalitik pratik ile kültürel kurama katkı sağlamaktadır (Green ve Vanheule, 2023). Lacan, bilinçdışının dil gibi yapılandırıldığını ve dil aracılığıyla işlediğini öne sürmektedir, böylece bilinçdışı düşünceler dil gibi analiz edilebilmektedir (Vanheule, 2013). Lacan'ın "ayna aşaması" ise, bir bebeğin yansımalarını tanıdığı anı tanımlamaktadır ve kimliğin idealize edilmiş bir versiyonunun oluşumuna yol açmaktadır (Daiello, 2010). Lacan insan deneyimini imgesel, simgesel ve gerçek olarak üç kayda ayırmaktadır (Vanheule, 2011). Lacancı kuramda arzu, bir eksiklik duygusundan doğar ve bireyler tatmin arayışında ulaşılamaz nesnelere yönelmektedirler (Green ve Vanheule, 2023). Psikanalizde Lacan, dil sürçmeleri gibi dilsel detayların bilinçdışı içgörüler sunduğunu savunmaktadır (Vanheule, 2013). Lacancı kuram,

edebiyat, film, feminist kuram ve politik analiz gibi alanlarda kimlik, temsil ve öznellik temalarını anlamada da etkilidir. Lacancı kuram, özellikle gerçek, imgesel ve sembolik kavramları, film analizi için farklı mercek sunmaktadır (Daiello, 2010). 2002 yılında yayınlanan *Derinlerde Saklı 100 Çiçek* filminin anlatısı, Lacan'ın Üç Dünya Kuramı aracılığıyla yorumlanıp kahramanın gelenek ve modernite arasındaki iç çatışmalarını araştırmaktadır. Bu filmin analizi, kendini tanıma yolculuğunu ve benlik ile öteki arasındaki karmaşık etkileşimi vurgulayarak filmin psikolojik deneyimleri nasıl yansıtabileceğini ve şekillendirebileceğini göstermektedir (Luo, 2024).

Psikanalitik analiz, korku filmlerinin toplumsal kaygıları ve insan psikolojisinin daha karanlık yönlerini nasıl yansıtabileceğini, izleyiciyi kendi korkuları ve bastırılmış duygularıyla nasıl yüzleştirebileceğini ortaya koymaktadır (Jones, 2022). Psikanalitik Kuram, filmdeki kadınlık temalarını keşfetmek için de uygulanabilmektedir. 1971'de gösterime giren *A Casa Assassinada* filminde Nina karakteri, Freudyen kadınlık merceğinden analiz edilip deneyimlerinin daha geniş toplumsal cinsiyet yapılarını nasıl yansıttığı incelenmektedir. Bu tür bir analiz sadece karakter motivasyonlarını aydınlatmakla kalmaz, aynı zamanda sinemada kadınların temsilini de eleştirmektedir (Da Costa, 2021). Lacan'ın dil aracılığıyla kimlik oluşumunu tartışan Ayna Evresi Kuramı, psikanalitik film analizinin bir başka kritik yönünü temsil etmektedir. *Piyano* (1993) filminde Ada karakterinin konuşmayı reddetmesi, dilin temsil ettiği sembolik düzene karşı bir direnişi simgelemektedir. Bu analiz, filmin anlatısı içindeki kimlik oluşumunun karmaşıklığını ve iletişimin psikolojik etkilerini ortaya koymaktadır (Sekmen, 2022).

Psikanalitik Kuram, animasyon filmlerini analiz etmek için zengin bir çerçeve sağlar ve bu anlatıların hem çocukların hem de yetişkinlerin bilinçdışı arzularını, korkularını ve toplumsal normlarını nasıl yansıtabileceğini ve şekillendirebileceğini ortaya çıkarmaktadır. Bu analiz, kimlik, korku ve marjinal grupların tasviri temalarını incelemektedir (Uzuegbunam ve Ononiwu, 2018). Psikanalizde film analiziyle ilgili anahtar kavramlardan biri, Freud'un "tekinsiz" kavramıdır. Bu kavram, tanıdık şeyler tuhaf veya yabancı hale geldiğinde ortaya

çıkan rahatsız edici duyguları tanımlamaktadır. Animasyon filmlerinde psikolojik kaygıları yansıtan korku ya da rahatsızlık uyandıran karakterler veya senaryolar ortaya çıkabilmektedir. Örneğin, canavar veya dünya dışı figürlerin tasviri, iç çatışmaları ya da toplumsal korkuları sembolize edebilir ve izleyicilerin bu sorunlarla güvenli bir ortamda yüzleşmesine olanak tanımaktadır (Webley, 2016). Animasyon filmleri genellikle toplumsal klişeleri güçlendirmek veya bunlara meydan okumak için bir araç görevi görmektedir (Uzuegbunam ve Ononiwu, 2018). Disney'in 2012 yılında vizyona giren *Frankenweenie* filminin analizi, animasyonlu anlatıların belirli grupları, özellikle de beyaz olmayan insanları nasıl şeytanlaştırabileceğini vurgulamaktadır ve bu karakterlerin tasvirinin çocukların algılarıyla davranışlarını etkileyebileceğini, potansiyel olarak olumsuz tutumları teşvik edebileceğini ve klişeleri güçlendirebileceğini göstermektedir (Hawley, 2015). Çalışma, bu tür tasvirlerin sadece eğlence olmadığını, özellikle bu filmlerin kültürel olarak önemli olduğu bağlamlarda, toplumsal normlar ve bireysel ruhlar üzerinde derin etkileri olabileceğini vurgulamaktadır (Uzuegbunam ve Ononiwu, 2018). Çocukların animasyon filmlerine maruz kalmaları çok önemlidir, çünkü bu anlatılar genellikle davranış için model görevi görmektedir (Türkmen, 2020). Psikanalitik Kuram, çocukların bu filmler aracılığıyla iletilen mesajları içselleştirdiklerini ve bunun da kimlik, ahlak ve sosyal dinamikler hakkındaki anlayışlarını şekillendirebileceğini öne sürmektedir (Nurmina ve Rinaldi, 2021). Animasyon filmlerdeki belirli karakterlerin veya durumların ortaya çıkardığı korku ve endişe, bireylerin gelişimlerini ve iletişim biçimlerini etkileyebilmektedir (Uzuegbunam ve Ononiwu, 2018).

Animasyon filmleri, toplumsal değerleri çeşitli şekillerde yansıtmak ve bunlara meydan okumak için güçlü bir araç olarak hizmet etmektedir. Genellikle kültürel normları, ideolojileri ve tarihsel bağlamları kapsarken, aynı zamanda bu değerleri eleştirmek ve yeniden hayal etmek için bir platform sağlamaktadırlar. Animasyon filmlerinin toplumsal değerlerle nasıl ilişki kurduğunun bazı önemli yönleri bulunmaktadır (Piatti-Farnell ve Nairn, 2023). Animasyon filmleri sıklıkla üretildikleri toplumların kültürel değerlerini ve normlarını yansıtmaktadır. Örneğin, Disney filmleri, genellikle beyaz, sömürgeci bir geçmişe nostaljik

bir bakış açısını yansıtan cinsiyet rolleriyle ırksal klişeleri tasvir etmeleri nedeniyle eleştirilmiştir. Bu tür temsillerin çağdaş toplumda çocukların ırk ve cinsiyet anlayışı üzerindeki etkileri hakkında tartışmalar bulunmaktadır (Porter, 2016). Birçok animasyon filmi, çocuklara doğru ve yanlış öğreterek toplumsal beklentilerle uyumlu ahlaki mesajlar iletmektedir. Bu anlatılar genellikle kahramanlık, dostluk ve aile değerleri hakkındaki geleneksel fikirleri güçlendirip çocukların dünyalarını anladıkları ahlaki çerçeveyi şekillendirmeye yardımcı olmaktadır (Bina ve ark., 2014). Bazı animasyon filmleri ise mevcut toplumsal normlara ve klişelere aktif olarak meydan okumaktadır. Örneğin, 2016 yılında gösterime giren *Zootopia* gibi filmler, antropomorfik karakterleri aracılığıyla toplumsal önyargıları eleştiren bir anlatı sunarak önyargı ve ayrımcılık konularını ele almaktadır. Bu durum, hoşgörü ve kabullenme gibi temaların incelikli bir şekilde araştırılmasına olanak tanıyarak izleyicileri kendi önyargılarını sorgulamaya teşvik etmektedir (Jack ve Porter, 2011). Animasyon filmleri genellikle ruh sağlığı, kimlik arayışı ve çevresel kaygılar gibi karmaşık sosyal sorunları ele almaktadır. Örneğin, 2015 yılında vizyona giren *Ters Yüz* animasyon filmi, duyguların ve zihinsel esenliğin karmaşıklığı hakkında bilgiler sağlamaktadır (Viljoen, 2023). 2003 yılında gösterilen *Karayip Korsanları* gibi filmler, geleneksel iyilik ve kötülük kavramlarını istikrarsızlaştıran, basit anlatılara meydan okuyan ahlaki açıdan belirsiz figürler sunan karakterler içermektedir. Bu karmaşıklık, izleyicileri ahlak ve karakterlerin eylemlerinin ardındaki motivasyonlar hakkında eleştirel düşünmeye teşvik ederek insan davranışının daha empatik bir şekilde anlaşılmasını teşvik etmektedir (Jack ve Porter, 2011).

“Ferdinand” filmi çocuklara yönelik bir animasyon filmi olmasına rağmen bireyin içsel çatışmaları, kimlik arayışı ve toplumsal beklentilere uyum çabası gibi yetişkin dünyasına özgü konuları derin bir şekilde ele alması ve Psikanalitik Kurama uygun olmasından dolayı tercih edilmiştir. Ana karakter Ferdinand’ın kendi doğasına aykırı bir biçimde güçlü ve saldırgan olma beklentisine karşı pasif direnişi, onun bireysel kimlik arayışını sembolize etmektedir. Bu film, çocuklara görünürde basit bir hikaye anlatırken, aynı zamanda kendini

bulma, özgünlük ve uyum arasındaki çatışmaları işleyerek çocuk izleyicilere derin bir mesaj vermektedir. Çalışmada Ferdinand'ın bu kimlik arayışı süreci, psikanalitik kuramda bilinçdışı, id, ego, süperego ve savunma mekanizmaları gibi temel kavramlar üzerinden analiz edilerek alana özgün bir katkı sunulması amaçlanmaktadır. Özellikle Freud'un içsel çatışmalar kuramı ve Lacan'ın "ayna aşaması" gibi kavramlarıyla bağlantı kurularak, filmin ana temasının derinlemesine çözümlenmesine yönelik bir çerçeve sunulması hedeflenmektedir. Bu bağlamda çalışma, psikanalitik kuramın animasyon filmlerindeki karakterlerin bilinçdışı motivasyonlarını nasıl açığa çıkardığını ve bu karakterlerin psikolojik dinamiklerini çocuk izleyiciye nasıl yansıttığını gösterecektir.

Yöntem

Film analizi yönetim, eğitim ve sosyal bilimler gibi alanlarda giderek daha fazla kullanılmaktadır (Leite ve ark., 2021). Gözlemsel çalışmaları kolaylaştıran, araştırmacıların görsel araçlar aracılığıyla zengin, bağlamsal veriler toplamasını sağlayan nitel bir araç olarak hizmet etmektedir (Aoki ve Simi dos Santos, 2020). Bu çalışma, yönetmenliğini Carlos Saldanha'nın yaptığı ve 2017 yılında vizyona giren, çeşitli ödüllere aday gösterilen ve geniş bir izleyici kitlesine ulaşan *Ferdinand* animasyon filminin, belirlenen psikanalitik yaklaşım çerçevesinde analiz edildiği betimsel bir çalışmadır.

Bu çalışmada film analizinde Freud'un yapısal modeli (id, ego, süperego) ve topografik modeli (bilinç, bilinç öncesi, bilinçdışı) temel alınmıştır. Analiz süreci, filmin önemli sahnelerini belirleyerek bu sahnelerdeki karakter davranışlarını ve bilinçdışı motivasyonları çözümlenmeyi içermektedir. İlk olarak filmin ana karakteri olan Ferdinand'ın içsel çatışmaları, çocukluk döneminden itibaren sırasıyla bilinç, bilinç öncesi ve bilinçdışı çerçevesinde incelenmiştir. Her sahnenin bilinç düzeyi belirlenmiş ve bu bağlamda Ferdinand'ın içsel arzuları, çevresel baskılarla nasıl çatıştığı ele alınmıştır. Ayrıca Freudyen psikoseksüel gelişim kuramına göre oral, anal, fallik, latent ve genital evreler üzerinden analiz edilmiştir. Bu aşamalar Ferdinand'ın kişilik gelişim sürecine uyarlanarak karakterin kimlik arayışı ve toplum baskısına karşı gösterdiği direnç daha ayrıntılı bir şekilde incelenmiştir.

Çalışma süreci, ilgili sahnelerin bilinçdışı süreçlerini anlamak ve bu süreçlerin toplumsal normlarla nasıl etkileştiğini değerlendirmek amacıyla tasarlanmıştır.

Tablo 1

Ferdinand Filmi Hakkında (<https://www.imdb.com/title/tt3411444/>)

Filmin Yönetmeni	Carlos Saldanha
Senarist	Robert L. Baird, Tim Federle, Brad Copeland (Munro Leaf ve Robert Lawson'un kitabından uyarlanmıştır)
Vizyon Tarihi	15 Aralık 2017
Tür	Animasyon, Komedi, Macera
IMDB Puanı	6.7/10
Süre	108 dakika
Orijinal Dil	İngilizce

Ferdinand filmi, Munro Leaf ve Robert Lawson'un aynı adlı çocuk kitabından uyarlanan bir animasyon olarak, psikanalitik açıdan zengin temalar içermektedir. Film, bireyin içsel dünyası, kimlik arayışı ve toplumsal baskılar gibi konulara derinlemesine dokunmaktadır.

Psikanalitik terapi perspektifinden bakıldığında, karakterin id, ego ve süperego arasındaki çatışmaları izleyiciye güçlü bir şekilde yansıtılmaktadır. Ferdinand, toplumun ve çevresinin ondan beklediği şiddet ve güç imgelerini reddederek barışçıl bir yaşam sürme arzusunu temsil etmektedir. Bu durum, id'in içgüdüsel ve dürtüsel yönlerinin ego tarafından dengelendiği, süperego'nun ise toplumsal normları ve beklentileri temsil eden bir baskı unsuru olarak işlev gördüğü bir dinamik oluşturmaktadır.

Bulgular**Tablo 2***Film Analizinde Kullanılacak Sahneler*

Sahne	Dönem	Olaylar	Filmdeki Dakika
		Ferdinand, diğer boğalar gibi güçlü ve savaşçı olmak	
1	Çocukluk	yerine çiçekleri koklamayı tercih eder. Babası arenaya gider ve geri dönmez.	1:30 – 8:00
2	Kaçış	Ferdinand, babasının dövüş için gitmesinden sonra kaçmaya karar verir ve yeni bir çiftliğe kaçar.	09:15 – 11:30
3	Yeni Aileye Katılma	Ferdinand, yeni bir aileye (çiftlik sahipleri) katılır ve huzurlu bir hayat yaşamaya başlar.	12:30 – 16:00
4	Gençlik	Gençlik döneminde büyüdükçe, diğer boğalarla olan farkı daha belirgin hale gelir, barışçıl doğasıyla dikkat çeker.	16:30 – 19:00
5	Yakalanma ve Dövüş Arenasına Götürülme	Ferdinand, yanlış anlaşılmalardan sonucu yakalanır ve dövüş arenasına götürülmek üzere zorla çiftlikten alınır.	26:30 – 31:30
6	Arena Öncesi	Arena öncesinde, Ferdinand dövüşmek istemediği için içsel çatışma yaşar ve kendi doğasına sadık kalmaya çalışır.	58:07 – 1:14:07
7	Kendini Kabul ve Kurtuluş	Arenada mücadele etmek yerine dövüşü reddeder ve kendisi olma yolunda büyük bir adım atar; sonunda kaçmayı başarır ve özgürlüğüne kavuşur.	1:28:10 – 1:35:40

Tablo 2’de Ferdinand karakterinin gelişim süreci psikanalitik açıdan incelenerek her önemli olayın filmin toplam süresi içindeki yeri belirtilmektedir. Bu analiz, Ferdinand’ın içsel çatışmalarının, kimlik arayışının ve toplumsal beklentilere karşı direnç gösterme sürecinin zaman içinde nasıl şekillendiğini ortaya koymaktadır. Filmin başında yer alan çocukluk dönemi (1:30 – 8:00 dakika), Ferdinand’ın içsel dürtülerinin (id) erken yaşta nasıl ortaya çıktığını ve çevresel beklentilerle nasıl çatıştığını göstermektedir. Bu sahneler, karakterin içgüdüsel doğasının belirginleştiği kritik bir dönemdir.

Kaçış sahnesi (09:15 – 11:30 dakika), Ferdinand’ın çevresel baskılardan ve zorlayıcı durumlardan kaçışını, içsel özgürlük arzusunun bir yansıması olarak sunmaktadır. Burada ego, idin taleplerini gerçekleştirmek için devreye girmektedir. Yeni aileye katılma (12:30–16:00 dakika) dönemi ise, Ferdinand’ın barışçıl bir yaşam arayışını temsil eder ve bireyin çevreyle olan ilişkilerinde egonun denge sağlama çabasını vurgulamaktadır. Gençlik dönemi (16:30 – 19:00 dakika), Ferdinand’ın diğer boğalardan farklı olduğunu fark ettiği ve bu farkın belirginleştiği bir aşamayı anlatmaktadır. Bu dönemde ego ve süperego arasındaki çatışma yoğunlaşır; Ferdinand, içsel dürtülerine sadık kalırken toplumsal normlarla mücadele etmektedir.

Yakalanma ve dövüş arenasına götürülme sahneleri (26:30 – 31:30 dakika), Ferdinand’ın zorla dövüş arenasına götürülmesini ve toplumun sert beklentileriyle yüzleşmesini simgelemektedir. Süperegonun baskısının en yoğun olduğu bu dönem, Ferdinand’ın içsel arzularını bastırmaya zorlandığı bir mücadele sürecini temsil etmektedir. Arena öncesi sahneler (58:07 – 1:14:07 dakika) ise, Ferdinand’ın egonun denge sağlama çabası ve idin özgürlük arzusunu gösterir; karakterin kimliğinden ödün vermemesi, bu psikolojik baskılar altında dahi belirginleşmektedir.

Kendini kabul ve kurtuluş (1:28:10 – 1:35:40 dakika) sahneleri, Ferdinand’ın kendini olduğu gibi kabul ettiği ve süperego’nun toplumsal beklentilerine karşı koyduğu zirve noktasıdır. Bu bölüm, ego’nun içsel dengeyi sağlama çabasının başarıya ulaştığı ve Ferdinand’ın kimlik bütünlüğünü sağladığı anları temsil etmektedir. Film boyunca görülen bu

süreçler, bireyin kimlik keşfi ve toplumla olan mücadelesini kronolojik bir şekilde gözler önüne sermektedir. Ferdinand, bireyin kendini gerçekleştirme yolculuğunu güçlü bir şekilde yansıtarak, psikanalitik açıdan önemli bir analiz fırsatı sunmaktadır.

Ferdinand Filminin Topografik Gelişime Göre Analizi

Sigmund Freud tarafından geliştirilen psikanalitik kuram, topografik modeli zihnin yapısını ve işlevini anlamak için temel bir çerçeve olarak sunmaktadır. Bu model zihinsel süreçleri bilinçdışı, bilinç öncesi ve bilinç olmak üzere üç farklı sisteme ayırmaktadır. Bu sistemlerin her biri insan davranışını ve kişiliğini şekillendirmede çok önemli bir rol oynamaktadır (Tsikandilakis ve ark., 2019). Bilinçdışı, bilinçli farkındalığa erişilemeyen düşünceleri, anıları ve arzuları içermektedir (Gedo ve ark., 1976). Freud, bilinçdışının insan davranışının birincil kaynağı olduğuna, bireylerin eylemleri ve duyguları etkilediğine inanmaktadır (Kalita, 2021). Bilinçdışı bastırılmış içgüdüleri ve çözülmemiş çatışmaları barındırır, genellikle rüyalarda veya dil sürçmelerinde kendini göstermektedir (Freud, 2019; Tan, 2017). Bilinç öncesi, bilinçdışı ve bilinçli zihin arasında bir köprü görevi görmektedir (Robbins, 2018). Şu anda farkındalıkta olmayan ancak biraz çaba ile bilince çıkarılabilecek düşünceleri ve anıları içermektedir. Örneğin, bir arkadaşın adını veya geçmiş bir olayı hatırlamak, bilgiyi bilinç öncesinden bilinç düzeyine taşımayı içermektedir (Hong, 2007). Freud'un modelinin en küçük parçası olan bilinçli zihin, şu anda farkında olduğumuz düşünceler, duygular, algılar ve deneyimleri içermektedir (Robbins, 2018). İnsanlar için doğrudan erişilebilir ve anlık farkındalığı temsil etmektedir (Kalita, 2021).

Bilinçdışından gelen dürtüler bilinç öncesine yükselebilir ve burada serbest çağrışım veya hipnoz gibi süreçler yoluyla bilinçli düşünceye erişilebilir hale gelebilmektedir (Tan, 2017). Öncelikle bilinç öncesi ve bilinçli alemlerde faaliyet gösteren ego, id'in arzuları (bilinçdışı ile ilişkili) ile süperego tarafından dayatılan ahlaki kısıtlamalar (aynı zamanda bilinçdışı unsurlara da sahip) arasında aracılık etmektedir (Kalita, 2021). Bilinçdışından bilinç öncesine ve daha sonra bilinçliliğe geçiş, ham dürtülerin bilinçli deneyimimizin bir parçası

haline gelmeden önce gerçeklik ve sosyal normlar tarafından şekillendirildiği bir modifikasyon sürecini içermektedir (Kalita, 2021; Robbins, 2018).

Tablo 3*Filmin Topografik Gelişime Göre Analizi*

Sahne	Topografik Modeldeki Yeri
1	Bilinç Dışı
2	Bilinç Dışı ve Bilinç Öncesi
3	Bilinç
4	Bilinç Öncesi
5	Bilinç ve Bilinç Dışı
6	Bilinç Öncesi
7	Bilinç

Tablo 3'e göre sahne 1'de Ferdinand'ın çocukluk döneminde, babası ve diğer boğaların arenaya gitmeye hazırlanması, toplumsal beklentileri simgelemektedir. Ancak Ferdinand, içgüdüsel olarak dövüşmek yerine çiçeklerle vakit geçirmektedir. Bu sahne, Ferdinand'ın şiddet ve mücadeleye karşı bilinç dışı bir tepki geliştirdiğini ve içsel bir barışçıl doğası olduğunu göstermektedir. Babasının dövüş arenasına gitmesi ve geri dönmemesi, Ferdinand'ın iç dünyasında baskı yaratan bir bilinç dışı çatışma doğurmaktadır. Bu sahne, Ferdinand'ın bilinç dışındaki arzularının, çevrenin beklentileriyle uyumsuz olduğunu göstermektedir.

Sahne 2'de babasının dövüşmek için arenaya gitmesinden sonra Ferdinand, bilinç dışındaki kaçma arzusuna teslim olup ailesinden uzaklaşmaktadır. Burada, bilinç dışı düzeyde yer alan kaçış arzusu, bilinç öncesine yükselip eyleme dökülmektedir. Ferdinand'ın kaçışı, onun bilinç öncesindeki korkularına ve mücadeleden kaçınma isteğine karşı verdiği tepkiyi simgelemektedir. Bu sahne, Ferdinand'ın bilinçli olarak kaçmak istemediği ancak bilinç dışının baskıları nedeniyle bunu yaptığını göstermektedir.

Sahne 3'te Ferdinand, kaçtıktan sonra yeni bir aileye katılarak barışçıl bir hayat sürmeye başlamaktadır. Bu sahne, Ferdinand'ın bilinçli olarak istediği huzur dolu yaşamı temsil etmektedir. Bu noktada, bilinç düzeyinde Ferdinand'ın arzuları ve eylemleri örtüşmektedir. Çiçeklere olan ilgisi ve dövüşten uzak durma isteği, bilinçli olarak yaptığı tercihlerdir. Bu sahne, Ferdinand'ın barışçıl doğasının bilinç düzeyine çıkması ve içsel çatışmalarının bir süreliğine azalmasını göstermektedir.

Sahne 4'te gençlik döneminde, Ferdinand'ın diğer boğalarla olan farkı giderek belirginleşir ve barışçıl doğası daha çok dikkat çekmektedir. Bu fark, bilinç öncesi düzeyde yer alan içsel arzularının baskısı altındadır. Diğer boğaların agresifliği ve dövüş arzusu, Ferdinand'ın bu dürtüleri baskıladığını göstermektedir. Bilinç öncesinde, Ferdinand'ın savaşmak istemediği ama toplumsal beklentilerle çatışan içgüdüleri vardır. Bu sahne, bu bilinç öncesi çatışmaların açığa çıkma sürecini simgelemektedir.

Sahne 5'te yanlış anlaşılmalardan sonucu yakalanıp dövüş arenasına götürülmesi, Ferdinand'ın bilinçli olarak kaçmaya çalıştığı şiddetle zorla yüzleşmesini temsil etmektedir. Bilinç düzeyinde Ferdinand dövüşmek istemese de bilinç dışı düzeyde toplumun ona yüklediği beklentilerle yüzleşmektedir. Arenaya götürülmesi, bilinç dışındaki şiddet baskısının bilinç düzeyine çıkma çabasını yansıtmaktadır. Bu sahne, Ferdinand'ın bilinç dışındaki korkularının zorla açığa çıkarıldığı bir dönemi temsil etmektedir.

Sahne 6'da arena öncesinde Ferdinand, dövüşmek istemediği için içsel bir çatışma yaşamaktadır. Bu çatışma, bilinç öncesi düzeyde, dövüşmek zorunda kalma korkusu ve çevresel beklentilere karşı dirençle ilgilidir. Bilinç öncesindeki bu korkular, bilinç düzeyine çıkma ve Ferdinand'ı zorlama eğilimindedir. Bu sahne, Ferdinand'ın içsel çatışmalarını ve bilinç dışındaki arzularına direnme çabasını gözler önüne sermektedir.

Sahne 7'de arenada dövüşmeyi reddetmesi ve barışçıl doğasına sadık kalması, Ferdinand'ın kendi kimliğini bilinç düzeyinde kabul ettiğini göstermektedir. Bilinçli olarak dövüşmeyi reddeden Ferdinand, toplumun ve süperegounun beklentilerine boyun eğmeyi reddetmektedir. Bu sahne, karakterin kimlik bütünlüğünü sağladığı ve bilinç düzeyinde kendi

doğasını kabul ettiği bir zirve noktasıdır. Bu kabul, Ferdinand'ın bilinç dışındaki çatışmalarının ve toplumsal baskıların bilinçli bir karar ile son bulduğunu simgelemektedir.

Ferdinand Filminin Yapısal Gelişime Göre Analizi

Freud'un topografik modeli, zamanla id, ego ve süperegoyu içeren yapısal model olarak bilinen bir modele dönüşmüştür. Bu dönüşüm, psikanalizin kavramsal gelişiminde önemli bir ilerlemeye işaret etmekte olup zihinsel içeriklerin yalnızca kategorize edilmesinin ötesine geçerek bu yapıların birbirleriyle nasıl etkileşim içinde olduğunu açıklamaya odaklanmaktadır (Dewald, 1972; Hong, 2007). Yapısal model olarak da adlandırılan bu üçlü model, Freud tarafından kişiliğin dinamiklerini açıklamak amacıyla geliştirilmiştir (Caspi ve Moffitt, 2018). İnsan zihnini üç farklı fakat birbiriyle ilişkili bileşene ayıran bu model, id, ego ve süpereo kavramları etrafında yapılandırılmıştır. Her bir bileşen, bireyin davranış, düşünce ve duygularını şekillendirmede önemli bir rol oynamaktadır (Eagle, 2021). İd, temel içgüdüsel arzuları ve haz odaklı davranışları temsil ederken; ego, gerçeklik ilkesine göre hareket ederek id'in taleplerini gerçekçi ve sosyal olarak kabul edilebilir bir biçimde dengelemektedir. Süpereo ise toplumsal normları, ahlaki değerleri ve yasakları içselleştirerek bireyin davranışlarını toplumsal kurallar çerçevesinde denetlemektedir (Caspi ve Moffitt, 2018; Hong, 2007). Bu yapısal model, bireylerin içsel çatışmalarını ve bu çatışmaların davranış üzerindeki etkilerini daha anlaşılır hale getirmektedir (Eagle, 2021). Ferdinand filmi, yapısal modelin perspektifiyle analiz edildiğinde, karakterlerin ve olayların id, ego ve süpereo arasında nasıl bir etkileşim içinde olduğu daha net anlaşılabilir. Bu bağlamda, filmin karakter analizleri, her bir yapının birey üzerindeki etkilerini ve bu etkilerin dinamik süreçlerde nasıl şekillendiğini gözler önüne sermektedir.

Sahne 1'de Ferdinand'ın çiçeklere olan ilgisi ve savaşmaktan kaçınma arzusu, idin baskın olduğu bir davranıştır. İd, burada Ferdinand'ın doğal ve içgüdüsel bir şekilde çatışmadan kaçınma eğilimini ve anlık haz peşinde koşma isteğini temsil etmektedir. Diğer boğalar savaşmaya hazırlanırken Ferdinand'ın çiçeklerle vakit geçirmesi, haz ilkesine göre hareket eden idin etkisindedir. Bu sahnede süpereo, toplumsal beklentiler ve gelenekler

aracılığıyla temsil edilmektedir. Ferdinand'dan, güçlü bir boğa olması ve dövüş arenasına çıkması beklenir, bu da süperegonun baskısını simgelemektedir. Henüz ego tam olarak devrede değildir; Ferdinand, toplumsal baskılara direnerek idin isteklerini takip etmektedir. Ancak ego bu noktada devreye girmeye hazırlanmaktadır.

Sahne 2'de Ferdinand'ın kaçış kararı, bilinç dışındaki kaçma ve güvenli bir ortam arayışı ile şekillenmektedir. İd, tehlikeden uzak durma ve özgürlük arzusuyla bu sahnede tekrar kendini göstermektedir. Ferdinand'ın kaçış planını organize etmesi ve güvenli bir yer bulması gerektiğini anlaması egoya örnektir. Ego, burada idin arzularını (kaçış) tatmin etmek için bir çözüm bulmaktadır. Bu sahnede süperego, toplumun ve babasının dövüşçü bir boğa olma beklentisini temsil etmektedir. Ancak Ferdinand, süperegonun baskısına karşı koyarak kaçmayı seçmektedir. Süperegonun toplumsal normları burada bir baskı unsuru olarak kalmaktadır.

Sahne 3'te Ferdinand'ın yeni aileye katılması, huzur ve rahatlık arayışının bir sonucudur. İd, bu noktada güvenlik ve haz odaklı bir yaşam sürme arzusunu temsil etmektedir. Ego burada idin isteklerini gerçeklikle uzlaştırmaktadır. Ferdinand, barışçıl bir yaşam sürerek idin arzularını tatmin etmektedir. Aynı zamanda toplumsal normlardan (süperego) kaçınarak id ve süperego arasındaki çatışmayı dengelemeye çalışmaktadır. Toplumun dövüşçü bir boğa olma beklentisi süperego tarafından temsil edilmektedir. Ancak Ferdinand bu beklentilerden uzak, huzurlu bir yaşam sürmeye çalışarak süperegoyu bastırmaktadır.

Sahne 4'te gençlik döneminde Ferdinand'ın diğer boğalardan farklı oluşu, barışçıl doğası ve içgüdüsel arzuları daha da belirginleşmektedir. İdin baskınlığı, onun şiddetten kaçınma ve kendi doğasına sadık kalma arzularında görülmektedir. Bu noktada ego, Ferdinand'ın id ve süperego arasındaki çatışmasını yönetmektedir. Ego, idin isteklerini gerçekleştirmek için gerçekçi yollar bulmaya çalışmaktadır. Bu süreçte toplumsal baskılardan uzak kalma çabası devam etmektedir. Toplumsal normlar ve diğer boğaların dövüşçü kimliği

süperregonun baskısını artırmaktadır. Ferdinand bu beklentilere uymadığı için içsel bir çatışma yaşamaktadır. Süperregonun dövüşçü boğa olma yönündeki baskısı artmaktadır.

Sahne 5'te id, Ferdinand'ın kaçma ve kendini koruma içgüdüsünü temsil etmektedir. Ancak dövüş arenasına götürüldüğünde, idin haz arayışını tatmin etmek neredeyse imkansız hale gelmektedir. Ego burada çatışma içindedir. Ferdinand, kaçış arzusu (id) ve toplumun dövüş baskısı (süperego) arasında bir denge bulmak zorundadır. Ego, Ferdinand'ın dövüşmeme arzusunu yönetmeye çalışır, ancak çevresel baskıların etkisi altındadır. Süperregonun baskısı en yoğun şekilde bu sahnede ortaya çıkmaktadır. Toplumsal normlar ve dövüş arenasına çıkarılma beklentisi süperregonun tam anlamıyla devrede olduğu bir andır. Ferdinand'ın dövüşmesi gerektiğine dair baskı, süperregonun en güçlü temsilidir.

Sahne 6'da id, Ferdinand'ın dövüşten kaçınma ve barışçıl kalma arzusu olarak ortaya çıkmaktadır. Ferdinand içgüdüsel olarak dövüşmek istemez ve kendi doğasına sadık kalmak istemektedir. Ego, idin isteklerini (dövüşmeme) ve süperregonun baskılarını (dövüşme beklentisi) yönetmek zorundadır. Bu sahne, egonun Ferdinand'ın arzularını ve toplumun beklentilerini dengelemeye çalıştığı anı temsil etmektedir. Ego, bir çözüm bulmak için gerçekçi bir yol aramaktadır. Süperregonun dövüş arenasında gösterdiği baskı, Ferdinand'ın içsel çatışmasını artırmaktadır. Toplumun dövüş beklentileri süperego tarafından zorlanır, ancak Ferdinand buna direnmektedir.

Sahne 7'de id, Ferdinand'ın arenada dövüşü reddetmesi ve kendi doğasına sadık kalma arzusunda son kez güçlü bir şekilde kendini göstermektedir. O, haz arayışı peşindedir, ancak bu haz şiddet yoluyla değil, barış yoluyla sağlanmaktadır. Bu sahnede ego, Ferdinand'ın id ve süperego arasındaki çatışmasını başarılı bir şekilde yönetmektedir. Ego, idin (barış) isteklerini gerçekleştirmeye çalışır ve toplumsal beklentilere (süperego) boyun eğmemektedir. Süperego'nun dövüşme baskısı burada sona ermektedir. Ferdinand, toplumsal normların ve süperregonun beklentilerini reddederek, kendi kimliğini kabul etmektedir. Süperregonun çatışma yaratma gücü azalır ve Ferdinand özgürlüğünü kazanmaktadır.

Ferdinand Filminin Psikoseksüel Gelişime Göre Analizi

Sigmund Freud'un psikoseksüel gelişim kuramı, insan kişiliğinin çocukluk döneminde belirli aşamalardan geçerek geliştiğini öne süren psikanalitik kuramın temel bir taşıdır (Benders, 2011). Freud, kişilik gelişimini beş ana aşama üzerinden tanımlar ve her aşamanın, libidonun erojen odağı ile karakterize olduğunu belirtmektedir (Freud, 2015). Bu aşamalar sırasında yaşanan deneyimlerin, bireyin yetişkinlikteki kişiliği ve davranışları üzerinde önemli etkileri olduğuna inanmaktadır (Whoolery, 2016). İlk aşama olan Oral Evre, 0-1 yaş arası kapsar ve ağız bölgesine odaklanır; emme ve ısırma davranışları bu evrenin temel faaliyetleridir. Bu evrede güven ve bağımlılık temaları öne çıkar ve eğer bu evrede fiksasyon (saplanma) yaşanırsa, bireyin yetişkinlikte bağımlılık veya saldırganlık gibi sorunlarla karşılaşabileceği düşünülmektedir (Freud, 1905).

Anal Evre, 1-3 yaş arasında olup anüs bölgesine odaklanır; tuvalet eğitimi bu evrenin en önemli konusudur (Fliegel, 1973). Kontrol ve düzenlilik ile ilişkili olan bu evrede, fiksasyonun bireyi anal-kalıcı (takıntılı) veya anal-ekspulsif (dağınık) bir kişilik geliştirmeye yönlendirebileceği ifade edilmektedir (Elkatawneh, 2013). Üçüncü aşama olan Fallik Evrede 3-6 yaş arasında olan çocuk cinsel organlarına odaklanmaktadır. Bu evrede Oedipus kompleksi (erkekler için) ve Electra kompleksi (kızlar için) gibi duygusal çatışmalar yaşanabilmektedir (Popper, 2016). Fiksasyon, otorite figürleriyle veya cinsel kimlik ile ilgili sorunlara yol açabilmektedir (Benders, 2011).

Latent (Gecikme) Evre, 6 yaş ile ergenlik dönemi arası kapsar ve cinsel duyguların bastırıldığı bir evredir. Bu evrede, sosyal beceriler ve ilişkiler ön plana çıkar ve bu evre, sosyal gelişim için kritik bir dönem olarak kabul edilmektedir (Plagens-Rotman ve ark., 2024). Son olarak, Genital Evre ergenlik ile başlar ve yetişkinlik boyunca devam etmektedir. Bu evrede odaklanma olgun cinsel yakınlık ve ilişkiler üzerindedir (Plagens-Rotman ve ark., 2024). Freud, bu aşamada bireyin farklı yaşam alanları arasında denge kurarak sağlıklı ilişkiler geliştirebileceğini öne sürmektedir (Whoolery, 2016). Herhangi bir aşamada yaşanan çözülmemiş çatışmalar, yetişkinlik döneminde kişilik özellikleri veya davranış bozuklukları olarak ortaya çıkabilmektedir (Robbins, 2018). Örneğin, oral evrede fiksasyon yaşayan birinin

sigara içmek veya aşırı yemek yemek gibi alışkanlıklar geliştirmesi, anal evrede fiksasyon yaşayan birinin ise aşırı organize veya dağınık bir kişilik sergilemesi mümkündür (Cimino, 2024). Freud'un bu kuramı, biyolojik dürtüler ile sosyal deneyimler arasındaki etkileşimi vurgulayarak, erken çocukluk deneyimlerinin yetişkin kişiliği ve davranışı üzerindeki etkisini ön plana çıkarmaktadır (Ivinson, 2024).

Tablo 4

Filmin Psikoseksüel Gelişime Göre Analizi

Sahne	Topografik Modeldeki Yeri
1	Oral Evre
2	Anal Evre
3	Latent Evre
4	Latent Evre
5	Fallik Evre
6	Fallik Evre
7	Genital Evre

Freud'a göre, oral evre doğumdan yaklaşık bir yaşına kadar sürer ve ağız, bu evredeki temel haz kaynağıdır (Benders, 2011). Ferdinand'ın çocukluk döneminde şiddet ve dövüşe ilgisizliği, oral evrenin güven ve rahatlıkla ilgili temel ihtiyaçlarına işaret etmektedir. Sahne 1'de çiçeklere olan ilgisi ve huzur arayışı, oral evredeki temel güven duygusunun temsilidir. Ferdinand, bu evrede içgüdüsel olarak sakinlik ve güvenlik aramaktadır ve bu durum çiçeklerle ilgilenmesiyle gösterilmektedir.

Anal evre, bireyin kontrol ve düzen arayışına girdiği, yaklaşık 1 ila 3 yaş arasındaki evreyi kapsamaktadır. Sahne 2'de Ferdinand'ın babasının dövüş için gitmesiyle birlikte kaçma kararı, bu evredeki kontrol arayışının bir yansımasıdır. Anal evrede birey, dış dünyayı kontrol etmeye çalışmaktadır. Ferdinand'ın kaçışı, kendi hayatı üzerinde kontrol sağlama arzusunun bir göstergesidir. Burada, toplumsal normlar ve çevresel baskılara karşı kendi iradesini ortaya koyma çabası ön plandadır.

Fallik evre, 3 ila 6 yaş arasında, çocuğun cinselliğini ve kimliğini keşfetmeye başladığı evredir. Sahne 5'te Ferdinand'ın yakalanması ve dövüş arenasına götürülmesi, fallik evredeki kimlik arayışına benzer bir süreci simgeler. Bu evrede birey, kimlik ve cinsellik üzerine düşünmeye başlamaktadır. Ferdinand, kendi kimliğini ve arzularını keşfederken, toplumun beklentilerine karşı gelmeye çalışmaktadır. Dövüş arenasına götürülmesi, toplumun şiddet ve güç üzerinden dayattığı kimlik beklentisini temsil etmektedir. Fallik evrenin bir diğer önemli özelliği, bireyin kendini tanıma ve kabul etme sürecidir. Sahne 6'da Ferdinand, dövüş arenasına girmeden önce içsel bir çatışma yaşar; bu, kendi kimliği ile toplumsal beklentiler arasındaki çatışmanın bir yansımasıdır. Bu evrede, Ferdinand'ın kendi kimliğini kabul etme çabası, cinsel ve sosyal kimliğini bulma arzusunu simgelemektedir. Arena öncesindeki bu çatışma, fallik evredeki kimlik arayışının bir metaforu olarak görülebilmektedir.

Latent evre, 6 ila 12 yaş arasında cinsel dürtülerin bastırıldığı ve bireyin sosyal ve entelektüel gelişimine odaklandığı evredir. Sahne 3'te Ferdinand'ın yeni bir aileye katılması ve huzurlu bir hayat sürmeye başlaması, bu evredeki sosyalleşme ve uyum süreçlerine işaret etmektedir. Bu sahnede, cinsel dürtüler arka planda kalıp Ferdinand'ın toplumla olan ilişkisi ön plana çıkmaktadır. Latent evrede birey, dış dünyayla ilişkilerini geliştirmektedir. Ferdinand'ın yeni aile ortamında kendini bulmaya çalıştığı sahne latent evreye örnek gösterilebilir. Sahne 4'te Ferdinand'ın gençlik döneminde, diğer boğalardan farklı olduğunu fark etmesi ve barışçıl doğası bu evrede de devam etmektedir. Latent evrenin devamında, bireyin sosyalleşme ve ahlaki gelişimi önem kazanmaktadır. Ferdinand'ın içgüdüsel olarak dövmek istememesi ve çevresiyle olan farkı, onun içsel gelişimini sürdürdüğünü göstermektedir. Bu evrede cinsellik arka planda kalırken, kişilik gelişimi ve sosyal etkileşimler ön plandadır.

Genital evre, ergenlikten yetişkinliğe kadar uzanan ve cinsel dürtülerin olgunlaştığı son gelişim evresidir. Bu evrede birey, cinsel kimliğini ve sosyal rollerini tam olarak benimsemektedir. Sahne 7'de Ferdinand'ın arenada dövüşmeyi reddetmesi ve kendisi olma

yolunda büyük bir adım atması, onun kendi kimliğini tamamen kabul ettiği genital evreye geçişini simgelemektedir. Bu evrede, birey olgun bir kimlik kazanır, arzularını ve sosyal beklentileri dengeler. Ferdinand, bu sahnede kendi kimliğini kabul eder ve toplumun beklentilerine boyun eğmez. Bu durum genital evredeki kişilik olgunlaşmasını temsil etmektedir.

Tartışma ve Sonuç

Ferdinand filmi, Freud'un psikanalitik kuramları çerçevesinde analiz edildiğinde, karakterlerin içsel dünyalarını, toplumsal baskılarla olan ilişkilerini ve kişilik gelişimlerini anlamak açısından zengin bir inceleme fırsatı sunmaktadır. Ferdinand, diğer boğalardan farklı olarak, şiddet ve güç gösterisine dayalı bir hayat yerine, barışçıl bir yaşam tarzını seçerek içgüdüsel arzularını ve toplumun ondan beklediği rolleri sorgulamaktadır. Freud'un topografik modeli, yapısal modeli ve psikoseksüel gelişim kuramı üzerinden yapılan analizler, Ferdinand'ın bilinç dışı arzuları, idin içgüdüsel tepkileri, egonun gerçeklik ilkesine dayalı denge arayışı ve süperegonun toplumsal baskıları arasında nasıl bir çatışma yaşadığını ortaya koymaktadır.

Topografik model, Ferdinand'ın bilinç, bilinç öncesi ve bilinç dışı süreçleri nasıl deneyimlediğini ve özellikle çocukluk döneminden itibaren bilinç dışı arzularının nasıl şekillendiğini anlamada etkili bir araç sunmuştur. Yapısal model ise *Ferdinand*'ın id, ego ve süperego arasındaki çatışmaları ve bu çatışmaların nasıl çözülmeye çalışıldığını göstermiştir. Psikoseksüel gelişim kuramı bağlamında ise *Ferdinand*'ın kimlik arayışı, çocukluk evrelerinden başlayarak cinsel kimlik ve sosyal rollerini kabul ettiği olgunlaşma sürecine kadar detaylı bir şekilde analiz edilmiştir. Özellikle fallik ve genital evreler, *Ferdinand*'ın toplumun beklentilerine karşı direnişi ve kendi kimliğini keşfetme sürecinde kritik bir rol oynamıştır.

Film, bireyin içsel çatışmalarını, toplumsal normlarla olan mücadelesini ve kimlik keşfini yansıtarak izleyiciye hem psikolojik hem de toplumsal açıdan önemli mesajlar

vermektedir. *Ferdinand*'ın yolculuğu, bireyin kendi doğasına sadık kalarak toplumsal baskılara karşı durabileceğini ve içsel huzura ulaşabileceğini gösteren güçlü bir örnektir.

Öneriler

Psikanalitik film analizi, eğitim ve terapi süreçlerinde oldukça güçlü bir araç olarak kullanılabilir. Psikanalitik Kuram, filmlerin analizinde karakter gelişimi, bilinç dışı süreçler ve çatışmaları değerlendirmek için önemli bir çerçeve sunar. Bu bağlamda, filmlerdeki karakterlerin içsel motivasyonları, psikolojik çatışmaları ve toplumsal normlara karşı direnişleri derinlemesine incelenebilir. Özellikle *Ferdinand* gibi animasyon filmleri, psikanalitik kuramı öğrenmek ve öğretmek için değerli bir kaynak olabilir. Öğrenciler ve terapistler, bu tür analizler aracılığıyla psikanalitik kavramları daha somut bir şekilde anlayabilir ve uygulayabilirler. *Ferdinand*'ın hikayesi, bireyin içsel dünyasında yaşadığı çatışmalar ve toplumun beklentilerine karşı verdiği mücadele gibi temalar üzerinde yoğunlaşarak, psikanalitik kuramın pratikte nasıl uygulanabileceğini açıkça göstermektedir.

Çocuk filmlerinin psikanalitik açıdan incelenmesi, çocukların kimlik gelişimini, toplumsal normlarla olan ilişkilerini ve korkularını anlamak için önemli bir yöntem sunar. Psikanalitik Kuram, çocukların bilinç dışı süreçlerinin animasyon filmleri aracılığıyla nasıl yansıdığını anlamamıza olanak sağlar. Bu doğrultuda, çocuk filmleri daha derin bir şekilde analiz edilerek, çocuk psikolojisi üzerine yapılan araştırmalara katkıda bulunulabilir. Animasyon filmleri, çocukların bilinç dışı korkularını ve kimlik gelişim süreçlerini anlamaya yönelik önemli ipuçları sunar. Özellikle *Ferdinand* gibi filmler, bireyin içsel dünyası ile toplumsal baskılar arasındaki dengeyi göstermesi açısından psikanalitik analiz için zengin bir materyal sunmaktadır.

Ferdinand'ın kimlik arayışı ve toplumsal beklentilere karşı gösterdiği direniş, bireyin kimlik gelişimi sürecinde karşılaştığı zorluklara dikkat çeker. Kimlik gelişimi sırasında birey, kendini toplumsal normlara uyum sağlama baskısı altında bulur ve bu baskıya direnme sürecinde kimliğini keşfeder. *Ferdinand*'ın hikayesi, genç bireyler için kimlik çatışmalarının ve toplumsal baskıların nasıl aşılabileceği konusunda farkındalık yaratma potansiyeline

sahiptir. Eğitimciler ve terapistler, bu film gibi örneklerle bireylerin kimliklerini keşfetmelerine yardımcı olacak eğitim programları ve terapötik süreçler geliştirebilirler.

Toplumsal normlar ve birey üzerindeki baskılar ise filmdeki bir diğer önemli temadır. Ferdinand'ın toplumsal beklentilere ve geleneksel normlara karşı çıkışı, bireyin bu tür baskılarla nasıl başa çıkabileceğine dair önemli mesajlar sunar. Bireyler, toplum tarafından belirlenen normlarla çatıştıklarında bu baskılara karşı nasıl direnç gösterebileceklerine dair farkındalık kazanabilirler. Özellikle gençler ve çocuklar için bu tür filmler, toplumsal baskılara karşı bireysel özgürlüğün nasıl savunulabileceğine dair ilham verici olabilir. Eğitim ve bilinçlendirme çalışmaları, bireylerin bu tür baskılarla nasıl başa çıkabileceklerine dair stratejiler geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Psikanalitik kuramın film analizlerinde kullanımı, kuramsal bilgilerin daha somut ve anlaşılır bir şekilde uygulanmasına olanak tanır. *Ferdinand* gibi filmler, psikanalitik kavramları açıklamak ve bu kavramların günlük hayattaki örneklerle nasıl kesiştiğini göstermek için kullanılabilir. Psikanalitik Kuram, film analizi yoluyla uygulandığında, bireylerin içsel çatışmalarını ve toplumsal rollerle ilgili mücadelesini daha iyi anlamaya yardımcı olabilir. Bu, özellikle psikoloji öğrencileri ve terapistler için değerli bir öğrenme aracı olabilir, çünkü psikanalitik kavramların pratikte nasıl işlediği bu filmler aracılığıyla daha net görülebilir.

Animasyon filmleri üzerinden toplumsal eleştiriler yapmak da bu tür filmlerin analizinde önemli bir unsurdur. Ferdinand filmi, bireyin toplumsal normlara ve beklentilere karşı nasıl bir duruş sergileyebileceğini etkili bir şekilde göstermektedir. Bu film gibi animasyonlar, toplumsal cinsiyet, kimlik, şiddet ve ahlak gibi konuları ele alarak, izleyicilerin bu temalar hakkında derin düşüncelerini sağlayabilir. Özellikle çocuklara yönelik animasyon filmleri, toplumsal eleştiriler sunarken izleyicilerin bu sorunları daha genç yaşlarda anlamalarına katkıda bulunabilir. Ferdinand, bu anlamda bireyin özgürlüğünü savunma ve kendini kabul etme temasını işlerken, toplumsal baskılara karşı direnişin önemli bir örneğini sunmaktadır.

Ferdinand filmi, Freud'un psikanalitik kuramlarına dayalı bir perspektifle analiz edildiğinde, karakterlerin içsel dünyalarını ve toplumsal beklentilere karşı mücadelelerini etkili bir şekilde yansıtan bir yapım olarak öne çıkmaktadır. Psikanalitik film analizi, bireysel kimlik, toplumsal normlar, arzu ve çatışma gibi temaları derinlemesine keşfetmek için zengin bir araç sunmaktadır. Bu film, sadece bireysel düzeyde değil aynı zamanda toplumsal ve kültürel bağlamlarda da önemli mesajlar ileterek izleyicilere derin bir düşünme fırsatı sunmaktadır.

Çıkar Çatışması: Yazar çıkar çatışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Yazar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Etik Kurul Onayı: Bu çalışma için etik kurul onayı gerektirmemektedir.

Yazar Katkıları: Fikir/Kavram/Tasarım: **M.B.** Veri Toplama ve/veya İşleme: **M.B.** Analiz ve/veya Yorum: **M.B.** Kaynak Taraması: **M.B.** Makalenin Yazımı: **M.B.** Eleştirel İnceleme: **M.B.** Onay: **M.B.**

Kaynakça

- Aoki, V. C. G. ve Simi dos Santos, S. S. (2020). Film analysis in management: a journey through the metaphors of the concept of leadership. *Revista de Gestao*, 27(2), 119-134
<https://doi.org/10.1108/REGE-08-2018-0086>
- Benders, D. S. (2011). Exploration of Identity Theory to Explain the Development of Personal Values. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/SSRN.1973653>
- Bina, O., Mateus, S., Pereira, L. ve Caffa, A. (2014). *The Future Imagined : Exploring Utopia and Dystopia in Popular Art As a Means of Understanding Today'S Challenges and Tomorrow'S Options*. 5th International Conference on Future-Oriented Technology Analysis (FTA) - Engage Today to Shape Tomorrow Brussels, 27-28 November 2014, November.
- Cameron, P. (1967). Confirmation of the Freudian Psychosexual Stages Utilizing Sexual Symbolism. *Psychological reports*. 21(1), 33–39.
<https://doi.org/10.2466/PR0.1967.21.1.33>
- Cimino, S. (2024). Rereading and rethinking: reflections towards the society of 2030 from Freud's three essays on the theory of sexuality and the case of Dora. *Psychodynamic Practice*, 1-12. <https://doi.org/10.1080/14753634.2024.2344984>
- Daiello, V. (2010). (K)not an Impasse: Working Through Lacanian Theory as Research Methodology. *Visual Arts Research*, 36(2), 83-102.
<https://doi.org/10.1353/VAR.2010.0010>
- Denno, D. W. (2005). Criminal law in a post-Freudian world. *U. Ill. L. Rev.*, 601.
- Eagle, M. N. (2021). Toward a Unified Psychoanalytic Theory: Foundation in a Revised and Expanded Ego Psychology. *Toward a Unified Psychoanalytic Theory: Foundation in a Revised and Expanded Ego Psychology*, 1–341.
<https://doi.org/10.4324/9781003182863>
- Elkatawneh, D.-H. (2013). Freud's Psycho-Sexual Stages of Development. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/SSRN.2364215>
- Fliegel, Z. O. (1973). Feminine psychosexual development in Freudian theory: a historical reconstruction. *Psychoanalytic Quarterly*, 42(3), 385-408.
<https://doi.org/10.1080/21674086.1973.11926640>
- Freud, S. (1989). The Ego And The Id (1923). *TACD Journal*, 17(1), 5-22.
<https://doi.org/10.1080/1046171X.1989.12034344>
- Freud, S. (2015). *Sigmund freud psychosexual development stages pdf*.
- Freud, S. (2019). 2. The Interpretation of Dreams. *Literature and Psychoanalysis*, 29–33.
<https://doi.org/10.7312/KURZ91842-004/HTML>

- Freud, S., ve Boehlich, W. (1990). *The letters of Sigmund Freud to Eduard Silberstein, 1871-1881*. 203.
- Frosh, S. (2014). The Freudian Century. *A Concise Companion to Psychoanalysis, Literature, and Culture*, 13–33. <https://doi.org/10.1002/9781118610169.CH1>
- Gedo, J. E., ve Goldberg, A. (1976). *Models of the mind: A psychoanalytic theory*. University of Chicago Press.
- Green, S. R., & Vanheule, S. (2024). Hontologie: A Lacanian theory of shame. *Theory & Psychology*, 34(1), 90-107. <https://doi.org/10.1177/09593543231199494>
- Hawley, E. (2015). Reimagining the horror genre in children’s animated film. *M/C Journal*, 18(6).
/articles/journal_contribution/Reimagining_the_horror_genre_in_children_s_animated_film/22927460/1
- Hong, T. Y. (2007). Development of freudian theory. *Psychoanalysis*, 18(1), 28-32.
- Ivinson, G. (2024). Troubling and diffracting Winnicott’s pioneering approach to playing through Deleuze’s ontology for early childhood education. *Pedagogy, Culture ve Society*, 32(4), 953–966. <https://doi.org/10.1080/14681366.2024.2355111>
- Jack, C., ve Porter, Dr. J. E. (2011). *The Ambiguous Captain Jack Sparrow: Destabilizing Gender, Politics and Religion in Disney’s Pirates of the Caribbean*.
- Jones, R. S. (2022). Processes of Abjection: Toward a Marxist Theory of Horror. *Lit: Literature Interpretation Theory*, 33(4), 277-295.
<https://doi.org/10.1080/10436928.2023.2166308>
- Kalita, J. (2021). *Influences of unconscious mind in human behavior (a study)*. *Journal of Research in Humanities and Social Science*, 9(10), 2321-9467.
- Kościelecka, I. (2020). *Theory of Fetish, Psychoanalysis and Feminine Dis-Pleasure in Visual Arts*. Proceedings of The International Virtual Conference on Social Sciences.
<https://doi.org/10.33422/IVCSS.2020.05.156>
- Leite, N. R. P., Pitombo Leite, F., Takerissa Nishimura, A., Batista da Silva, M. A., ve Gomes dos Santos, E. (2021). Film Analysis in Management Research: Knowing Why and How to Use It. *Gestão ve Regionalidade*, 37(112).
<https://doi.org/10.13037/gr.vol37n112.7666>
- Lewin, B. D. (1955). Dream psychology and the analytic situation. *The Psychoanalytic Quarterly*, 24(2), 169-199. <https://doi.org/10.1080/21674086.1955.11925980>
- Luo, Z. (2024). Analysis of the Dual Subject Identity Cognitive Construction Mechanism in 100 Flowers Hidden Deep Based on Lacanian Three Worlds Theory. *Communications in Humanities Research*, 24(1). <https://doi.org/10.54254/2753-7064/24/20231726>

- Nurmina, N., ve Rinaldi, R. (2021). Influence of exposure to children’s movies on television on theory-of-mind acquisition in preschoolers. *International Journal of Health ve Medical Sciences*, 4(1), 44-49. <https://doi.org/10.31295/ijhms.v4n1.650>
- Piatti-Farnell, L., ve Nairn, A. (2023). The Magic of Media and Culture. *M/C Journal*, 26(5). <https://doi.org/10.5204/mcj.3018>
- Plagens-Rotman, K. M., Merks, P., Pisarska-Krawczyk, M., Szymajda, W., Kędzia, W., ve Jarzabek-Bielecka, G. (2024). The importance of knowledge of the fundamentals of proper psychosexual development in nursing practice, including aspects related to autosexual behaviour - The role of nurses in sexual education. <https://doi.org/10.2478/PIELXXIW-2024-0007>
- Popper, K. R. (2016). The worlds 1, 2, and 3. *Myths and Mythologies: A Reader*, 96–108. <https://doi.org/10.4324/9781315475776-13/>
- Robbins, M. (2018). The Primary Process: Freud’s Profound Yet Neglected Contribution to the Psychology of Consciousness. *Psychoanalytic Inquiry*, 38(3), 186-197. <https://doi.org/10.1080/07351690.2018.1430965>
- S., F. (1905). Three Essays on the Theory of Sexuality. 7, 125-243. <https://cir.nii.ac.jp/crid/1574231874476728448>
- Sekmen, M. (2022). Babanın adını reddetme temelinde “The Piano” filmine Lacancı bakış. *Rumeli Dil ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 26. <https://doi.org/10.29000/rumelide.1076378>
- Tan, P. B. (2018). Evaluating the “Unconscious in Dream” between Sigmund Freud and the Buddhist Tipitaka. *The Journal of International Association of Buddhist Universities (JIABU)*, 11(2), 325-340.
- Tsikandilakis, M., Bali, P., Derrfuss, J., ve Chapman, P. (2019). The unconscious mind: From classical theoretical controversy to controversial contemporary research and a practical illustration of the “error of our ways.” In *Consciousness and Cognition* (Vol. 74). <https://doi.org/10.1016/j.concog.2019.102771>
- Türkmen, M. (2020). Investigation of the Responses of Children to Animated Film That They View. *Educational Policy Analysis and Strategic Research*, 15(4), 191-213. <https://doi.org/10.29329/epasr.2020.323.11>
- Vanheule, S. (2011). A Lacanian perspective on psychotic hallucinations. 21(1), 86-106. <https://doi.org/10.1177/0959354310369275>
- Vanheule, S. (2013). The psy-complex revisited: Lacanian psychoanalysis and critical theory. *Theory and Psychology*, 23(5), 695-697. <https://doi.org/10.1177/0959354313483681>
- Whoolery, M. (2007). Are children morally inferior to adults?. *Alif: Journal of Comparative Poetics*, 27, 114-132.

Extended Abstract

Psychoanalytic theory, particularly Freudian psychoanalysis, offers a robust framework for analyzing film by uncovering the unconscious motivations, symbolic meanings, and psychological dynamics that shape human behavior (Luo, 2024). Rooted in Sigmund Freud's pioneering work in the late 19th and early 20th centuries, psychoanalysis has profoundly influenced various disciplines, including psychology, literature, and cultural studies (Frosh, 2014). Freud's theory delves into the functions of the mind through concepts such as the id, ego, superego, and stages of psychosexual development. These components provide insight into human behavior by examining the tensions between primal desires, rational thinking, social norms, and internalized values. Freudian concepts thus serve as essential tools for understanding character motivations and narratives, revealing how unconscious forces shape actions and emotional responses. Within this framework, the id operates on the pleasure principle, representing basic instincts and desires, while the ego functions under the reality principle, mediating between these primal urges and the external world. The superego, embodying moral standards, internalizes societal expectations and values. Together, Freud's structural model and psychosexual development theory underscore how early experiences and unresolved conflicts significantly shape adult identity, behavior, and mental health (Kościelecka, 2020).

The animated film *Ferdinand* serves as an insightful case for Freudian analysis, exploring universal themes of self-identity, internal conflict, and social expectations. The story follows Ferdinand, a gentle bull who defies society's aggressive expectations by choosing a peaceful life connected with nature. Rather than embracing the violent role assigned to him, he finds fulfillment in peaceful activities, such as enjoying the beauty of flowers, symbolizing his deep desire for personal freedom and self-expression. Ferdinand's journey captures an ongoing internal struggle, where his wish to remain true to himself contrasts sharply with societal pressures to conform. Through the application of Freudian concepts like unconscious desires, ego balancing, and defense mechanisms, this study aims to

uncover the psychological intricacies underlying Ferdinand's quest for authenticity and his subtle resistance to societal expectations. By examining Ferdinand's experiences through Freud's topographic and structural models, this analysis sheds light on the universal process of self-discovery and the challenges of balancing personal identity with external demands. Ultimately, this work highlights the continued relevance of Freudian theory in understanding character dynamics and narrative depth in film, especially in animation, which often tackles complex psychological themes in ways that resonate with both children and adults.

Methods

This descriptive study employs a qualitative film analysis method to examine "Ferdinand" through a psychoanalytic lens, focusing on Freud's structural and topographic model theories. Key scenes of the film were selected, analyzed according to Freud's structural model (id, ego, superego) and topographic model (conscious, preconscious, unconscious), and aligned with psychosexual development stages. Each scene was coded based on the character's behaviors, unconscious motivations, and inner conflicts. For instance, Ferdinand's journey from a peaceful calf to an arena fighter was evaluated within Freud's stages of psychosexual development to highlight his identity struggles and social resistance.

Results

The psychoanalytic analysis of Ferdinand highlights key scenes that bring foundational Freudian concepts to life, illustrating how Ferdinand's journey reflects his inner conflicts between primal desires, societal expectations, and the development of his personal identity. In scenes from Ferdinand's childhood, his gentle, nonviolent nature emerges as he finds pleasure in the simple act of smelling flowers, setting him apart from his more aggressive peers. This preference embodies the id's pleasure principle, which seeks immediate gratification through peaceful and beautiful experiences, contrasting with the environment's expectations of aggression. Ferdinand's inclination toward peace symbolizes an instinctual rejection of the societal role imposed upon him, marking the beginning of his inner struggle. As he matures, his eventual escape from the farm reveals the increasing role of the

ego, which mediates between his personal desires and the harsh realities around him. This escape is not merely a reaction to fear; it is a calculated decision that reflects his ego's effort to secure freedom within the boundaries of what is achievable, demonstrating the ego's balancing act between the id's pursuit of peace and the constraints of his environment.

Later, when Ferdinand is forced into the bullfighting arena, he faces the ultimate conflict between his nonviolent identity and the violent role society expects him to play. Here, the influence of the superego is evident, as social expectations press Ferdinand to conform to an aggressive image. Yet, he chooses not to participate in the fight, reinforcing his commitment to his peaceful nature and illustrating the resilience of his ego, which continues to prioritize personal values over external demands. Additionally, Ferdinand's journey can be seen through the lens of Freud's psychosexual stages. The childhood scenes reflect the oral stage, where he seeks comfort in nurturing activities, while his escape symbolizes the anal stage, as he asserts control and independence. In the bullfighting arena, Ferdinand's self-reflection and rejection of violence correspond with the genital stage, where he affirms his mature identity, embodying balance and authenticity. Each stage of his journey reveals deeper insights into his psychological development, portraying his gradual assertion of personal values and identity. Through these pivotal scenes, Ferdinand captures the complexities of self-discovery, depicting a character's resistance to societal norms in the pursuit of a life that resonates with his inner truth.

Discussion

The psychoanalytic analysis of *Ferdinand* demonstrates how the film, although aimed at children, provides a nuanced narrative that reflects inner struggles and societal pressures. Freud's topographic and structural models allow for a deeper understanding of *Ferdinand's* journey as a metaphor for individual resistance against social norms. The film's progression illustrates key Freudian principles, portraying inner conflict, identity search, and the process of self-acceptance. This analysis highlights *Ferdinand* as an educational tool for

understanding psychoanalytic theory and suggests that animated films can reveal complex psychological themes, contributing to character and narrative studies in psychoanalysis.

Bizim Büyük Çaresizliğimiz: Freud ve Lacan Ekseninde Özdeşim Temelli Bir Analiz

Our Grand Despair: An Identification Based Analysis on the Axis of Freud and Lacan

1. Büşra Esra Aydoğan¹ 

Özet

Freud için insanların birbirleriyle kurdukları bir tür duygusal bağ olan özdeşim kavramı, kişinin bilişsel tasarımının oluşturduğu özneyi ve özdeşim kurulan ötekinin bir niteliğinden meydana gelen nesneyi kapsamaktadır. Özdeşim süreci bilinçdışı olarak gerçekleşmektedir ve özdeşim kuran kişinin bir kaybindan (bir yakının ölümü, arzu nesnesinin kaybı vb.) yola çıkarak gerçekleşebilmektedir. Freud için özdeşimde bilişsel tasarımın oluşturduğu özdeşim öznesi ön plandayken Lacan için özdeşim nesnesi esas dikkate değer bileşendir. Özdeşim kavramı her zaman ötekiyle ayrılaşmayı ifade etmez. Bilişsel tasarımın sahibi olan kişinin bilinçdışı olarak aradığı bir niteliğin sahibi olan kişi ile bağ kurması, özdeşimin en özet manasıdır. Bu çalışmada da Barış Bıçakçı'nın ilk olarak 2004 yılında yayınlanan "Bizim Büyük Çaresizliğimiz" romanı, özdeşim kavramı çerçevesinde ele alınmış; karakterlerin kurdukları özdeşim vesilesiyle yaşadıkları bütünleşme/bir olma/bütün olma halleri incelenmiştir. Bu bağlamda romanın ana karakterleri olan Ender ve Çetin'in deneyimledikleri özdeşim yaşantıları ön planda olmak üzere, bu karakterlerin yaşamlarındaki diğer kişilerle kurdukları özdeşim ve romanın diğer ana karakteri sayılabilecek Nihal ile yaşadıkları özdeşim deneyimleri gözden geçirilmiştir.

Anahtar kelimeler: Özdeşim, bütünleşme, Bizim Büyük Çaresizliğimiz, Barış Bıçakçı.

Abstract

According to Freud, the concept of identification, which is a kind of emotional bond that people establish with each other, includes the subject, which is formed by the cognitive design of the person, and the object, which is formed by a quality of the other with whom the identification is established. The identification process occurs unconsciously and may be occur due to a loss of the identifying person (death of a loved one, loss of the object of desire, etc.). While for Freud, the subject of identification, which is formed by the cognitive design, is in the foreground in identification, for Lacan, the object of identification is the main component worthy of attention. The concept of identification does not always mean becoming the same as the other. The most concise meaning of identification is that the person who owns the cognitive design establishes a connection with the person who owns a quality that they seek unconsciously. In this article, Barış Bıçakçı's novel *Our Grand Despair*, first published in 2004, is discussed within the framework of the concept of identification; the states of integration/being one/being whole experienced by the characters through their identification are examined. In this context, the identification experiences of Ender and Çetin, the main characters of the novel, being at the forefront, the identification of these characters with other people in their lives and their identification experiences with Nihal, who can be considered the other main character of the novel, are reviewed.

Keywords: Identification, integration, Our Grand Despair, Barış Bıçakçı.

Başvuru/Submitted: 24/10/2024

Kabul/Accepted: 10/12/2024

Yayın/Online Published: 19/12/2024

Atıf/Citation: Aydoğan, B. E. (2024). Bizim Büyük Çaresizliğimiz: Freud ve Lacan ekseninde özdeşim temelli bir analiz. *Psikolojik Araştırma Perspektifleri Dergisi*, 1(2), 214-246 <https://doi.org/10.5281/zenodo.14531690>

¹ Psikolog, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı, Kırşehir, Türkiye, psibusra@gmail.com



Özdeşim kavramı Freud için insanların birbirleriyle kurdukları bir tür duygusal bağ olarak görülmektedir, ona göre özdeşim; bu duygusal bağın ilk dışavurumudur (Freud, 1921). Bu duygusal bağda özdeşim yaşayan kişi ötekinin bir veya daha çok özelliğini benimsemektedir (Haspolat, 2022). Özdeşim veya özdeşleşme aynı zamanda bebeğin nesne ile kuracağı duygusal bağın da en ilkel yoludur (Canbolat, 2017). Bu yönüyle bir anlamda ötekiyle aynılaşıma yolculuğu olarak yorumlanabilecek özdeşim kavramı, içinde daha derin anlamlar barındırmaktadır. Bu yazıda özdeşim kavramı ele alınarak Barış Bıçakçı'nın ilk olarak 2004 yılında yayınlanan *Bizim Büyük Çaresizliğimiz* adlı eseri özdeşim kurma, bir olma, bütün olma çerçevesinde incelenmiştir. Metin boyunca bir olma, bütün olma ve bütünleşme kavramları birbirinin yerine geçebilecek şekilde kullanılmıştır. Ele alınan özdeşim kavramı ise aynılaşmayı ifade edecek şekilde kullanılmamıştır. Söz konusu romanın incelenmesinde bir çerçeve olarak yararlanılan özdeşim kavramı makale boyunca Freud ve Lacan'ın bakış açılarından yola çıkılarak değerlendirilmiş ve kısmen onların bakış açılarıyla analiz edilerek kısmense onlardan farklı bir bakış açısı ile ele alınarak karakterler arasındaki bir olma/bütün olma/bütünleşme arzusuna ulaşma yolu olarak değerlendirilmiştir. Bir olma/bütün olma/bütünleşme kavramları ise aynılaşıma, benzeşme veya birbirini tamamlama olarak değil yekpare olma hali olarak kullanılmıştır.

Özdeşim

Özdeşim, bir bireyin bir veya birkaç yönden başka bir kişiye benzediği otomatik ve genellikle bilinçsiz bir zihinsel süreçtir. Fakat bazen bilinçli ve kasıtlı olarak da kullanılabilir. Öğrenme sürecinin bir parçası olan özdeşim, aynı zamanda korkulan veya kaybedilen bir nesneye uyum sağlamanın veya toplumdaki becerilerini geliştirme girişiminin de bir parçası olabilir. Bu yönüyle özdeşim, büyümeyi teşvik eder ve kişiyi daha iyi uyum sağlamaya yönlendirir (Chessick, 1993). Özdeşim bir nevi, düşünce ve davranışların bir ya da birden fazla açıdan bir kişi gibi veya bir obje gibi olması sürecidir. Kişi, libidosunun yüklendiği

çevredeki kişi veya objelerle özdeşim kurma eğilimindedir. Özdeşim, çocuğun gelişiminde oldukça büyük önem taşımaktadır. Örneğin, çocuk pek çok öğrenmeyi objeyi taklit ederek (yani onunla özdeşim kurarak) gerçekleştirir (Brenner, 1998).

Freud (1917), bebeğin ben'i ile nesne arasındaki ayrımı yapamadığı dönemlerde gerçekleşen birincil özdeşim kavramından bahseder. Buna göre birincil özdeşim içselleştirmenin erken bir biçimidir (akt. Chessizk, 1993). Özdeşleşme Freud'un topolojik kişiliğinin gelişim sürecinde (id, ego ve süperegonun gelişiminde) önemli bir yere sahiptir. İdin deneyimlediği özdeşim (birincil özdeşim) ilkel bir özdeşimdir. Çünkü özne (zihin) ile nesne (obje) arasında henüz bir ayrım yoktur. Özdeşleşme, kişinin psişik enerjisinin idden egoya aktarılmasına yol açarak kişiliğin gelişimine katkı sağlamaktadır (Hall, 1954).

İdde ben ve öteki ayrımı henüz oluşmamıştır. İddeki işleyişten farklı olarak öznenin ve objenin birbirinden ayrıştırılması ve dış dünya ile zihinsel temsilin özdeşleşmesi vasıtasıyla ego gelişimi başlamaktadır (Hall, 1954). Babasını kendine ideal olarak belirleyen çocukta görülen özdeşim davranışı, Oedipus kompleksinin gelişip ortaya çıkmasına yardım etmektedir. Erkek çocuk, kendine ideal olarak belirlediği babasıyla özdeşim kurarak psikolojik bir bağ oluşturmaktadır. Buradaki özdeşimin amacı çocuğun kendi ben'ini model aldığı öteki ben'e benzetmektir. Çocuk, özdeşim kurduğu babasının yerine geçmeyi arzulamaktadır. Burada sözü edilen özdeşleşmenin bir özelliği de ben'in, objenin (sevilen ya da sevilmeyen kişinin) özelliğini kendine mâl etmesidir (Freud, 1921).

Özdeşleşme, ego gelişiminin yanı sıra süperegonun gelişiminde de kendini göstermektedir. Ebeveynleriyle özdeşleşme yaşayan çocuğun süperegosu oluşur. Fakat burada da (tıpkı idde olduğu gibi) egonunkine benzer gerçekçi bir özdeşleşme söz konusu değildir. Buradaki özdeşleşmede ebeveyn idealizasyonu ön plandadır. Süperegonun değersiz bulduğu nesneyle özdeşim olursa, kişi suçluluk duyar. Kişiliğin gelişim serüveninde iddeki enerji özdeşleşme vasıtasıyla egoya ve süperegoya dağıtılır. Bu enerji yine idin ihtiyaçlarını

karşılama için kullanılacaktır; fakat bu yapılırken egonun ve süperegonun kuralları devrede olacaktır. İdin içgüdüsel nesne seçimiyle fikirsel ve ahlaki özdeşimler yapan ego ve süperego ruhsal enerjiyi idden çekmektedir. Süperegonun oluşumundan sonra benlik ideali her zaman mükemmele ulaşmayı hedefler (Hall, 1954). Özdeşleşmeyle obje, ben'in ya da ben ideali'nin yerine geçer (Freud, 1921). Özdeşleşme vasıtasıyla dışsal nesnenin bir özelliği kişinin kendi kişiliğiyle özdeşleştirilir ve kişi, ötekini andırmaya başlar (Hall, 1954).

Freud (1923) dört tip özdeşleşme yaşantısından bahsetmektedir (akt. Hall, 1954). Bu dört tip özdeşleşmede de kişiliğin, öteki ve onun özellikleri (nesne) arasında kurulan benzerlik sayesinde gelişimi ön plandadır. Özdeşleşmenin bir yolu narsistik özdeşleşmedir. Burada kişi, kendinde olan bir özelliğe sahip olan ötekiyle özdeşleşme gerçekleştirir. Narsisizm etkeninin çok güçlü olması durumunda kişi, kendine benzeyen ötekine âşık olacaktır. Yani bir nevi kendisinin imgesel yansımasına âşık olur kişi. Narsistik özdeşleşmede iki kişi aynı şeyleri istedikleri için bile birbirleriyle özdeşleşebilirler (Hall, 1954). Narsistik ilişkilerde özdeşleşmeden kaynaklı olarak ben öteki, öteki ise ben demektir (Lacan, 1978). Buradan hareketle Lacan (1978), Freud'un ben'inin gitgide özdeşleşmeler toplamı halini aldığını düşünmektedir.

Bir diğer özdeşleşme türü anksiyeteden ve engellenmeden kaynaklı özdeşimdir. Bu tür özdeşleşmeler hedef güdümlüdür ve kişilik gelişiminde oldukça büyük yer tutar. Burada kişi kendi engellenmiş isteklerini başaran kişilerle kendini özdeşleştirerek tatmine ulaşır. Bunun yanı sıra özdeşleştiği kişi gibi hareket ederek kendi de arzu ettiği özelliğe kavuşmayı hedefler (Hall, 1954).

Nesne kaybına bağlı özdeşleşme, bir diğer özdeşim türüdür. Burada kateksis nesnesi kaybedilmişse veya ona sahip olunamıyorsa nesnenin istediği özelliklere ulaşmaya çalışılarak veya nesne model alınarak hareket etme söz konusudur (Hall, 1954). Kaybolan nesne ego içinde tekrar kurulduğunda, nesne kateksisinin yerini bir özdeşimle değiştirdiği söylenebilir.

Bu durum egonun oluşmasında ve kişilik gelişiminde oldukça büyük önem arz etmektedir.

Başlangıçta nesne kateksisi ve özdeşleşme birbirinden ayırt edilemez durumdadır.

Sonrasındaysa ego, nesne kateksisinin farkına varır (Freud, 1923). Çocuğun yitirdiği narsistik durumunu dışarıdan tekrar elde etme arzusunu anlatan ben ideali, ben'i oluşturan sürecin bir aşamasıdır. Bir zaman sonra anne objesinden kendini çeken erkek çocuk bu kez yitirdiği objeyle bu objenin eksikliğini gidermek için bir tür özdeşim yoluna girer ve objeyi içe yansıtır. Bu yolla objenin bazı özelliklerini benimseyen ben, kendini zenginleştirmiş olur. Burada objeden alınan özelliklerle benin yeniden inşası özdeşleşme sayesinde olmaktadır (Freud, 1921). Son özdeşleşme tipi ise otoritelerin yasaklarıyla kurulan özdeşimdir. Buradaki temel motivasyon potansiyel cezadan, yani acıdan kaçmaktır. Bu tipteki özdeşleşme beraberinde vicdanın oluşumunu da getirir (Hall, 1954).

Özdeşleşme yaşantısında kişi, öykündüğü kişiyle arasında bir obje ilişkisi olmasa da bu kişinin davranışlarını kopyalayabilmektedir. Freud bu durumu ruhsal bulaşım (psişik enfeksiyon) olarak adlandırmaktadır. Burada özdeşleşmeyi gerçekleştiren kişi kendini ötekiyle aynı duruma koyma isteğini taşımaktadır. Dolayısıyla ötekiyle aynı yaşantıya sahip olmasa da aynı belirtileri/davranışları gösterebilmektedir. İşte bunu sağlayan şey özdeşleşmedir (Freud, 1921).

Freud (1921), birbirine rakip olan kişilerin aynı objeye karşı besledikleri sevginin onları özdeşleşme yoluna götürdüğünü belirtmiştir. Bunun yanı sıra histerik özdeşim kavramından bahseden Freud'a (1900) göre, histerik özdeşleşme yaşayan hastalar yalnızca kendi semptomlarını değil, başkalarının semptomlarını da sergileyebilmektedirler. Bu kişiler aynı zamanda öteki yerine de acı çekebilmektedirler. Bu özdeşleşme basit bir taklit olarak açıklanamaz. Burada kişinin kendi zihinsel temsilinin ötekiindeki varlığını tespit etmesiyle ("onda olan özellik bende de mevcut" düşüncesiyle), aynı belirtileri gösterme davranışı söz konusudur.

Özdeşimle ilgili olarak bahsedilmesi gereken bir diğer konu da yansıtımalı özdeşim kavramıdır. Yansıtımalı özdeşim kavramı ilk olarak Nesne İlişkileri Kuramı'nın kurucusu olarak bilinen Melanie Klein (1946) tarafından ele alınmıştır (akt. Göka vd., 2006). Yansıtımalı özdeşimde kişinin temel arzusu ötekinin davranışlarını kendi istediği biçime sokarak ona hükmetmektir. Burada bir nevi kişinin sahip olduğu olumsuz özelliklerin ötekine yansıtılarak, bu özelliklerle baş etmesi için onun yönlendirilmesi söz konusudur (Göka vd., 2006). Klein (1975) yansıtımalı özdeşimin kişiyi psikopatolojiye götürdüğünü savunurken, Kernberg (1987) üç aşamalı bir yansıtımalı özdeşimden bahsetmiştir. Buna göre öncelikle tahammül edilemez olan bastırılır, sonrasında nesneye yansıtılır ve en sonunda da savunma amacıyla kişi kendini nesneden ayırıp uzaklaştırır (akt. Chessick, 1993). Yansıtımalı özdeşimi yansıtımadan daha ilkel bir düzenek olarak gören Kernberg (1987), insan ilişkilerinde özellikle de sınırların net olmadığı ilişkilerde yansıtımalı özdeşimin kendini gösterebileceğini ileri sürmüştür (akt. Göka vd., 2006). İnsan ilişkilerinde meydana gelebilecek bir diğer özdeşim türü aynı zamanda bir tür savunma mekanizması da olan saldırganla özdeşimdir. Anna Freud'un (1936) saldırganla özdeşim olarak adlandırdığı özdeşim türünde kişi, saldırgan enerjiyle yüklü öteki ile özdeşleşme gerçekleştirerek o muktendir kişinin kudretini ve zaferini bu özdeşim yoluyla paylaşmakta ve dolaylı yoldan bir doyum sağlamaktadır (akt. Brenner, 1998). Özdeşim, hangi yolla gerçekleşirse gerçekleşsin, iyi yönde veya kötü yönde egoyu zenginleştirmeyi hedeflemektedir (Brenner, 1998).

Literatürde özdeşim kavramıyla ilişkilendirilebilecek birtakım kavramlar göze çarpmaktadır. Bunlardan ilki içselleştirme kavramıdır. İçselleştirmenin iç dünya ile dış dünya arasındaki düzenleyici rolüne vurgu yapan Freud bu kavramı, iç dünyaya ait nelerin olacağını ve yine iç dünyada nelerin inşasında bulunulacağını belirleyen bir süreç olarak görmektedir (akt. Taymur ve Boratav, 2013). Ona göre (1917) birincil özdeşim içselleştirmenin erken bir biçimidir (akt. Chessick, 1993). İçselleştirme kavramını özdeşim ile yakın ilişkili olarak gören

kuramcılar da mevcuttur. Örneğin Klein'a (1975) göre, birincil özdeşim nesnesi içselleştirme sürecinin temelini oluşturmaktadır (akt. Taymur ve Boratav, 2013).

Özdeşimle bağlantılı diğer bir kavram içeatım kavramıdır. İçeatım, yansıtmaya benzer bir tür savunma mekanizmasıdır (Wallis ve Poulton, 2001 akt. Taymur ve Boratav, 2013). Schafer (1968), içeatımın kişinin sürekli veya aralıklı dinamik ilişki içinde hissettiği içsel bir varlık olduğunu öne sürmüştür (akt. Chessick, 1993). Freud (1915), kişiye rahatlama sağlayan nesnelerin egonun içine alındığını; egoya rahatsızlık veren oluşumlardan ise uzaklaşıldığını belirtmiştir (akt. Taymur ve Boratav, 2013). Özellikle kayıpla ilgili olarak kurulan özdeşimin içeatımsal bir süreç olduğu düşünülmektedir (Taymur ve Boratav, 2013).

İçeatımın bir biçimi olarak düşünülen içealım kavramı özdeşimle ilişkilendirilen bir diğer kavramdır. Burada ötekinin nitelikleri zihne alınmaktadır (Chessick, 1993). Freud'un psikoseksüel gelişim evrelerinden olan oral evredeki şemalarda bu kavram yer almaktadır ve sonraki süreçlerde deneyimlenecek özdeşimlerin küçük örneklerini göstermektedir (Taymur ve Boratav, 2013). Freud (1913) içealım kavramı ile temelde daha primitif bir istekten (babanın yutularak içe alımı arzusu) ve özdeşimin bu yolla sağlanmasından bahsetmektedir (akt. Taymur ve Boratav, 2013).

Bu makalenin ağırlıklı çerçevesini Freud ve Lacan'ın özdeşime bakış açıları oluşturmaktadır. Nasio (1988), özdeşim kavramı hakkında Freud'un ve Lacan'ın farklı yorumlamalara sahip olduğunu belirtmiştir. Her ikisi de birkaç çeşit özdeşim türünden bahsetmektedir. Yukarıda değinildiği gibi birden fazla özdeşim türünden bahseden Freud'a (1923) göre esas özdeşim, iki kişinin kademe kademe birbirine dönüşmesi yaşantısından farklıdır. Ona göre bu kavram tamamıyla bilinçdışı cereyan eder ve özdeşim kuran kişi bunu, kendi zihninde diğer kişinin *bilinçdışı tasarımı* ile gerçekleştirir. Bu açıdan Freud'un özdeşim yorumunda kişinin yani öznenin zihninde hâlihazırda bir bilinçdışı tasarım veya bunun beklentisi vardır ve diğer kişi ya da onun somut niteliklerinden biri, öznenin zihninde

bilinçdişı olarak bu tasarıma uyumlanır. İşte bu bilinçdişı tasarım nesneyi oluşturmaktadır (akt. Nasio, 1988). Yani özdeşim kavramı; iki kişinin bir bütünlük oluşturması, tamamıyla birbirine benzemesi veya aynılaşması şeklinde açıklanmaz Freud tarafından. Kişilerden birinin (*öznenin*) diğer kişinin kendisinin veya bir özelliğinin (kullandığı bir cümle, sahip olduğu bir nitelik, hayatta olmayışı vb. gibi) öznenin zihnindeki bilişsel tasarım ile uyumlanması vesilesiyle yerini bulmasını ve bu tasarımla bütünlük oluşturması halini içerir. Örneğin babası ölmüş bir kişi için “...genç adamın ben’i ile ölmüş babanın ya da daha tam olarak ben ile ölmüş babanın bilinçdişı tasarımı arasında bilinçdişı bir özdeşimin tezahürünü bulgular.” (Nasio, 1988, s. 145). Bu yönüyle özdeşim kurmada etkin rol öznenin olmaktadır.

Freud’un “gerileyen özdeşim” olarak adlandırdığı özdeşim türüne değinen Nasio (1988), burada öncelikle ben’in nesneyle bir bağ kurduğunu sonrasında ondan koparak geri çekildiğini ve gerilediğini, en nihayetinde ise kendisi olmayan şeyin sembolik izinde eridiğini ve bu sayede özdeşimin gerçekleştiğini belirtir. Buradan öznenin zihnindeki bilinçdişı tasarımın oluşmasında ötekiyle etkileşime girilmesinin, bağ kurulmasının etkili olduğu sonucuna varılabilir. Özne, ötekiyle deneyimlediği yaşantıdan sonra zihninde bilinçdişı olarak bir tasarım oluşturmakta dolayısıyla özdeşim kurabileceği bir nesne yaratmaktadır. Lacan’da ise özdeşimi sağlayan özne değil nesnedir. Burada Lacan, özdeşimi yalnızca bilinçdişı olmaktan çıkarır ve “...sürecin yönünü tersine” çevirir (Nasio, 1988, s. 147).

Özdeşim öznesi hakkında Freud ve Lacan farklı bakış açılarına sahiptir. Nasio (1988), Freud’un özdeşim öznesini sevilen, arzulanan ve kaybedilenlerin tamamını birbirine bağlayan özellikte aradığını düşünmektedir. Bunun yanı sıra Lacan’ın bu arayışı daha soyut bir düzleme taşıyarak neticelendirdiğini buna göre de öznenin sevdiği ve kaybettiği kişileri niteliklerinden yalıtarak bilinçdişı özneyi “...tüm bir ömür boyu değişmeden mevcut olan damganın ismi” (Nasio, 1988, s. 164) olarak açıkladığını belirtmektedir. Bu açıklamayla Lacan (1961), bilinçdişı özneyi salt bir olayın ya da eylemin varlığından sıyrarak onu, bu özneyi ortaya

çıkarıcı varlıkların (nesnelere) bütününe birleşimiyle nitelenmektedir (akt. Nasio, 1988). Ona göre, bilinçdışı özneyi oluşturan şey tek bir fiili olay değil, bu özneye ilişkilendirilebilecek tüm olayların bütünüdür. Lacan (1975), *gösterenin* (Freud'un söylemiyle her şeyin başlangıcı olan öznenin) genel işleyişi itibariyle öyle olduğunu varsaydığı bir etki olan *gösterenin* (*nesnenin*) herhangi bir şey olmadığı ve bu adı almasının gösterenin atfına bağlı olduğunu vurgulamaktadır. Bu haliyle de Lacan'ın özdeşim için denkleme dâhil olan özneye (*gösterene*) aktif rol biçtiği söylenebilir.

Lacan (1961), öznenin özdeşim kurduğu gösterenin (kişinin bilinçli davranışındaki iradedışı yönün) kendiliğinden olduğunu ve bireyin yaşadığı yanılgının, esasında var olan arzusunu ortaya çıkardığını düşünmektedir. Gösteren kimi zaman kurulan cümlelerdeki bir ayrıntı, kimi zaman bir jest ya da mimik, kimi zaman bir rüya, kimi zamansa sanatsal bir yapıt tasarımı (şiir ilhamının oluşması, heykel ya da tablo yaratma gibi) olabilmektedir. Burada esas olan, ortaya çıkan bu insancıl belirtilerin irade dışı ortaya çıkmasıdır. Ancak bu şekildeki gösterenler kendiliğinden özdeşim öznesi için sembolik olarak özdeşimin gerçekleşmesini sağlar (akt. Nasio, 1988). Lacan'ın öznesi çevresindeki imgelerle seçici bir şekilde özdeşim kurmaktadır. İmgesel ben'i oluşturanlar sıradan imgeler değildir. Ben, sevgi ve kin gibi tutkularla algılanan imgelerle, yani ben için tanınan, ötekiindeki göze çarpan imgelerle özdeşleşir. Bunun yanı sıra ötekinde algılanamayan parça da (yani ötekinin cinsel bölümü) özdeşim için önemlidir. Bu parça, ben'in esasında özdeşleştiği, imgedeki oyukta yer alan bölümü temsil eder (Nasio, 1988).

Lacan (1961), özdeşleşme sürecinin temelde yanıltıcı olduğunu ileri sürmektedir. Başlangıçta yanlışlıkla birey, arzu nesnesi zannettiği şeyle özdeşleşmektedir. Bireyin erken dönem kayıpları ve ayrılıkları (bebeğin memeden kesilmesi gibi), mevcut ötekiindeki birtakım kalıntıları kendi arzusunun nesnesi veya nedeni gibi yorumlamasına sebep olmaktadır. Bu sebeple ötekiindeki nitelik birey için özdeşim nesnesi haline gelmekte ve arzusunu harekete

geçiren etken haline gelmektedir. Bu nesne bazen bir ses tonu, bazen bir his, bazen de bir kokuda kendini göstermektedir (akt. Wolff-Bernstein, 2015).

Bizim Büyük Çaresizliğimiz

Barış Bıçakçı'nın ilk olarak 2004 yılında yayınlanan *Bizim Büyük Çaresizliğimiz* romanı, çocukluk arkadaşı olan Ender ve Çetin'in çocukluk hayallerinden biri olan aynı kadına âşık olma arzusunun gerçekleşmesinin ve sonrasında yaşananların aktarıldığı bir yapıttır. Roman, bu arzunun gerçekleşmesinden ve tüm olayların sona ermesinden tam iki yıl sonra Ender tarafından Çetin'e yazılan bir mektup olarak kurgulanmıştır. Roman boyunca; yaşananlar, yaşanması arzulananlar, yaşanmayanlar, geçmiş, gelecek hayali, hatta kimi zaman Çetin'in tam olarak anlatmadığı rüyaları dahi Ender'in ağzından okuyucuyla buluşmaktadır.

Çevirmenlik yapan Ender ve inşaat mühendisi olan Çetin lise arkadaşlarıdır. Anne babası bir kazada ölmüş olan Çetin'i, abisi Murat büyütmiştir. Ender ise anne babalı bir evin tek çocuğu olarak yetişmiştir. Murat'ın iş sebebiyle farklı şehirde olmasından ötürü iki liseli arkadaş zamanlarının çoğunu Çetinlerin evinde, ev arkadaşı gibi geçirmektedir. Üniversite okumak için İstanbul'a giden ve sonrasında bir süre yurtdışında çalışan Çetin, yıllar sonra Ankara'ya döndüğünde lise arkadaşı ve kadim dostu Ender ile çocukluk hayalini gerçekleştirip aynı evde yaşamaya başlamıştır. Bu ev arkadaşlığının üçüncü ayında liseden arkadaşları olan Fikret'in, babasının ve üvey annesinin trafik kazasında ölümü ve Fikret'in işi sebebiyle Amerika'ya dönmek zorunda olması yüzünden yanlarına taşınan Nihal ile yeni bir hayata geçiş yapmışlardır. Fikret'in aynı baba ayrı anneden olan kardeşi Nihal'in okulunu bitirene kadar onlarla kalması gerekmektedir.

Nihal'e kimi zaman ebeveynce kimi zaman âşık birer erkek olarak yaklaşan Ender ve Çetin, bu durumlarıyla ilgili olarak çok az konuşmuşlardır birbirleriyle. İki yıl süren üç kişilik yaşamlarının ardından Nihal'in okulu bitmiş ve Amerika'ya, abisi Fikret'in yanına gitmiştir. Bu olayın üzerinden geçen iki yılın ardından Ender konuşmak istediği her şeyi Çetin'e bir

mektup ile anlatarak kimi zaman geçmiş anılarından kimi zaman Nihal'den ve onunla olan yaşantılarından kimi zamansa zihnindeki veya arzusundaki gelecek hayalinden bahsetmektedir.

Romanın Özdeşim Kavramı Çerçevesinde Değerlendirilmesi

Romanda Murat karakteri kardeşi Çetin açısından bir ebeveyn figürü olarak gösterilmiştir. Freud'un özdeşim öznesi kavramındaki yorumundan yola çıkıldığında anne ve babasını kaybeden Çetin'in, onların özelliklerini taşıyan abisi Murat ve arkadaşı Ender ile bilinçdışı bir özdeşim kurması oldukça beklendiktir. Bireylerin biyolojik cinsiyetleriyle bağlantılı olan psikolojik özelliklerini içeren ve kültürel bir kavram olan toplumsal cinsiyet terimi, "kadın ya da erkek olmaya toplumun ve kültürün yüklediği anlamları ve beklentileri" (Yaşın-Dökmen, 2012, s. 20) ifade etmek için kullanılmaktadır. Bu psikososyal özellikler, insanları "kadınsı ve erkeksi" olarak kategorize etmektedir (Rice, 1996 akt. Yaşın-Dökmen, 2012). Bireylerin kendilerinden beklenen, kadın ve erkek olmalarının gerektirdiği toplumsal cinsiyet rollerine uygun olarak hareket etmeleri gerektiği düşüncesi ise toplumsal cinsiyet kalıp yargıları ifadesini doğurmuştur (Franzoi, 1996 akt. Yaşın-Dökmen, 2012). Buna göre örneğin çocuğa bakım vermek, ilgi göstermek annelik davranışı ile ilgili olduğundan kadına atfedilmekte; evdeki çocukların maddi ihtiyaçlarını karşılayacak kazancı elde etmek babalık davranışı ile ilgili olduğundan erkeğe atfedilmektedir (Yaşın-Dökmen, 2012). Toplumda bir babanın (erkeğin) sahip olduğu düşünülen koruyuculuk özelliğinin Murat'taki varlığı, bu özelliği ile Çetin için bir özdeşim nesnesi olmuş olabilir. Murat'ın bu özelliği sayesinde Çetin, kaybettiği babasından elde edemeyeceği bir niteliği elde etmeyi sürdürmektedir. Benzer şekilde Ender'in Çetin'e karşı anaç tavrı onu, kaybettiği annesinin bir özelliğini göstermesi açısından Çetin'in bir diğer özdeşim nesnesi yapmıştır. Çetin'in zihninde var olan bilinçdışı tasarımlar Murat'la ve Ender'le yaşadığı deneyimlerden yola çıkarak onları birer özdeşim nesnesi haline getirmiştir. Murat'ın bir yandan okurken bir yandan çalışarak Çetin'in ve

kendisinin ihtiyaçlarını karşılaması onu Çetin için baba rolüne sokmaktadır. Ender'in küçüklüklerinden beri ödevlerinde Çetin'e yardımcı olması, Çetin'e karşı daima ilgili ve sabırlı davranması, kendisi istemese dahi sırf Çetin istediği için ona uzun süren masajlar yapması (bir nevi anne fedakârlığında bulunması) Çetin'in onunla anne imgesi üzerinden özdeşleşmesini kolaylaştırmıştır.

Ender ve Çetin'in yaşadığı özdeşim ve bütünleşme bir anlamda erkeksi ve kadınsı özellikler barındıran iki erkeğin yekparelik deneyimidir. Gunter ve Gunter'e (1990 akt. Yaşın-Dökmen, 2012, s. 197) göre "androjen, belirsiz ya da feminen cinsiyet rollerine sahip bireyler" temel ev işlerini maskülen bireylere nazaran daha çok yapmaktadır. Aynı şekilde bir erkeğin geleneksel cinsiyet rolüne sahip olması durumunda diğer erkeklere nazaran daha az ev işi yaptıkları görülmektedir (Denmark vd., 1985). "*Bizim Büyük Çaresizliğimiz*" romanında Ender, Çetin'e kıyasla daha az maskülen ve geleneksel cinsiyet rolünü daha az sergileyen bir karakter olarak karşımıza çıkmaktadır. Çetin daha erkeksi bir mesleğe (inşaat mühendisi) sahipken ve ev dışı çalışma hayatını deneyimlerken Ender, Çetin'e nazaran daha kadınsı bir mesleğe (kitap çevirmenliği) sahiptir ve çalışma hayatını ev içinde sürdürmektedir. Bu durumda ev işlerinin evin feminen karakteri Ender tarafından yapılması beklenebilecekken evin maskülen karakteri Çetin'in de ev işlerine dâhil olduğu, ev işlerini paylaşımlı şekilde yaptıkları, özellikle yemekleri beraber yaptıkları görülmektedir. Ender ve Çetin'in kurduğu bu ilişki onların eşcinsel bir birliktelik veya karı-koca rolleri şeklinde bir bütünleşmeden ziyade tek bir kişi olduklarını, bir bütün olduklarını göstermektedir; bu tek kişi hem mesleki işleri yürütmekte hem de ev işlerini yürütmektedir.

Cinsiyete dayalı kalıp yargılara göre erkeklerin kadınlardan daha cesur olmaları ve daha az duygulu olmaları beklenir. Aynı şekilde kadının daha narin, erkeğinse daha kaba olması beklenir (Yaşın-Dökmen, 2012). Ender'in minibüsteyken bacaklarını rahatça açarak oturup onu pencereye doğru sıkıştıran adamdan duyduğu rahatsızlığı ifade edemeyişi, sinirli

ve huzursuz hissetse de sessiz kalması ondaki kadınsı narinliğe işaret etmektedir. Minibüsten inip buluşma yerinde Nihal'i beklerken kavga eden genç erkekleri gördüğünde cesur davranmamış, herhangi bir müdahalede bulunmamış ve sessiz kalmıştır. Bu özelliğiyle de Ender'in erkeksi davranmadığı söylenebilir. Fakat olayı Nihal'e anlatırken herhangi bir duygu katmaması onu görünürde yeniden erkeksi kılmaktadır. Oysa Nihal'in yorumu bu duygusuzluğun Ender'i onun gözünde erkeksi kılmaya yaramadığını göstermektedir: "Sanki insanlardan değil de yabani hayvanlardan söz ediyorsun." (Bıçakçı, 2022, s. 112). Freud'un nesne kaybına bağlı kurulan özdeşiminde anne objesinden kendini geri çeken çocuğun daha sonra o objeyi içe yansıtarak annenin bazı özelliklerini benimsemesinden bahsedilmişti. Burada Ender'in annesiyle yaşadığı özdeşimin onda birtakım kadınsı özellikler meydana getirdiği söylenebilir. Ender, ondan beklenen toplumsal cinsiyet rollerine tam olarak uygun şekilde hareket etmeyip erkeksi davranmamanın yanı sıra olaya herhangi bir müdahalede bulunmayıp bir kenarda sessiz sedasız olanları izleyerek toplumun kadınlar için benimsediği narinliği göstermiştir.

Lacan'ın özdeşim öznesinin çevredeki imgelerle seçici bir şekilde özdeşim kurma özelliği, Ender ve Çetin arasındaki ilişkiyi açıklayabilmektedir. Ender de Çetin de ötekinin ilgi uyandırıcı oyuğundaki nitelikle seçici bir özdeşim kurmuş olabilirler. Zamanını çoğunlukla evde geçiren ve evden çalışan Ender bir nevi toplum tarafından kadından beklenen evde olma halini, ev dışı çalışma alanına sahip olan Çetin ise toplum tarafından erkekten beklenen rolü yerine getirmektedir. Her ikisi için de ötekinde olan özellik kendisi için tanıdık ve ilgi uyandırıcıdır. Burada Ender açısından Çetin'deki imgesel oyuk, kadınlar gibi zamanının çoğunu evde geçirme; Çetin açısından Ender'deki imgesel oyuksa, erkekler gibi zamanının çoğunu ev dışında geçirmedir. Birbirlerinin imgesel oyuklarıyla özdeşim kuran özneleri sayesinde ikisi de durumdan memnun görünmektedir. Burada Freud'un ve Lacan'ın özdeşim kavramlarından farklı olarak bu hallerinin onları tek bir insan yaptığını ve bu

özdeşim sayesinde birbirlerini tamamladıklarını söylemek mümkündür. Fakat yine de Ender ve Çetin arasındaki ilişkiyi birbirlerinin eksik yanlarını tamamlama üzerine kurulacak kadar basite indirgememek önemlidir; detaylıca bakıldığında, aralarında bir yekparelik olduğu görülmektedir.

Romanın bir bölümünde Çetin'in tıraş olurken söylediği şarkının Nihal'in babasının tıraş olurken söylediği şarkıyla aynı olduğu okuyucuyla paylaşılmıştır. Çetin'in şarkısını duyan Nihal, kayıplarını hatırlamanın verdiği hüznle sessizce ağlayarak odasına geçer. İlerleyen zamanlarda Nihal'in Ender ve Çetin'le kurduğu yakın ilişkide ve artık o evin bir üyesi haline gelmesinde bunun gibi nitelikler rol oynamış olabilir. Nihal'in kaybettiği anne ve babasının varlığının devamı arzusunu, örneğin babasıyla ortak bir niteliğe sahip olan Çetin'le sanki kendi arzu nesnesi aslında oymuş gibi özdeşim kurarak doyuma ulaştırdığı düşünülebilir. Bu durum üzerinde, alışıldık çekirdek aile tablosu olan evde çalışan anne (Ender), dış dünyada çalışan baba (Çetin) ve okula giden çocuk (Nihal) rollerinin farkında olmadan üstlenilmesi de etkili olmuş olabilir. Nihal için kayıplarının yerine bulduğu özdeşim nesnelere bu sayede kolayca zihnindeki özneye uyumlanmıştır.

Ender'in "İki insanı birbirine götüren sayısız yol vardır. Ama gel biz burada, ikimiz için ayrı ayrı nedenlerden kaynaklanan 'erken aile kurma isteğinin' hafif kıvrımlı yolundan geçelim." (Bıçakçı, 2022, s. 45) cümlelerinden Çetin ile ortak özdeşim öznesine sahip oldukları anlaşılmaktadır. Çetin anne ve babasını erken yaşta kaybetmiş ve ailesinden bir tek abisi Murat kalmıştır. Bu iki kardeşten oluşan aile alışlageldik çekirdek aile kavramına uymamaktadır. Dolayısıyla Çetin'in klasik bir ailesi olmadığı sonucuna varılabilir. Ender ise anne ve babasının tek çocuğudur, lise çağlarından itibaren Çetin'le anne babasıyla geçirdiğinden daha çok zaman geçirmiş hatta çoğu kez Çetinlerin evinde kalmıştır. Bu sebeple Ender de anne baba ve çocuktan oluşan çekirdek aileye sahip görünse de istenen aile bağını kuramamıştır. Söz konusu bağ, Murat'ın Ankara dışında çalışması sebebiyle Çetinlerin evinde

o ve Ender arasında kurulmuştur. Aile kurma isteği, ikisinin de tam manasıyla sahip olamadığı aileye dair oluşturdukları bilişsel tasarımın bir özdeşim öznesi oluşturması ve birbirlerinde uyumlanacak özdeşim nesnesini erken yaşta bulmalarıyla tamamlanmıştır. Otuzlu yaşlara geldiklerinde tam zamanlı olarak aynı evi paylaşmaları sayesinde özdeşimleri keskinleşmiş ve bir bütün oluşturabilmişlerdir.

Lacan'ın bilinçdışı özneyi tek bir olayın oluşturmadığı, bunun yerine özneye ilişkilendirilen olayların bütününe özneyi var ettiğine yönelik bakışına yukarıda değinilmişti. Bu bağlamda başlarda Ender ve Çetin'in; sonrasında Ender, Çetin ve Nihal'in beraber yemek yapmaları Ender için sevgiliyle yemek yapma bilinçdışı tasarımının başlarda Çetin'deki bu özellik, daha sonraları Çetin ve Nihal'deki bu özellik kendine bir özdeşim nesnesi bulunduğu ve bilinçdışı uyumlanma gerçekleştirdiği söylenebilir. Böylece Ender, hem Çetin'de hem de Nihal'de özdeşim kurabileceği niteliklere sahip olmuş ve sevgiliyle yemek yapma öznesini ilgili nesneye kavuşturmuştur. Ender'in zihnindeki eş/sevgili bilişsel tasarımı, bir sabah mahallede karşısına çıkan yaşlı adamın evli olup olmadığıyla ilgili ona yönelttiği soruya karşılık evli olduğunu aktarması ve bu sırada "...evli olduğumu söylediğimde aklıma hanginizin geldiğini gerçekten bilmiyordum." (Bıçakçı, 2022, s. 86) şeklinde düşünmesi ile de kendini göstermektedir. Burada Ender'in bir eş sahibi olmayla ilgili bilişsel tasarımının bir özdeşim öznesine dönüştüğünü ve bu öznenin ihtiyaç duyduğu nesnenin benzer ya da farklı özelliklerinin hem Çetin'de hem de Nihal'de mevcut olması sebebiyle her ikisini de kastetmiş olabileceği oldukça anlaşılabilir. Burada ayrıca Lacan'ın öne sürdüğü gibi özdeşimi sağlayan özne değil nesne olduğundan ve birden fazla nesne aynı özdeşim öznesiyle uyumlanabildiğinden Ender'in Çetin'i ve Nihal'i aynı anda eş olarak nitelemesi muhtemeldir.

Sağlamel (2014), "Birbirleriyle, biri olmadan diğeri açıklanamayacak kadar bütünleşmiş olan karakterler..." (s. 53) olarak tanımladığı Ender ve Çetin'in bu bütünlüklerinin birbirlerinin farklılıklarını tamamlamakla bağlantılı olduğunu düşünmektedir.

Ona göre Ender'in daha içedönük, etin'in ise daha dışadönük yapıda olması, farklılıkların getirdiği bütünleşmeyi sağlamaktadır. Ender romanının bir yerinde, etin'le bir olmalarının manasının ikisinin tek bir kişiye oluşturmaları olduğunu, Nihal'in de böyle dşndği iddiasıyla okuyucuya iletmektedir: "O da anlamıştı herhalde ikimizden bir adam olacağını, benimle konuşulacağını seninle yaşanacağını." (Bıçakçı, 2022, s. 40). Bu cümle bir yönüyle Ender'in kendi düşüncesini yansıtma yoluyla Nihal'e atfetmesinin kanıtıdır. Ender'in bu gayesi, Nihal'le özdeşim kurma çabasıyla da bağlantılı olabilir. Ender'in kendi zihnindeki etin'le bir olmaya dair bilişsel tasarımın oluşturduğu zne, Nihal'in onlarla ilgili düşünceleriyle oluşturulan nesneyle uyumlanarak Ender'in onunla olan zdeşimini kolaylaştıracaktır.

Freud'un gerileyen özdeşim kavramı romanda en net haliyle kendini Ender'de göstermektedir. Ender eski sevgilisi Sevgi ile olan ilişkisinde onunla bağ kurmuş, ayrılık sonrası ondan kopmuş, hayatına başka bir kadın almayarak geri çekilmiş ve Sevgi'nin bazı özelliklerini ve alışkanlıklarını kendinde var ederek özdeşimi gerçekleştirmiştir. Buradaki değişimle beraber Ender'in zihninde (Sevgi'nin özellikleri ve alışkanlıkları vasıtasıyla) oluşan bilinçdışı tasarım, kendini Ender'in özdeşiminin nesnesi haline getirmiştir. Özdeşim o kadar keskindir ki etin her ne kadar arkadaşı hakkında "...kişiliksiz bir açık gibi onu taklit ediyor..." (Bıçakçı, 2022, s. 16) şeklinde düşünse de Ender, söz konusu özelliklerin, alışkanlıkların ve bakış aıllarının tamamıyla kendine ait olduğundan oldukça emindir. Fakat burada dışsal nesnenin (Sevgi) zelliklerinin Ender'in kendi kişiliğiyle özdeşleştirilmesi sonucunda ötekini (Sevgi'yi) andırmaya başlaması söz konusudur.

Ender'in açık hayatının tam manasıyla bir özdeşim nesnesi bulma arzusu olduğu, kendi cmlerinden de anlaşılmaktadır: "Bende ve hatta başka kimsede olmayan bir şeye sahip olduğunu sezdiğim kadına hemen açık olurum." (Bıçakçı, 2022, s. 37). Ender, bilişsel tasarımını kendinde olmayan özelliklere göre şekillendirmiş, zihninde bu doğrultuda bir

özdeşim öznesi oluşturmuştur. Nesnesini arayan bu özne, aradığı niteliklere sahip olduğunu düşündüğü kadınlara âşık olarak Ender'e ötekiyle özdeşim kurma imkânı tanımıştır. Bu yolla önce Sevgi'ye âşık olan Ender, sonrasındaysa Nihal'e âşık olmuştur. Nihal'le olan özdeşiminde Sevgi'den farklı olarak Çetin de devreye girmiş ve aynı yolla Çetin de Nihal'e âşık olup kendinde eksik olan ve Nihal'de var olan niteliklerin oluşturduğu özdeşim nesnesine uyumlanmıştır. Ender gibi Nihal'de de mevcut olan anaç tavır, Nihal'in de tıpkı Ender gibi olanları yadırgamadan, sorgulamadan ona masaj yapması, onunla yemek yapması gibi deneyimler, Çetin'i özdeşim nesnesine kavuşturmuştur. Çetin'den farklı olarak Ender, Nihal'le yaşayacağı özdeşimi kolaylaştırmak için onu, bilinçdışında bekleyen tasarıma oturtmaya çalışmaktadır. Ona beğendiği kitapları önermekte ve okuması için vermekte, bir anlamda onu kendisine benzeterek belki de onun vasıtasıyla kendi varlığını da anlamlı kılmak istemektedir. Onun bu tavrı, Çetin'in şu sözleriyle özetlenebilir: “Sen yine kendini sevdin. Bense onu sevdim!” (Bıçakçı, 2022, s. 39).

Yaşanan kayıplar, kişinin zihninde birtakım bilişsel tasarımlar oluşturmaktadır. Ender çocukluk ve gençlik yıllarında Çetin'le beraber kurduğu dünyasını, o dönemin Ankara'sını zamansal anlamda geride bıraktığından bir tür kayıp yaşamaktadır. Değişen dünya, kişiler ve şehir onu tatmin etmemektedir. Yaşadığı kayıp zihninde bu alanda oluşan bilişsel tasarımı bir özdeşim öznesine dönüştürmüştür ve mevcut dünyada nesnesini bulamayan bu özne roman boyunca okuyucuyla paylaştığı anılarla özdeşim kurmuştur. Bu anılar Ender'in Çetin'le Ankara'da geçirdiği zamanları, yaşantılarını, okul hayatlarını, sokaklardaki yürüyüşlerini vb. kapsamaktadır. Çapkın'a (2017) göre Ender, anılarındaki dünyaya daha çok bağlanır ve daha fazla anlam yükler. Çünkü onu bunu yapmaya dışarıdaki yabancı dünya itmektedir. Ona göre Ender bağlandığı anılarındaki dünyaya dönüp ortak tarihlerini anlatarak bireyselliklerini gizlemektedir. Ender'in bu çabası varlığına anlam katma arzusuyla ilgili de olabilir. Çetin'le beraber birbirlerinin varlıklarına anlam katmaktadırlar. Ender, anlattığı anılarla bunu

okuyucuya da göstermektedir. Ender'in "etin İstanbul'a gittikten sonra tanıştığım yakınlaştığım erkek ya da kadın herkeste onu aradım." (Bıçakçı, 2022, s. 49) cümlesi Ender'in zihnindeki bilişsel tasarımın (etin'in) yitiminin ardından bunun bir özdeşim öznesine dönüştüğünün ve Ender'in hayatına giren tüm erkek ve kadınlarda bir ölçüde onu bulmaya çalışması ise açıkça, özdeşim nesnesinin arayışının bir göstergesidir. Ender bu arayışı herhangi bir nesneyle uyumlandırılamamış ve öznesini doyuramamıştır. Ender ve etin'in özdeşiminin bu kadar yoğun olması aralarındaki sınırın bir netlik içermemesinden de kaynaklı olabilir. Bu sınırın yokluğu Ender ve etin'in ayrı birer insan olduklarını Ender'e unutturmuş görünmektedir.

Lacan (1961), şiir ilhamı gibi bazı sanatsal yapıt tasarımlarının özdeşim için bir tür gösteren olabileceğini vurgulamıştır (akt. Nasio, 1988). Romanda Ender'in Nihal için yazdığı şiir, onun Nihal'le özdeşimine katkı sağlayan bir tür gösterendir. etin de daha önceleri Ender'den kendisi için bir şeyler yazmasını istemiştir, tıpkı Nihal gibi. Ender'in Nihal için yazdığı şiir, onun yalnızca Nihal'le olan özdeşimini sağlamakla kalmayıp kendi zihninde Nihal ve etin'in de özdeşleşmesini kolaylaştırmıştır. Nihal ve onun Ender'den talebi, hem Ender'in özdeşimi için hem de Ender'in zihninde etin-Nihal özdeşimi için bir gösteren niteliğindedir.

Dünya üzerindeki varlığının, ötekinin hayatındaki yerinin bir anlam içermesi her insanın sahip olduğu psikolojik bir ihtiyaçtır. Her birey, hayattaki varlığının bir anlamı olduğu varsayımıyla yaşamını sürdürmektedir. Bu anlam kişiden kişiye göre değişmekte, bazıları içinse hayatın anlamsızlığı temelde yaşamının anlamı haline gelmektedir. Bu bağlamda Ender de kendisinin ve dolayısıyla da etin'in varlığının bir anlamı olması gerektiğini düşünmekte fakat içten içe bu anlamı bulamamaktadır. Ender, varlığının anlam kazanmasının bir yolu olarak ötekiyle bütünleşmenin gerektiğini düşünüyor olabilir. Bu sebeple ancak etin hayatındayken veya sevgilisi Sevgi ile olan beraberliğinde kendisinin anlam kazandığını

düşünüyor görünmektedir. Ona göre, birinin varlığının anlam kazanabilmesi için bir ötekinin varlığı şarttır, kişinin yalnızca dünya üzerinde var olduğu için bir anlam kazandığı söylenemez. Bu ezici bilgiyle baş edemeyen Ender'in zihinsel bütünlüğünü korumayı amaçlayan bilinçdışı, savunma mekanizmasını devreye sokmakta ve Ender kendi baş edemediği durumu Nihal'e yansıtmaktadır. Ona göre Nihal'in varlığı öncesinde hiçbir anlam taşımazken Çetin ve Ender'le beraber bir anlam bulmuştur. Sahip olduğu bu düşünceyi Ender şu cümlelerle aktarmaktadır: “Aslına bakarsan Çetin, Nihal, biz ona âşık olduğumuzda varlık kazandı, fiziksel özellikleri belirginleşti, daha bir güzelleşti, çekicileşti, hatırlanır oldu.” (Bıçakçı, 2022, s. 30). Burada Ender'in Nihal üzerinden gerçekleştirdiği yansıtmalı özdeşim açıkça görülmektedir.

Ötekinde kendini sevmek bir yönüyle kendi varlığını öteki üzerinden anlamlı kılma gayesi olabileceği gibi bir yönüyle de ötekiyle bütün olma arzusundan kaynaklı olabilmektedir ki bu iki arzu esasında birbiriyle bağlantılıdır. Ötekiyle bir olduğunda birey, hem kendinden hem ötekinden meydana gelen tek bir varlığı sevmektedir. Tek başına bir anlam bulamadığını düşünen kişi için ötekiyle bir olup oluşturduğu bu yekpare varlık sayesinde kendi varlığı da anlam kazanmaktadır. Çünkü o artık bir'i oluşturan paydaşlardan biridir ve kıymetlidir. Ender'i kıran Çetin'in şu sözleri esasında Ender'in ötekiyle bir olma arzusuna sahip olduğu ve ötekinde kendini sevme ihtiyacında olduğu için Nihal'e duygular beslediğini göstermektedir: “Sen yine kendini sevdin. Bense onu sevdim!” (Bıçakçı, 2022, s. 39).

Roman, iki orta yaşlı adamın yüzeydeki ortak arzularını, endişelerini ve çaresizliğini yansıtmanın yanı sıra derindeki esas arzularının yani bir olma, bütün olma halinin de bir tezahürüdür. Bu bir olma, bütünleşme hali en açık şekliyle Ender'de kendini göstermektedir. Fakat bu gösterim, içinde Ender'in yalnızca Çetin'le bir olma halini barındırmamakta, onun tüm hayatını kapsamaktadır. Ender'in eski sevgilisi olan Sevgi'nin bazı özelliklerini ve

alışkanlıklarını ayrılıktan sonra dahi devam ettirmesi (ki bu durum kitapta Çetin'in düşüncesi olarak aktarılmaktadır), onun ilişkide olduğu insanlarla bir olma, bütün olma arzusunu her daim içinde barındıran biri olduğunu göstermektedir. Ender, neredeyse tüm dünyası ev olan, kütüphanesiyle ve çevirmenlik dünyasıyla yaşamını sürdüren, kendi başınayken silik bir karakter görünümündeyken Çetin'le, Sevgi'yle ve kendi beğendiği kitapları Nihal'e okutarak (ve onun kitaplar hakkında kendisiyle benzer düşünceler üretmesini arzularak) en nihayetinde onunla da bir bütünlük halinde olmayı ve bir olmayı istemektedir. Lacan (2015, akt. Fink, 2020), kişinin kendisini ötekinde bulabilmek için yürüyebileceği en kolay yolun ötekine yansıttığı, kendisi olduğuna inandığı özelliklerden geçtiğini düşünmektedir. İmgesel yansıtmanın kaynağı, kişideki ideal ben'den geçmektedir. Ender de kendisinin olduğuna inandığı özellikleri karşısındakilere yansıtarak varlığının bu kişiler üzerinden anlam kazanacağını ummaktadır belki de. Romanda Ender bu çıkarsamayı Nihal için yapmakta onun varlığının kendisi ve Çetin sayesinde anlam kazandığını ileri sürmektedir. Belki de bu durum Ender'in bir tür yansıtma düzeneğini kullanımıdır. Hâlihazırda var olan gerçekliklere veya toplumsal kabullere aykırı düşen bilinçdışı istek, arzu ve hayallerin bilince ulaşmasına engel olan düzeneklere savunma mekanizmaları denmektedir. Bu mekanizmalar bazı durumlarda kişide çatışma yaratan veya ona acı veren bir dışsal uyarının seçici olarak önemszenmemesini, görmezden gelinmesini de kapsamaktadır (Wallace, 1983). Savunma mekanizmalarının temel gayesi organizmayı rahatsız edici, baş edilemez veya organizmanın kabul görmesini engelleyebilecek mevcut ya da potansiyel olay, durum, duygu ya da düşüncelerden korumaktır. Bu mekanizmalar bilinçdışı bir şekilde gerçekleşmektedir. Wallace (1983), bazı durumlarda kişinin savunmalarının mevcut savunmalara karşı bile ortaya çıkabileceğini belirtmektedir. Pek çok çeşidi bulunan savunma mekanizmalarından yansıtma düzeneği en yalın anlamıyla kabul edilemeyen dürtülerin, duyguların ötekine atfedilmesidir (Wallace, 1983). Yukarıda da bahsedildiği gibi, Ender'in Nihal'le ilgili bu düşüncesi sözü edilen

yansıtma mekanizmasından kaynaklı olabileceği gibi bu savunma mekanizmasıyla ilişkili olarak görülen yansıtımlı özdeşim yaşantısının da bir tezahürü olabilir.

Yaeger'a (1985 akt. Çapkın, 2017) göre ortamda acınacak bir kadın mevcutsa erkekler kendi aralarında bir güç alışverişinde bulunabilmekte ve değerlerini onaylamayı sürdürebilmektedirler. Bu durum, öteki üzerinden kendi varlığını anlamlandırmanın bir yolu olabilir ve bu haliyle Ender ve Çetin'de Nihal'in varlığı üzerinden vücut bulmaktadır. Anne ve babasını trafik kazasında kaybeden, abisi Amerika'da olduğundan bir başına kalan ve geçici süreliğine de olsa Ender ve Çetin'le beraber yaşamak zorunda olan Nihal, onlar için bir anlamda Yaeger'ın tanımladığı "acınacak kadın" görünümündedir. Ender ve Çetin, Nihal'le beraberken farklı eylemleri, anları paylaşarak ayrı ayrı ve en nihayetinde de ikisi bir bütün (tek bir kişi) olarak varlıklarını anlamlı kılmaktadırlar. Ender'in bu konudaki tespiti şu şekildedir:

"Siz Nihal'le pek az baş başa kalabiliyordunuz. Günlük hayatın gereklerini yerine getirirken ikili oluyor, sonra ayrılıyordunuz. Bizse iki kişilik törenler yaşamaya başlamıştık bile. Nihal odama geldiğinde konuşmalarımıza müzik eşlik ediyor, çoğunlukla çay içiyor, güneş ışınlarının Nihal'in siyah kadife terliklerine vurmasını izliyorduk... O zamanlar pek üzerinde durmamıştım ama ortada şöyle bir gerçek vardı: Nihal mutfakta yemek yaparken, bulaşık yıkarken sana yardım ediyor, bana bunu teklif bile etmiyordu... O da anlamıştı herhalde ikimizden bir adam olacağını, benimle konuşulacağını seninle yaşanacağını." (Bıçakçı, 2022, s. 40)

Tatlı (2020), Ender ve Çetin'in beraber yemek yapmalarını, aynı sosyal çevreyi paylaşmalarını ve çoğunlukla aynı düşüncelere sahip olmalarını, kurdukları duygusal bağı tıpkı bir kadın ve erkeğin yaptığı gibi birbirlerini tamamlayarak bir bütünü oluşturmaları şeklinde yorumlamıştır. Bu bütünü oluşturma hali, birbirlerinin varlıklarına birbirleriyle anlam katma arzusundan kaynaklanıyor olabilir. İkisi de ayrı birer birey olduklarında dünya

üzerindeki varlıkları kısmen anlamsızlaşıyorken bir araya gelip bütünleşme halini yaşadıklarında varlıkları tam olarak anlam kazanmaktadır. İkisi beraber Çetin’i veya ikisi beraber Ender’i oluşturmaktadır.

Ender ve Çetin’in pek çok eylemi (yemek yapmak, futbol oynamak, yürüyüşe çıkmak, hatta yeri geldiğinde aynı odada uyumak gibi) beraber yapmaları, zihinlerindeki özdeşim öznesinin sevgiliye dair özdeşim nesnesi arayışının ötekinde var olan sevgili özelliği ile uyumlanması sebebiyle özdeşim kurmuş olması pekâlâ mümkündür. Burada Ender de Çetin de ötekini direkt olarak sevgili yerine koymamaktadır veya bütünüyle ötekiyle özdeşim halinde değildir. Ama zihinlerinde var olan, sevgiliye ilişkin bilinçdışı tasarım ötekinin bir ya da birkaç özelliğinde vücut bulmakta dolayısıyla bu özellik ile özdeşim kurabilmektedir. Romanda Çetin’in Ender’le beraberken herhangi bir kadınla olduğundan daha romantik olduğunun bilgisi verilmektedir. Bu haliyle Ender’in Çetin’in zihnindeki sevgili bilişsel tasarımına uyumlandığı söylenebilir. Bunun yanı sıra Ender’in aralarındaki ilişkiyi herhangi bir arkadaşlık olarak değil “bir tür aşk” (Bıçakçı, 2022, s. 46) olarak tanımlaması ve Çetin İstanbul’a gittikten sonra Ender’in tanıştığı kadınlarda dahi onu araması gibi örnekler aralarındaki ilişkinin basit bir arkadaşlık olarak ele alınamayacağını göstermektedir. Her ne kadar dışarıdan öyle görüldüğünü düşünse de aralarında eşcinsel bir yakınlık olduğunu düşünmeyen Ender’in bu bakışı da sıradan bir arkadaşlık veya eşcinsel beraberlik durumu söz konusu olmasa bile bu birlikteliğın her ikisinin zihnindeki sevgiliye dair tasarımı nesnesiyle kavuşturarak birbirleriyle özdeşime ulaşmalarını sağladığı söylenebilir. Bu özdeşim sayesinde Ender de Çetin de belki Freud’un ya da Lacan’ın bahsettiğı özdeşim kavramından öteye giderek hakikaten yekpare olmak istemektedirler. Çünkü bir noktada birinin varlığı ötekinin varlığı ile ancak anlam kazanmakta ve hatta ikisi bir araya geldiklerinde “biri kel, biri göbekli” iki adam olmak yerine kel ve göbekli tek bir adam olduklarını düşünmektedirler. Bu düşünceyi en çok destekleyen kanıtısa gençlik hayalleri olan aynı kadına, Nihal’e, âşık

olmalarıdır. Ender'in kurduğu şu cümleler onların özdeşim yaşantısından ziyade bir olma/bütün olma/yeckpare olma arzularının daha baskın olduğunu kanıtlamaktadır: “İkimiz de Nihal'in birimizden birisini seçmesi gibi bir olasılığı hiç düşünmemiştik. Sanki ikimizi birden sevecekti, bu tek seçenekti.” (Bıçakçı, 2022, s. 102).

Nihal'in varlığı bir yönüyle Ender ve Çetin'in bir olma hayallerinin önünde bir engeldir. Bu konu, üçünün içinde bulunduğu durumu Ender'in Fransız yapımı *Jules et Jim* filmine benzetmesinden anlaşılabilir. Tatlı (2020) de Nihal'in varlığının tıpkı filmdeki Catherine gibi Ender ve Çetin'de bir bölünmüşlük oluşturduğunu ve Ender'in bunun farkında olduğunu düşünmektedir. Fakat onun da belirttiği gibi romanın sonu filmdekinden farklıdır. Nihal, Ender ve Çetin'i birbirinden ayırmaz, kendisi sahneden çekilir. Üstelik bu çekilmeden önce Nihal de zaman zaman Ender-Çetin bütünleşmesinin bir parçası olmuştur.

Nihal, yalnızca Ender-Çetin bütünleşmesine katkı sağlamaz. Romanın ilerleyen bölümlerinde bu ikiliyle bütünleşerek yeni bir üçlü varlığı da oluşturur. Ender, Çetin ve Nihal arasındaki bütünleşme Işık Dağı'nda yaptıkları piknikte kendini göstermektedir. Ender'in anlatımıyla ifade edilen bütünleşmeye göre iki arkadaş hem Nihal'le hem Nihal'in doğayla kurduğu bütünleşme sayesinde doğayla bütün olmuşlardır. Nihal de artık Ender-Çetin bütünleşmesinin bir parçasıdır. O anda Nihal'den ayrı düşünemediği doğa sayesinde Ender, doğayla kurdukları özdeşimi ve bütünlüğü de okuyucuya aktarmaktadır:

“Birkaç kez kendimi tutamayıp bir kayanın üzerine çıkmış, üçümüzü birden sardığına inandığım büyümlü havaya dair büyük laflar etmişim; siz ikiniz oturduğunuz yerden başınızı kaldırmış bana bakıyordunuz. Bir bütünlük hissediyordum, bizde ve doğada. Bu beni coşturuyordu. Öyle bir an geliyordu ki, dere kenarındaki taşların yuvarlak biçimlerinin açıkça söylediği o ağır değişimi, hiçbir şey değişmiyormuş hissi veren o yavaş başkalaşımı ‘gözümle’ görüyordum. Biz de orada kendi başına değişen doğanın bir parçasıydık. Köklerimiz toprağın biraz daha derinine iniyor, dallarımız hüküm

süren rüzgârın yönüne göre eğiliyor, dere kenarındaki bir kayanın dibinde bir su birikintisi gibi kalakalıyordu gözyaşlarımız...” (Bıçakçı, 2022, s. 73)

Sağlamel (2014, s. 100) yukarıdaki tabloyu “çevrelerinden iyice soyutlanarak üç kişiden oluşan bir dünya” oluşturdukları şeklinde yorumlamıştır. Oysa o sırada yaşanan bütünleşmeyle belki doğayla özdeşim kuran tek bir kişi (Ender-Çetin-Nihal kişisi) veya doğayla da bütünleşmesini tamamlayan tek bir varlıktan (Ender-Çetin-Nihal-doğa) söz etmek de mümkündür.

Ender, romanın kimi yerlerinde Çetin’le kendisinin dışarıdan eşcinsel bir çift gibi göründüklerini ifade etmektedir. Tatlı (2020) romanda oluşturulduğunu düşündüğü eşcinsel kimliklerinin biyolojik değil, Ender ve Çetin’in “aynı zamanı, mekânı ve duyguları” (s. 86) paylaşımlarından kaynaklandığını düşünmektedir. Özgültekin (2020) Ender ve Çetin arasında eşcinsel bir kateksis olduğunu, onların kadınlarla ilişki kurarken duygusal bir yoksunluk yaşarken birbirleriyle olan ilişkilerinde böyle bir durumun olmadığını, duygusal bir yakınlığın bulunduğunu ve bu yakınlığın gösterilebildiğini ifade etmektedir. Fakat bu ikili arasındaki ilişkinin, bütünleşmenin, bir olma arzusunun, ötekinde kendini sevme halinin esasında bir tür özdeşim durumu olduğu düşünülmektedir. Burada birbirine karşı sevgi besleyen veya aşk duygusuyla bağlanan iki eşcinsel erkekten ziyade tam manasıyla tek bir zihni paylaşan, aynı duygulara ve düşüncelere sahip kimi zaman (örneğin rüyalarda) tek bir bedeni paylaşan fakat fiziksel anlamda iki ayrı bedende yaşayan tek bir erkekten söz etmek mümkündür. Ender’in Nihal’e Çetin’le olan yakınlıklarını anlatırken “bir tür aşk” (Bıçakçı, 2022, s. 46) ifadelerini kullanması kafa karıştırıcı olsa da buradaki imanın Çetin’le yaşadıkları bir olma hali olduğu düşünülmektedir. Zira Lacan’ın (1975, s. 56) da belirttiği gibi “Biz ancak birizdir. Elbette herkes bilir ki iki hiçbir zaman bir etmemiştir, kısacası biz ancak birizdir. Aşk fikrinin çıkış noktası burasıdır.”

Ender ve Çetin'in aslında bir olduğu, bütün olduğu roman boyunca açık ya da örtülü şekilde anlatılır. Sağlamel (2014), Ender'in Çetin'le olan geçmiş anılarını paylaşmaktaki esas niyetinin dostluklarının anatomisini çıkarmak olduğunu düşünmektedir; Nihal ise yalnızca paylaşımlarını çoğaltan bir araçtır. Ortaya çıkarılan bu anılar yalnızca Ender ve Çetin'in ne kadar sıkı dost olduklarını göstermez, daha ziyade bir olma halinin gençlik yıllarından itibaren var olduğunu kanıtlar niteliktedir. Bu bir olma hali kimi zaman beraber yemek ya da ödev yapma şeklinde kimi zaman Çetin'in sevgilisiyle beraber üç kişi aynı odada uyumaları, kimi zaman aynı kadına âşık olmaları şeklindeyken kimi zamansa rüyada direkt olarak tek vücutta bulunma halleri gibi tam bir bütün olma durumuyla kendini göstermektedir. Ender'in Çetin ve Çetin'in sevgilisi Serap ile aynı odada uyuması Serap için ne kadar yadırganır bir durumsa Ender ve Çetin için de bir o kadar olağan, normal ve sıradandır. Çünkü onlar bir'dir ve olması gereken budur.

Ötekiyle bir olma/bütün olma hali Ender'in rüyalarında da kendini gösterir. Freud'a (1900) göre, kişi yaşadığı özdeşimle kendi arzusunu öteki üzerinden gerçekleştirebilmektedir. Ender bir rüyasında aslında Çetin'dir ve Çetin'in İstanbul'daki evinde Nihal'le beraber bir gün geçirmektedir. Ender'in aktardığı bu rüyada Çetin'in ve dolayısıyla da Ender'in Nihal'le romantik bir birlikteliklerinin olduğu anlaşılmaktadır. Burada görülen yaşantı, kendi arzusunu özdeşim vasıtasıyla ötekine (Çetin'e) yaşatan Ender değil, Çetin'le bütünleştiği için onunla ortak deneyimi elde eden Ender'dir. Ender tek başınayken Nihal'le beraber olamayacak veya olmak istemeyecektir. O, Çetin'le beraber hayat bulmakta, anlam kazanmaktadır. Bunu yalnızca Ender'in bu rüyası değil, Nihal'in olası seçimine dair fikri de doğrulamaktadır. Ender ve Çetin birbirinden ayrı düşünülemez: "İkimiz de Nihal'in birimizden birini seçmesi gibi bir olasılığı hiç düşünmemiştik. Sanki ikimizi birden sevecekti, bu tek seçenekti" (Bıçakçı, 2022, s. 102). Yine romanın sonunda Ender'in geleceğe dair kurduğu cümleler Ender ve Çetin

olarak iki ayrı bireyin bulunmadığı, ihtiyarlıklarında artık bir bütün haline gelmeyi başarmış olmalarının arzusunu vurgulamaktadır:

“Bir gün başlarımızda şapkalarımızla bahçede çalışırken, genç bir kadın duvarın ardından çekinerek seslenip, tek bir kökten mor, kırmızı, siyah ve sarı biberler veren süs biberinden bir tane koparıp koparamayacağını soracak. Sen ya da ben (Ne fark eder!) şapkamızı çıkaracağız, başımızı kaşıyacağız ve yumuşak, kur yapar bir edayla, ‘Neden bir tane! On tane alın!’ diyeceğiz.” (Bıçakçı, 2022, s. 167)

Çetin ve Ender’in oluşturduğu bütünlük, onların birbirlerini ötekinde var olan farklılıklarla tamamlaması olarak görülebilmektedir (Sağlamel, 2014); her ikisinin kendi zihnindeki bilişsel tasarımın oluşturduğu özdeşim öznesi, arayışında olduğu özdeşim nesnesini ötekinin bir niteliğinde bulmuş olabilir. Fakat bu özdeşim her zaman farklılıklarından kaynaklı değildir; ortak bir dile, duyguya, düşünceye ve yaşayışa sahip olmak da onları bir bütün haline getirmiştir. Bu ortak yaşantı onların farklılıklarını birbiriyle tamamlamaz, aynılıklarını kuvvetlendirip bir olmayı kolaylaştırır. Bu durumu Ender şu cümlelerle aktarmaktadır okuyucuya:

“Seninle biz böyleyiz. Kimsenin anlayamayacağı bir dilimiz var. El kol hareketlerimizle, yüz ifadelerimizle, nihayet sözcüklerle örülen bir dil. Bir tür argo. Kendi meslek sırrımızı korumak için. Azınlık kültürümüzü korumak için. Bütün sıkı ilişkiler bir azınlıktır çünkü. Sırtlarını ‘dışarıya’ bir güzel dönmüş iki insanın oluşturduğu azınlık.” (Bıçakçı, 2022, s. 62).

Sonuç

Freud (1921) için insanların birbirleriyle kurdukları bir tür duygusal bağ olan özdeşim kavramı, kişinin bilişsel tasarımının oluşturduğu özneyi ve özdeşim kurulan ötekinin bir niteliğinden meydana gelen nesneyi kapsamaktadır. Freud (1923) için özdeşimde özne ön plandayken Lacan (1961) için nesne ön plandadır (akt. Nasio, 1988). Barış Bıçakçı tarafından

yazılan “*Bizim Büyük Çaresizliğimiz*” romanının özdeşim kavramı çerçevesinde ele alındığı bu çalışmada roman karakterleri Ender ve Çetin’in zihinlerinde oluşturdukları bilişsel tasarımın ürettiği özdeşim öznelerinin kimi zaman birbirlerinde kimi zamansa Nihal’de var olan niteliklerle özdeşim nesnesine nasıl ulaştığı ve onunla uyumlandığı gözden geçirilmiştir.

Roman boyunca Nihal’in otuzlu yaşlarda “biri kel biri göbekli” iki yetişkin erkeğin dünyasına girişinin etkileri; iki dostun gençlik hayali olan aynı kadına âşık olma arzusunun vuku bulması, Nihal’in yaşıtı bir delikanlıyla aşk yaşaması ve en nihayetinde okulunu bitirip bu iki yetişkin erkeğin dünyasından ayrılarak abisinin yanına Amerika’ya gitmesi, Ender’in ve aslında bir bakıma da Çetin’in duygusu ve düşüncesiyle sözcüklere dökülmektedir. Belki de bu anlatım sebebiyle bu iki arkadaşın yaşamındaki büyük çaresizliğin, yegâne arzuları olan aynı kadına âşık olmak olduğu düşünülmektedir. Fakat yazar, Ender vasıtasıyla bu olası yanılıgyı düzeltmektedir:

“Sokaktan hâlâ çocuk sesleri geliyordu. Ayakta hareketsiz duruyorduk. Her şey çok çocukça ve çok keder vericiydi. Aklıma sevdiğim bir romandan bir cümle gelmişti. Kederin bizi başrole taşıdığı, ikimiz dışında her şeyi cılız bir manzaraya dönüştürdüğü o anda, cümleyi kendimce yeniden kurdum: Bizim büyük çaresizliğimiz Nihal’e âşık olmamız değil, sesimizin dışarıdaki çocuk seslerinin arasında olmayıştıydı. Asıl çaresizlik buydu.” (Bıçakçı, 2022, s. 102)

Otuzlu yaşlardaki bu iki kadim dostun deneyimledikleri özdeşim vasıtasıyla nasıl bir bütün haline geldikleri Ender’in, Çetin’le olan dostluğunu “yoğun yaşanan bir ilişki” (Bıçakçı, 2022, s. 45) ve “bir tür aşk” (Bıçakçı, 2022, s. 46) olarak tanımlamasıyla da anlaşılmaktadır. “*Bizim Büyük Çaresizliğimiz*” romanı belki de “biri kel, diğeri göbekli” iki yakın arkadaşın aynı kadına âşık olma hikâyesi değil toplumla bütünleşememiş, birbirleriyle özdeşim kurarak bütünleşen, kel ve göbekli tek bir adamın bir kadına âşık olma hikâyesidir.

Çıkar Çatışması: Yazar çıkar çatışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Yazar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Teşekkür: Derleme yazım s¼recinde değerli g¼r¼řlerini benimle paylaşan ve beni destekleyen kıymetli arkadaşım Doç. Dr. Meryem Berrin Bulut'a teřekk¼rlerimi sunarım.

Yazar Katkıları: Fikir/Kavram/Tasarım: **B.E.A.** Veri Toplama ve/veya İşleme: **B.E.A.** Analiz ve/veya Yorum: **B.E.A.** Kaynak Taraması: **B.E.A.** Makalenin Yazımı: **B.E.A.** Eleştirel İnceleme: **B.E.A.**

Kaynakça

- Bıçakçı, B. (2022). *Bizim büyük çaresizliğimiz*. İletişim.
- Brenner, C. (1998). *Psikanaliz: Temel kavramlar*. (Çev: Savaşır, I. ve Savaşır, Y.) HYB Yayıncılık.
- Canbolat, F. (2017). Nesne ilişkileri kapsamında Freudyen konseptler üzerine bir literatür taraması: Oral saplanımlı bir histeri vakası ve terapi süreci. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 4(2), 24-36.
- Chessick, R. D. (1993). *Dictionary for psychotherapists: Dynamic concepts in psychotherapy*. Jason Aronson Inc.
- Çapkın, N. (2017). Barış Bıçakçı's our grand despair: Dealing with the fugitive past in the cyrstalline structure of the text. *Fe Dergi*, (1), 71-79.
- Denmark, F. L., Shaw, J. S. ve Ciali, S. D. (1985). The relationship among sex roles, living arrangements, and the division of household responsibilities. *Sex Roles*, 12(5/6), 617-625.
- Fink, B. (2020). *Lacan'da aşk VIII. seminer aktarım üstüne bir inceleme*. (Çev: Okan-Gezmiş, E. ve Oğuz, Z.) Kolektif Kitap.
- Freud, S. (1900/2021). *Rüyaların yorumu*. (Çev: Muradoğlu, D.) Say.
- Freud, S. (1921/1975). *Kitle psikolojisi*. (Çev: Şipal, K.) Bozak.
- Freud, S. (1923/1962). *The ego and the id*. W. W. Norton and Company.
- Göka, E., Yüksel, F. V. ve Göral, F. S. (2006). İnsan ilişkilerinde yansıtımlı özdeşim. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 46-54.
- Hall, C. S. (1954/2016). *Freudyen psikolojiye giriş*. (Çev: Devrim, E.) Kaknüs.
- Haspolat, N. K. (2022). Psikanalizin içinden bir kavram "özdeşleşme". *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 1-9.
- Lacan, J. (1978/2022). *Freud'un teorisinde ve psikanalizin tekniğinde ben: seminer 2. kitap 1954-1955*. (Çev: Kılıç, S.) Metis.
- Lacan, J. (1975/2023). *Yine/Hâlâ*. Metis.
- Nasio, J. - D. (1988/2018). Özdeşim kavramı. *Psikanalizin yedi temel kavramı*. (2. Baskı, s. 143-181) içinde. (Çev: Soysal, Ö. ve Erşen, M.) İmge Kitabevi.
- Özgültekin, F. S. (2020). Heteroseksüel melankoli ve eşcinsel kateksis: Bizim büyük çaresizliğimiz üzerinden bir tartışma. *Moment Dergi*, 7(1), 57-71.
<https://doi.org/10.17572/mj2020.1.5771>
- Sağlamel, N. (2014). *Barış Bıçakçı anlatılarında yapı ve izlek* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi.

- Tatli, M. (2020). *Barış Bıçakçı'nın romanlarında toplumsal cinsiyet bağlamında erkeklik inşası* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ardahan Üniversitesi.
- Taymur, İ. ve Boratav, R. C. (2013). İçselleştirme, içealım, içeatım ve özdeşim. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(3), 330-342. <https://doi.org/10.5455/cap.20130522>
- Wallace, E. R. (1983/2012). *Dinamik psikiyatri kuramı ve uygulaması*. (Çev: Atalay, H.) Okuyan Us.
- Wolff-Bernstein, J. (2015). Jacques Lacan. G. O. Gabbard, B. E. Litowitz ve P. Williams (Eds.). *Psikanaliz temel kitabı*. (Cilt II, 1. Baskı, s. 183-214) içinde. (Çev: Karakaş, Ö.) Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Yaşın-Dökmen, Z. (2012). *Toplumsal cinsiyet sosyal psikolojik açıklamalar*. Remzi Kitabevi.

Extended Abstract

In this article firstly, the concept of identification is discussed. Then, Barış Bıçakçı's novel, *Our Great Despair*, which was first published in 2004, is examined within the framework of the concepts of identification, being whole, and being one. The concepts of being whole, integration and being one are used synonymously in the article. The concept of identification has not been used as sameness. Explanations regarding the concept of identification are provided later in the article.

Identification

Identification is an automatic and usually unconscious mental process in which an individual becomes similar to another person in one or more ways. However sometimes it can be used consciously and deliberately. Identification encourages growth and directs the person towards better adaptation (Chessick, 1993). The main framework of this article is Freud's and Lacan's perspectives on identification. Freud and Lacan have different interpretations of the concept of identification. In Freud's opinion (1923) identification occurs entirely in the unconscious. While Freud (1923) thinks that the subject creates the identification, Lacan (1961) argues that the object does this work. Thus, Lacan removes identification from being merely unconscious (as cited in Nasio, 1988). Lacan also thinks that the same subject can identify with more than one object, not just one (Nasio, 1988).

Our Grand Despair

Written by Barış Bıçakçı, the novel was first published in 2004. The main characters of the novel, Ender and Çetin, are friends from high school. Two friends, whose dream from their youth is to live in the same house in the future, also wish to fall in love with the same woman. Years after graduating from high school, Ender and Çetin have realized their dream of living in the same house and have been sharing this house for three months. The event that changed their lives was the accident that their close friend from high school, Fikret, had with

his parents. Afterwards the accident, Fikret's step-sister Nihal have to live with Ender and etin temporarily. Thus, Nihal entered the two-person life of Ender and etin as a third person. Nihal lived with them for two years. etin and Ender, who initially treated Nihal like parents, later fell in love with her. Thus, the dream of falling in love with the same woman came true for these two old friends. The novel is structured as a letter written by Ender to etin at the end of two years after Nihal moves from this house to America. Throughout the novel, the things experienced, the things desired to be experienced, the things not experienced, the past, the dream of the future, and sometimes even the dreams that etin did not fully tell, are conveyed to the reader through Ender's words.

Evaluation of the Novel in the Context of the Concept of Identification

Freud thinks that it is the losses in a person's life that provide identification (Nasio, 1988). It is quite expected for etin, whose parents are dead, to identify with his older brother Murat and his friend Ender. Likewise, etin, Nihal's parents are deceased and she also identifies with Ender and etin as parental objects at times.

According to Lacan, the subject of identification selectively identifies with the images in the environment (Nasio, 1988). Ender and etin are identified with each other by finding in the other the object needed by the subject of identification created by their own minds. The object search of both the subject of identification is answered by each other. The void in their minds regarding the beloved object is filled by the actions they perform together. This effort is also related to finding a meaning for their existence through the other. The existence of one makes the existence of the other meaningful.

Ender and etin's identification is so intense that even when they fall in love with the same woman, they do not think that Nihal will choose one of them. According to them, Nihal will choose both of them at the same time, because in fact they are only one person, they are a whole. In Ender's mind, etin and Nihal are also identified with each other. It is seen that

Ender identifies not only with Çetin but also with other people in his life. In addition to his identification with his ex-girlfriend Sevgi, he also identifies with Nihal. Ender tries to make his own existence meaningful through the existence of people he identifies with (Çetin, Sevgi, Nihal).


Ender expresses that their grand despair with Çetin stems from the fact that they are no longer children. This commonality between them strengthened their identification with each other and made it easier for them to become a single person. As identification is not always due to differences. Having a common language, feeling, thought and life style has made them a whole.

Conclusion


In this article, where the novel *Our Grand Despair* written by Barış Bıçakçı is discussed within the framework of Freud and Lacan's concept of identification, it is reviewed how the subjects of identification produced by the cognitive design created in the minds of the novel characters Ender and Çetin reach the object of identification and harmonize with it, sometimes with the qualities that exist in each other and sometimes in Nihal. How these two old friends in their thirties became one through the identification they experienced is also understood by Ender's description of his friendship with Çetin as “an intense relationship” (Bıçakçı, 2022, p. 45) and “a kind of love” (Bıçakçı, 2022, p. 46). Perhaps the novel *Our Grand Despair* is not the story of two close friends, “one bald and one potbellied”, falling in love with the same woman; it is the story of a single bald and potbellied man falling in love with a woman.


Psikopatolojileri Üstbilişsel Süreçler Perspektifinden Anlamak

Understanding Psychopathologies Through the Lens of Metacognitive Processes

1.Caner Yeşiloğlu*¹ 

2.Lut Tamam² 

3.Mehmet Emin Demirkol³ 

4.Ali Meriç Kurt⁴ 

Özet

Üstbiliş, bireyin bilişsel süreçlerini fark etme, bu süreçlere dayalı stratejiler geliştirme ve stratejileri duruma uygun şekilde düzenleme becerisini ifade eder. Flavell'in modeline göre üstbiliş, öğrenme ve düşünme süreçlerinin izlenmesini, değerlendirilmesini ve gerektiğinde düzenlenmesini sağlar. Üstbilişsel bilgi, bildirimsel, prosedürel ve koşullu bilgi olarak sınıflandırılır. Bu bilgi türleri, bireyin düşüncelerine yönelik farkındalık düzeyini artırır ve öğrenme süreçlerini daha etkin hale getirir. Üstbilişsel inançlar, bireyin düşüncelerine atfettiği değeri ifade eder ve olumlu veya olumsuz olabilir. Olumlu üstbilişsel inançlar, endişe veya ruminasyon gibi süreçlerin yararlı sonuçlar doğurabileceği inancını içerirken, olumsuz üstbilişsel inançlar bu süreçlerin kontrol edilememesi durumunda zarar verebileceği korkusunu taşır. Psikopatolojilerde, olumsuz üstbilişsel inançların yaygın olduğu ve bireylerin işlevsiz düşünce kalıpları geliştirdiği gözlemlenmektedir. Psikopatolojilerle ilişkili olarak, üstbilişsel işlevlerdeki bozuklukların bilişsel süreçleri olumsuz etkileyerek anksiyete bozuklukları, depresyon, obsesif kompulsif bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu, yeme bozuklukları gibi ruhsal bozuklukların gelişiminde önemli rol oynadığı görülmüştür. Meta bilişsel kontrolün yetersizliği kişinin işlevsiz düşünce şemaları kurmasına ve uyumsuz başa çıkma becerileri geliştirmesine neden olabilmektedir. Bu süreçlerin olumsuz sonuçları zihinsel bozuklukların kötü gidişine neden olabilir. Bu derleme, üstbilişin temel kavramlarını ve ruhsal bozukluklarla ilişkisini ele alarak, üstbilişsel süreçlerin duygusal düzenleme ve bilişsel değerlendirme üzerindeki etkilerini vurgulamaktadır. Üstbilişin incelenmesi, psikopatolojilerin bilişsel temellerini anlamaya önemli katkılar sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Üstbiliş, Psikopatoloji, Ruhsal Bozukluklar.

Abstract

Metacognition refers to the individual's ability to recognize their cognitive processes, develop strategies based on these processes, and organize strategies appropriately for the situation. According to Flavell's model, metacognition enables the monitoring, evaluation, and, when necessary, organization of learning and thinking processes. Metacognitive knowledge is classified as declarative, procedural, and conditional knowledge. These types of knowledge increase the individual's awareness of their thoughts and make learning processes more effective. Metacognitive beliefs express the value an individual attributes to their thoughts and can be positive or negative. Positive metacognitive beliefs include the belief that worry or rumination can produce beneficial results. In contrast, negative metacognitive beliefs carry the fear that these processes may cause harm if they cannot be controlled. In psychopathologies, it is observed that negative metacognitive beliefs are common and individuals develop dysfunctional thought patterns. Regarding psychopathologies, it has been observed that disorders in metacognitive functions negatively affect cognitive processes and play an important role in the development of mental disorders such as anxiety disorders, depression, obsessive-compulsive disorder, post-traumatic stress disorder, and eating disorders. Inadequate metacognitive control can cause a person to establish dysfunctional thought patterns and develop maladaptive coping skills. The negative consequences of these processes can lead to poor prognosis for mental disorders. This review examines the basic concepts of metacognition and its relationship to mental disorders, emphasizing the effects of metacognitive processes on emotional regulation and cognitive appraisal. The study of metacognition makes important contributions to understanding the cognitive basis of

* Sorumlu Yazar

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Çukurova Üniversitesi, Adana, Türkiye, cyesiloglu@cu.edu.tr

² Prof. Dr., Çukurova Üniversitesi, Adana, Türkiye, ltamam@gmail.com

³ Doç. Dr., Çukurova Üniversitesi, Adana, Türkiye, emindemirkol@gmail.com

⁴ Arş. Gör. Dr., Çukurova Üniversitesi, Adana, Türkiye, ali.meric96@gmail.com



psychopathology.

Keywords: Metacognition, Psychopathology, Mental Disorders.

Başvuru/Submitted: 02/10/2024

Kabul/Accepted: 24/11/2024

Yayın/Online Published: 19/12/2024

Atıf/Citation: Yeşiloğlu, C., Tamam, L., Demirkol, M.E. ve Kurt, A.M. (2024). Psikopatolojileri üstbilişsel süreçler perspektifinden anlamak. *Psikolojik Araştırma Perspektifleri Dergisi*, 1(2), 247-285 <https://doi.org/10.5281/zenodo.14531743>

Üstbiliş, bireyin öğrenme sürecini fark etmesi, bu farkındalık doğrultusunda stratejiler oluşturması ve sahip olduğu stratejileri o anki duruma uygun hale getirme becerisini tanımlar (Cankaya ve ark., 2022). İngilizce’deki “metacognition” teriminin Türkçe karşılığı olan “üstbiliş” kavramı algılama, hatırlama ve düşünme gibi bilişsel faaliyetler ve bu süreçlerin farkında olup onları yönetme becerisidir (Özsoy, 2008). Flavell üstbilişi, nasıl öğrendiğine ve ne zaman anlayıp anlamadığına ilişkin farkındalık, hedefe ulaşmak için bilgiyi nasıl kullanacağını bilme, bir görevin bilişsel gereklerini değerlendirme, belirlediği yöntemin amaçlarla kullanılacağını bilme, performans esnasında ve sonrasında ilerlemeyi değerlendirme olarak tanımlamıştır (Flavell, 1979). Flavell’e göre bilişsel işlevler, bilgiyi oluşturma sürecinde ilerleme kaydetmesine yardımcı olurken, üstbilişsel işlevler anlamayı, değerlendirme ve bilgiyi farklı durumlara uyarlama konusundaki gelişimini takip etmesini ve bu süreci iyileştirmesini sağlar (Flavell, 1979). Üstbiliş düzeyindeki süreçler, bilişsel düzeydeki etkinlikleri izler ve yönetir (Yzerbyt ve ark., 1998). Flavell, üstbilişsel sistemi oluşturan ve birbiriyle etkileşim içinde olan dört temel bileşeni (Tablo 1.’de verilmiştir.) tanımlamıştır.

Tablo 1

Flavell’e Göre Üstbilişin Temel Bileşenleri

Kategori	Açıklama
Üstbilişsel Bilgi	Bilişsel süreçler ve sonuçlar üzerinde etkisi olan inançlar ve bilgiler
Üstbilişsel Deneyimler	Bilişsel süreçle birlikte yaşanan bilinçli duyusal ve zihinsel deneyimler
Üstbilişsel Stratejiler/Süreçler	Düşünme ve karar verme gibi zihinsel faaliyetlerde bilgilerin değerlendirilmesi

Üstbilişsel bilgi, insanların düşünme süreçlerinin ve bilişle ilgili bilgilerinin ifadesidir. Üstbilişsel bilgi bildirimsel bilgi, prosedürel bilgi ve koşullu bilgi olmak üzere üç tür üstbilişsel farkındalıkla ilişkilendirilmektedir (Brown, 1987). Bildirimsel bilgi, kişinin kendisi hakkındaki genel işleme yeteneklerine ve akademik başarıyı etkileyebilecek faktörlere atıfta bulunur. Prosedürel bilgi, sorunları nasıl başarıyla çözeceğinize veya bir öğrenme görevini nasıl tamamlayacağınıza dair bilgiye atıfta bulunur. Koşullu bilgi ise belirli stratejileri ne zaman ve neden kullanacağınıza dair farkındalıklar ile ilgilidir. Kısaca bildirimsel bilgi, bir konu hakkında bilgi sahibi olmayı ifade eder. Prosedürel bilgi, belirli bir şeyin nasıl yapılacağını bilmek anlamına gelir. Koşullu bilgi ise bilişin nedenlerine ve hangi durumlarda kullanılacağına ilişkin bilgiye sahip olmayı içerir (Teng, 2020). Üstbilişin birçok tanımı üstbilişsel bilgi ve üstbilişsel kontrol süreçleri arasında ayırım yapmaktadır (Schraw ve Moshman, 1995). Üstbilişsel kontrol süreçleri, bir problem hakkında düşünmeyi ve yeni bilgiyi anlamak için kararlar almayı gerektirerek aktif öğrenmeyi destekler. Bu becerilere sahip bireyler, düşüncelerini değerlendirmeye zaman ayırdıkça neden başarılı veya başarısız olduklarını daha iyi anlayabilmektedir (Perrot ve ark., 2001). Üstbilişsel kontrol süreçleri mevcut bilişsel faaliyetlerin düzenlenmesinde (örneğin çalışırken gözden geçirilecek materyali seçmek, öğrenme materyaline çalışma süresini farklı şekilde ayarlayabilmek, cevapları geri çekmek veya bellek araştırmasını sonlandırmak gibi) rol alır. Üstbilişin farklı bileşenleri arasında sürekli bir bilgi akışı vardır. Tekrarlayan bir şekilde, öğrenme ve hatırlama sırasında yapılan üstbilişsel deneyimler üstbilişsel bilgide değişikliklere yol açmaktadır (Roebbers, 2017).

Üstbilişsel bilgi, bireylerin düşünme süreçlerine ilişkin sahip oldukları düşünceleri, hafızanın ve bilişsel kontrolün etkinliğine ilişkin inanç ve teorileri içermektedir (Wells, 2002). Duygusal problemler açık ve örtük olmak üzere iki tür üstbilişsel bilgi ile ilişkilendirilmektedir. Açık üstbilişsel bilgi, bireylerin bilinçli olarak ifade edebildiği ve sözel

olarak paylaşabildiği bilgidir. Açık üstbilişsel bilgi tipik olarak yavaş bir seyir gösterir, bilinçli bir süreçtir ve bilişsel yapılardan etkilenir (Heyes ve ark., 2020). Örtük üstbilişsel bilgi, genellikle bilinçli olarak algılanmayan ve sözlü olarak ifade edilemeyen bilgilerdir. Bu tür bilgi, dikkati yönlendirme, hafızayı gözden geçirme ve yargılama süreçlerinde sezgi ve önyargıların nasıl kullanılacağını belirleyen kural ve stratejileri içermektedir. Bu bilgiyi bilgi işleme için bir rehber veya plan olarak düşünmek faydalı olabilmektedir. Örtük üstbilişsel bilgi hızlı ve otomatik bir süreçtir (Frith, 2012). Bu tür üstbilişsel planlar, duygusal problemlerde bildirimsel bilgi kadar önemli bir rol oynamaktadır (Wells, 2002).

Üstbilişsel deneyimler, zihinsel olayların, duyguların ve bilişe ilişkin yargıların anlamının değerlendirilmesini içermektedir. Bu değerlendirmeler bilişsel deneyimlerin bilinçli yorumlanması ve etiketlenmesi yoluyla ortaya çıkmaktadır. Üstbilişsel deneyimler, kişinin bir görevi gerçekleştirirken mevcut olan üstbilişin belirgin bir yönünü oluşturur. Üstbilişsel deneyimler kişi, görev ve bağlam özelliklerinden etkilenmekte ve bilişsel işlemenin özellikleri hakkında farklı bilgiler iletmektedir. Üstbilişsel deneyimler sayesinde kişi gerçekleştirdiği görevin aşamaları ve sonuçları hakkında bilgi sahibi olmaktadır (Efklides, 2006). Üstbilişsel deneyimler ruhsal bozukluklarla farklı şekillerde ilişkilendirilebilir. Birçok bozukluk, olumsuz üstbilişsel değerlendirmeler ve yargılamalarla bağlantılıdır (Wells, 2002). Üstbilişsel deneyimler sonucunda kişilerde güven hissi, doğruluk hissi, zorluk hissi, tatmin hissi gibi üstbilişsel bilgiler oluşur. Bu hissiyatların yanlış/olumsuz değerlendirilmesi duygulanım üzerine etkilidir (Efklides, 2006). Ruhsal bozukluklarda duygular üstbilişsel bilgi kaynağı olarak işlev görmektedir. Ruhsal bozukluğu olanlar, tehditleri analiz etmek ve başa çıkma yöntemlerini bulmak ve uygulamak için duyguya dayalı bilgileri rehber olarak kullanmaktadır. Örneğin obsesif kompulsif bozukluğu olan bireyler, bir ritüelin doğru şekilde tamamlandığını hissedene kadar tekrarlamaya devam edebilmektedir (Wells, 2002).

Bilgi düzeyinde olumsuz inançlar, bu düşüncelerin olumsuz değerlendirilmesine ve buna bağlı olarak olumsuz duygusal tepkilere neden olmaktadır. Kişi duygusal belirtilerden kaçındıkça, bu inançlar giderek artan olumsuz duygular döngüsüne yol açmaktadır. Aynı

zamanda tehditten kaçınmak veya durumu düzeltmek için endişelenmek veya geçmiş olaylara odaklanmak gibi düşünce stratejilerine yol açan inançlar, sorunlu değerlendirme kalıplarına ve zihinsel enerjinin verimsiz kullanılmasına yol açabilmektedir (Wells, 2002). İşlevsel olmayan stratejiler, kişinin öz düzenleme süreçlerindeki kesintileri sürdüren ve dolayısıyla etkisiz duygusal işleme semptomlarının ortaya çıkmasına neden olan stratejilerdir.

Kişinin düşüncelerine atfettiği değere, bu düşüncelerin kontrol edilebilirliğine ve düşüncelerin sonuçlarına “üstbilişsel inançlar” denir. Olumlu üstbilişsel inançlar, kişinin endişe, ruminasyon, işlevsiz başa çıkma yöntemleri ve dikkat yanlılığı gibi davranışların yararlı sonuçlar üreteceğine olan inancını ifade etmektedir. Olumsuz üstbilişsel inançlar ise bu olumlu süreçlerin kontrol edilememesi durumunda ruminasyon gibi durumların olumsuz etkiler yaratabileceğine dair inançları içermektedir (Kannis-Dymand ve ark., 2020).

Üstbiliş ve Psikopatolojiler

Bilişsel süreçlerin etkin ve dengeli işleyişinde üstbilişin önemli bir rol oynadığı ve bu sistemdeki bir bozulmanın psikopatolojilerin gelişmesinde kritik bir rolü olabileceği düşünülmektedir (Tosun ve Irak, 2008). Ruhsal hastalıkların nedenlerini üstbilişsel kuram ışığında açıklamak amacıyla “Kendini Düzenleyici Yürütücü İşlev Modeli (*Self-Regulatory Executive Function (S-REF)*)” geliştirilmiştir (Wells, 2002). S-REF modeli genellikle bilinç düzeyinde fark edilmeyen otomatik bilgi işleme, bilinçli düşünce ve davranışların değerlendirildiği aktif ve kontrollü bilgi işleme, uzun süreli hafızadaki üst bilişsel bilgi ve inanışlar olmak üzere üç düzeyden oluşmaktadır. İkinci düzeyde ruminatif ve endişe verici düşünceler, bireyin dikkatini olumsuz yönde etkileyebilmekte ve bastırma gibi uyumsuz başa çıkma yöntemleri de bu düzeyde önemli bir soruna neden olabilmektedir. Üçüncü düzey olan Üst Düzey, kişinin uzun süreli hafızasındaki üstbilişsel bilgi ve inançlarla ilişkilidir. Üçüncü düzeyde başa çıkma stratejilerini oluşturmak için saklanan bu bilgi kullanılmaktadır (Wells, 2002). S-REF modelinde işlevsiz düşünce kalıpları ve uyumsuz başa çıkma stratejilerinin bir sonucu olarak ikinci düzey işleme sisteminde yer alan “Bilişsel Dikkat Sendromu” (BDS) kavramı tanımlanmıştır. BDS bireyde sürekli ve katı bir şekilde iç ve dış uyaranlara

odaklanmaktadır. Bu durum tekrarlayan endişeler, işlevsiz inançlar ve ruminasyonun yanı sıra önyargılı ve nesnel olmayan dikkatin artmasını da beraberinde getirir. Ayrıca BDS, bireyin tehdit olarak algıladığı konulara yönelmesine ve bu tehditlerle başa çıkabilmek için düşünceleri nötralize etme veya tehdiye yoğunlaşma gibi işlevsiz yöntemler geliştirmesine neden olur (Wells, 2013a). BDS, normal şartlarda geçici olan duygu ve düşüncelerin kalıcı hale gelmesine neden olmaktadır.

Ruhsal bozuklukların nedenleri değerlendirilirken üstbilişsel modellerin dahil edilmesi son yıllarda öne çıkmaktadır. Anksiyete Bozukluğu, Obsesif Kompulsif Bozukluk, Psikotik Bozukluk, Bipolar Bozukluk ve Depresif Bozukluk, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB), Yeme Bozuklukları gibi psikopatolojilerde üstbilişin etkileri belirlenmeye çalışılmaktadır. Bu makalede sık görülen psikopatolojilere üstbiliş penceresinden bakış bir arada derlenmiş ve bütüncül bir bakış sunulması amaçlanmıştır.

Depresif Bozukluklar ve Üstbilişsel Model

Depresif bozukluk tanısı alan bireylerin zihinsel işlevlerinde ve olaylara ilişkin farkındalıklarında çeşitli zorluklar yaşadıkları, yaşadıkları durumları olumsuz bir bakış açısıyla değerlendirdikleri düşünülmektedir. Papageorgiou ve Wells (2001), depresif bozukluğu olan bireylerin dikkatlerini toplamakta ve düşüncelerini sürdürmekte zorluk yaşadıklarını belirtmişlerdir. Depresif bozukluk varlığında üstbiliş bilişsel süreçleri olumsuz etkileyerek düşünce, duygu ve davranış alanlarında olumsuz sonuçlara yol açmaktadır (Papageorgiou ve Wells, 2001). Depresif bozuklukların üstbilişsel modeli, olumsuz düşünceler, üzüntü ve BDS'ye bağlı kayıpla ortaya çıkan ruminasyona odaklanmaktadır (Wells, 2011). Olumsuz inanışlara sahip bireyler sıkıntı veren depresif düşünceleri, nedenleri ve sonuçlarını yorumlayabilmek adına ruminasyona yönelmektedir. Bu durum depresif belirtilerin şiddetini ve süresini arttırmaktadır. Rahatsız eden, endişelendiren ve sürekli tekrarlanan olumsuz düşünceler üzerinde üstbilişlerin büyük etkisi olduğu ifade edilmiştir (Papageorgiou ve Wells, 2003). Ruminasyon, olumsuz duygularla ve tehdit edici durumlarla başa çıkmayı amaçlayan tekrarlayan düşüncelerden oluşan bir başa çıkma yöntemidir.

Ruminasyon olumsuz düşünce ve duygular tarafından tetiklenir ve kişinin kendi kendini düzenlemesini sağlamayı amaçlar. Ruminasyon BDS'nin en önemli unsuru olmasına rağmen endişe de önemli bir rol oynamaktadır. Depresif bozukluk tanılı hastalar semptomları hakkında endişelenmektedir (Papageorgiou ve Wells, 2001). Semptomlarla baş etmeye yönelik olumsuz ve umutsuz inançlara sahiptirler. Depresyonda tehdit tarama davranışını BDS'nin bir parçası olarak düşünmek mümkündür (Papageorgiou ve Wells, 2001). Üstbilişsel modelde olumsuz düşünceler, fiziksel tepkiler veya duygusal durumlar ruminasyonu ve zihinsel süreçleri tetikleyen faktörlerdir. Bu tetikleyiciler olayların anlamı ve nedenleri hakkındaki olumsuz üstbilişsel inançları harekete geçirir. Olumsuz üstbilişsel inançlar, bireyin semptomlarını izlemesinin önemini vurgulamaktadır ve bu da ruminasyona yol açmaktadır (Wells, 2002).

Depresif bozukluk tanılı bireylerde semptomların uzun sürmesi depresyonun tehlikeli olduğu, zihinsel olarak yetersiz olduğu gibi olumsuz inançların güçlenmesine yol açar. Bu aşamada depresyondaki birey depresif düşünce, duygu ve semptomların kontrol edilemeyeceğine inanmaktadır. Olumsuz üstbilişsel inançlar aynı zamanda bireyin ruminasyon sırasındaki farkındalığını da azaltmaktadır. Çünkü kişi bu durumu zararsız bir alışkanlık olarak görmeye başlamaktadır (Wells, 2011). Depresyonla birlikte gelen aktivite kaybı, motivasyon eksikliği ve isteksizlik, bireyin ruminasyona daha fazla zaman ayırmasına olanak tanımaktadır. Ayrıca geçmişte en az bir depresif atak geçirmiş olan bireylerin, depresyonun erken belirtilerine karşı uyanık olmaları gerektiğine dair olumsuz üstbilişsel inançlar geliştirdikleri de gözlemlenmiştir (Wells, 2011). Kontrol edilemezlik/tehlike ile ilgili olumsuz üstbilişsel inançlar ve ruminasyon, endişe ve ceza biçimindeki düşünce kontrol stratejilerinin kullanımı depresif bozukluk tanılı hastalarda belirgindir (Halvorsen ve ark., 2015).

Depresif bozukluk üstbilişsel modelle incelendiğinde ruminasyonun faydalı olduğuna ilişkin olumlu üstbilişlerin, ruminasyonun kontrol edilemediği ve zararlı olduğuna ilişkin olumsuz üstbilişlerin kritik rol oynadığı vurgulanmaktadır. Bu iki tür üstbilis, bireyin düşünce

süreçlerini nasıl yöneteceğini ve depresif belirtilerle nasıl başa çıkacağını etkilemektedir (Huntley ve Fisher, 2016). İçsel tetikleyiciler, ruminasyonu artıran olumlu üstbilişleri etkinleştirmektedir. Olumlu üstbilişler, depresif belirtilere yanıt aramayı teşvik eden ruminasyonlara yol açar ve bu da depresif duygudurumun süresini uzatabilir. Süreç ilerledikçe beklendiği gibi olumsuz üstbilişler de aktif hale gelmektedir. Kontrol edilemezliğe olan inanç güçlendikçe ruminasyon, tehdit taraması ve işlevsiz başa çıkma stratejileri daha etkili hale gelir. Olumsuz üstbilişler ve bunların tetiklediği işlevsiz ruminatif süreçler, olumsuz düşünce ve duyguları daha belirgin hale getirerek depresif belirtilerin devam etmesine olanak tanımaktadır (Cano-López ve ark., 2022).

Depresyon ve Üstbilişsel Model Üzerine Yapılmış Bazı Çalışmalar

Depresif bozuklukta bilişsel ve üstbilişsel inançlardaki değişiklikleri inceleyen bir çalışmada takipli 84 majör depresyon hastası başvuru anında, 4 hafta sonra, 6 ay sonra ve 3,5 yıl sonra değerlendirilmiştir. Klinik değerlendirmelerde kullanılan Hamilton Depresyon Ölçeğindeki değişikliklerin hem “işlevsiz tutumlar” (bilişsel teori kapsamındaki ara inançlar) hem de üstbilişsel inanışların “düşüncelerin kontrol edilemezliği ve tehlikeliliği” alt boyutundaki değişimlerden orta-güçlü düzeyde etkilendiği gösterilmiştir. Sonuç olarak uyumsuz üstbilişsel inanışlardaki değişikliklerin uzun vadede Hamilton Depresyon Ölçeğindeki değişiklikler üzerine etkili olduğu gösterilmiştir (Faissner ve ark., 2018).

DSM-IV’e göre tekrarlayan depresif bozukluk tanısı alan 14 hastada yapılan bir çalışmada, yarı-yapılandırılmış klinik görüşmeler kullanılarak ruminatif düşünceler, olumlu ve olumsuz üstbilişler tespit edilmiş ve ruminasyonun hem olumlu hem de olumsuz üstbilişsel inançlarla yakından ilişkili olduğu gösterilmiştir. Hastalar ruminasyonun avantajları (olumlu üstbiliş) ve dezavantajları (olumsuz üstbiliş) olduğunu bildirmişlerdir. Bu çalışmada her ne kadar üstbilişlerin değerlendirilmesinde nicel yöntemler kullanılmamış olsa da tekrarlayan depresyonda üstbilişlerin ruminasyon ile ilişkisinden dolayı tedavi için bir hedef olabileceği görüşü ortaya çıkmıştır (Papageorgiou ve Wells, 2001).

84 majör depresyon hastasına depresyon ile ilgili üstbilişsel eğitimlerin (*Metacognitive Training for Depression, D-MCT*) verildiği bir randomize kontrol çalışmasında, üstbilişsel eğitim ve müdahalelerin depresif belirtiler, üstbilişsel inançlar ve hayat kalitesi üzerine olumlu etkilerinin olduğu belirlenmiştir. Müdahaleler tek başına bir müdahale olarak değil, ek bir müdahale olarak uygulanmış olsa da yakınmalar ve hayat kalitesi üzerine olan etkisi D-MCT'nin faydalarını ortaya koymuştur (Jelinek ve ark., 2019).

Depresif bozuklukların tedavisinde hem bireysel hem de grup Metakognitif Terapi (MKT) etkinliğini araştıran çalışmalar, MKT'nin depresif bozukluklarda etkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmalarda 6 aylık takipte iyilik halinin devam ediyor oluşu dikkat çekicidir (Dammen ve ark., 2015; Hagen ve ark., 2017). Wells ve arkadaşları 6 ay antidepresan tedavi alıp yanıt alınamayan hastaları tedaviye dirençli depresyon olarak kabul etmiş ve bu hastalara MTK uygulamışlardır. Çalışma sonuçlarına göre hem depresyon hem de üstbiliş skorlarında anlamlı düşüş gözlemlenmiş, 6 ve 12 aylık takiplerde de iyilik halinin korunduğunu ortaya koymuşlardır (Wells ve ark., 2012).

2009 yılında yapılan depresif bozukluklarda MKT'nin etkinliğinin değerlendirildiği bir çalışmada, katılımcılara 1 saati geçmeyecek şekilde 6-8 seans MKT uygulanmıştır. Katılımcılar ilk değerlendirme ve terapi seansları sonrasında Hamilton Depresyon Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri, Beck Anksiyete Envanteri, Üstbiliş Ölçeği-30 ve ruminasyonun değerlendirildiği ölçekler ile değerlendirilmiştir. Katılımcılar ayrıca seansların sonlandırılmasından sonraki 3 ve 6 ay sonra da değerlendirilmiştir. Çalışma sonucunda MKT'nin depresif bozukluk tedavisinde kullanılabilecek etkili bir yöntem olduğu ve iyilik halinin 3. ve 6. aylarda da devam ettiği ortaya çıkmıştır (Wells ve ark., 2009).

Normann ve arkadaşlarının 2014 yılında yaptıkları, 9'u kontrollü olmak üzere 16 çalışmanın ve 384 katılımcının tarandığı, MKT'nin depresif bozukluk ve anksiyete bozukluklarındaki etkinliğini inceledikleri meta-analiz çalışmasında, MKT'nin bilişsel davranışçı terapilere göre daha etkili olduğu bulunmuştur (Normann ve ark., 2014).

Anksiyete Bozuklukları ve Üstbilişsel Model

Wells, anksiyete bozuklukları alt türlerinin başlangıç özelliklerinin birbiri ile örtüştüğünü ifade etmektedir (Wells, 2011). Anksiyete bozukluklarının temel bilişsel unsuru “endişe”, yaygın anksiyete bozukluğu (YAB) söz konusu olduğunda birden çok alanda karşımıza çıkmaktadır (Wells, 2011). YAB üstbilişsel modelinde, “dünyanın tehlikeli bir yer olduğu” gibi uyumsuz inançların ön planda olduğu bilişsel teoriden farklı olarak üstbilişsel inançlar ve bu inançları değerlendirme ihtiyacı ön plana çıkmaktadır (Wells, 1999). Wells, kaygının ortaya çıkmasında en önemli faktörün, düşünme süreçlerine ilişkin olumlu ve olumsuz inançları içeren ve bilişsel sistemi yöneten üstbiliş olduğunu belirtmektedir. Anksiyete bozukluklarında endişe ve tehdit taramasının ön planda olması bu durumlarla ilişkili BDS bileşenlerinin devreye girmesine neden olmakta, bu da anksiyete belirtilerinin devam etmesine yol açmaktadır (McEvoy, 2019). Olumsuz üstbilişlerin sürekliliği aynı zamanda kişide psikolojik, fiziksel ve sosyal sorunların da nedeni gösterilmektedir (Capobianco ve ark., 2020).

Çevresel durumlarda, sosyal durumlarda ve sağlık durumlarında olumsuz düşüncelere tepki olarak ortaya çıkan endişe tip-1 endişe olarak tanımlanmaktadır. Tip-1 endişenin ortaya çıkmasının temel nedeni, kaygının “tehlikelerle baş etmek, onlara hazırlıklı olmak veya korunmak” için gerekli olduğuna dair olumlu üstbilişlerdir (Wells, 1999). Tip-1 endişenin yanı sıra üstbilişin de etkisiyle ortaya çıkan tehdit tarama ve işlevsiz başa çıkma stratejileri, BDS bileşenlerinin etkinleşmesiyle daha da güçlenmektedir (Wells, 2006). Tip-1 endişe ve tehdit taraması içsel hedefleri karşılamaktadır ve bu aslında kaygının azalmasına yol açmaktadır ancak kaygının azalması burada avantajlı bir durum değildir. Kaygı azaldığı için bireylerde var olan tehdit algısı devam etmektedir. Bu durumda duygusal işleme engellenmekte olumlu üstbilişlerin aktivasyonu devam etmektedir. Olumlu üstbilişlerin sürekliliği, olumsuz üstbilişlerin gelişmesine ve yerleşmesine neden olmaktadır. Olumsuz üstbilişlerin endişenin tehlikesi ve kontrol edilemezliği temalarını içerdiği savunulmaktadır. YAB belirtilerinden sorumlu olan olumsuz üstbilişler, meta-endişe veya tip-2 endişe olarak tanımlanmaktadır (Wells, 2005). Yüksek düzeydeki olumlu-olumsuz üstbilişsel inançların

kaygının gelişimi için başlıca risk faktörü olabileceği ve zaman içerisinde kaygının gelişimini öngördüğü düşünülmektedir (Ryum ve ark., 2017).

Kişide yerleşik hale gelen olumsuz üstbilişler, uygunsuz başa çıkma stratejilerinin aktivasyonuna neden olmaktadır. Bunlar davranışsal ve düşünce kontrol stratejileridir. Kaçınma davranışı, güvenlik arayışı, hipnotik (alkol-uyuşturucu) kullanımı, dikkati sürekli farklı şeylere odaklamaya çalışmak gibi davranışsal stratejiler, kişilerin kaygının tehlikeli olmadığını ve kontrol edilebileceğini fark etmelerini engellemektedir. Kaygının zararsızlığı fark edilmediğinde anksiyete bozukluğu devamlılık göstermektedir. İnsanların kaygıya ilişkin hem olumlu hem de olumsuz üstbilişlere sahip olması bir çelişki yaratmaktadır (S-REF çelişkisi). Bu çelişki düşünce kontrol stratejileriyle ortadan kaldırılmaya çalışılsa da başarıya ulaşılamamaktadır. Sonuç olarak kontrol edilemezlik üstbilişi güçlenmektedir (Wells ve Carter, 2001).

Anksiyete Bozuklukları ve Üstbilişsel Model Üzerine Yapılmış Bazı Çalışmalar

YAB, sosyal kaygı bozukluğu (SKB), panik bozukluğu (PB) ve depresif bozukluklar üzerine yapılan bir çalışmada olumlu üstbilişler açısından gruplar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Ancak YAB hastalarında, düşüncelerin kontrol edilemezliği ve tehlikeliliğine ilişkin olumsuz üstbilişler açısından diğer hastalık grupları ve kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde daha yüksek sonuçlar elde edildiği görülmüştür. Depresif hastalarda olumsuz üstbilişler açısından PB hastaları ile benzer sonuçlar elde edilirken, SKB hastalarına ve kontrol grubuna göre daha yüksek puanlar tespit edilmiştir. Bu bulgular YAB'nin farklı endişe içeriklerine sahip yüksek düzeyde olumsuz üstbilişler sergilediğini göstermektedir. PB hastalarında, sağlıkla ilgili kaygılar ile ilgili orta düzeyde olumsuz üstbilişler mevcutken SKB hastalarında, sosyal kaygılar ile ilgili daha fazla olumsuz üstbilişler bulunduğu, depresif hastaların sosyal kaygılar ile ilişkili orta düzeyde olumsuz üstbilişler sergiledikleri ortaya çıkmıştır. Sonuç olarak, endişenin üstbilişsel inançlar ile yakından ilişkili olduğu ve üstbilişsel inanışların tedavideki hedeflerden birisi olabileceği vurgulanmıştır (Wells ve Carter, 2001).

2009 yılında yapılan bir çalışmada toplamda 180 YAB, obsesif kompulsif bozukluk (OKB) ve depresyon hastalarının üstbilişsel profilleri incelenmiş ve şu bulgulara ulaşılmıştır. YAB hastalarının düşüncelerinin kontrol edilemezliği ve tehlikesi konusunda olumsuz üstbilişlere odaklandıkları belirlenmiştir. OKB hastalarında bilişsel öz farkındalığın daha yüksek düzeyde olduğu ortaya çıkmıştır. Depresyon hastalarında endişe ile ilişkili olumlu üstbilişlerin OKB hastalarına göre daha yüksek olduğu ve endişenin genel olarak ruminatif nitelikte olduğu belirlenmiştir (Barahmand, 2009).

Sosyal kaygı bozukluğu üzerine 868 katılımcıyla yapılan bir araştırma, üstbilişlerin hem sosyal kaygıyı hem de kişinin sosyal durumlarda kendisini değerlendirme biçimini yordadığını göstermiştir. Bu bulgular, üstbiliş üzerine odaklanmanın sosyal kaygı bozukluğunun tedavisinde önemli bir strateji olabileceğini göstermektedir (Nordahl ve ark., 2022).

PB ve OKB olan hastaların incelendiği bir çalışmada, “düşüncelerin kontrol edilemezliği ve tehlikeliliği” ve “düşünceleri kontrol etme ihtiyacı” gibi üstbilişlerin her iki grupta da sağlıklı bireylere göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. İlginçtir ki, PB ile OKB arasında üstbiliş puanları açısından anlamlı bir fark görülmemiştir. Ayrıca PB hastalarında endişeye ilişkin olumsuz üstbilişlerin beklenti kaygısı ile güçlü bir ilişkisi olduğu vurgulanmıştır (Cucchi ve ark., 2012).

MKT’de sıklıkla kullanılan “Dikkat Eğitimi Tekniği” (ATT) üzerine yapılan çalışmalar bu tekniğin etkilerini açıkça ortaya koymuştur. Araştırmalar, ATT’nin kendine aşırı odaklanmayı azaltmada, kaygı düzeylerini düşürmede, ağrıya karşı aşırı duyarlılığı hafifletmede ve istenmeyen, girici (*intrusive*) düşünceleri kontrol etmede oldukça etkili olduğunu göstermiştir (McEvoy, 2019).

Anksiyete bozukluğu olan 44 çocuk ve ailelerin katılımıyla yaklaşık 2 yıl grup MKT’nin uygulandığı bir çalışmada, tedavi sonrasında çocukların %86,4’ünde primer anksiyete bozukluğunun iyileştiği ve %72,7’sinde herhangi bir anksiyete bozukluğu tanısı konmadığı saptanmıştır. 6 ay sonraki takiplerinde ise bu oranların sırasıyla %75 ve %66

olduğu görülmüştür. Aynı çalışma farklı Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) müdahaleleri sonrasında bu oranın %59 olduğunu dolayısıyla MKT'nin çocuklarda anksiyete bozukluklarında etkili bir tedavi yöntemi olduğunu vurgulamıştır (Esbjörn ve ark., 2018).

Daha önce tedaviye yanıt vermemiş ve birden fazla anksiyete bozukluğu tanısını karşılayan 74 olguyla yapılan bir çalışmada MKT ile BDT etkinliği karşılaştırılmıştır. Olgular rastgele bir şekilde tedavi programlarına alınmış ve tedavi öncesi, tedavi sırası ve tedavinin sonlandırılmasından 1 yıl sonra tekrar değerlendirilmiştir. Sonuçlar MKT'nin kaygı düzeylerini azaltmada daha hızlı etkili olduğunu göstermiştir. Daha hızlı etki etme sebebi olarak BDT'de bozukluğa özgü modeller kullanmak gerekirken, MKT'de bozukluğa özgü olmayan genel bir modellerin kullanılabilmesi olduğu düşünülmüştür. Erken dönemde MKT, birden fazla anksiyete bozukluğu olan hastalar açısından daha kolay öğrenilebilir görünmektedir. 1 yıl sonraki değerlendirmede iki grup arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Her iki terapi yönteminde de 1 yıl sonra etkinliğin devam ettiği görülmüştür. Ayrıca kişilik problemlerindeki iyileşmenin MKT grubunda daha fazla olduğu belirtilmiştir (Johnson ve ark., 2017).

Anksiyete bozuklukları üzerine yapılan bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve olumsuz üstbilişler incelenmiştir. Sonuçlar, belirsizliğe tahammülsüzlüğün, kaygıyı tahmin etmede olumsuz üstbilişlerden daha etkili bir aracı olabileceğini göstermiştir (McEvoy ve Mahoney, 2013). Benzer bir çalışma ergen katılımcılarla yapılmış ve hem olumlu hem de olumsuz üstbilişlerin ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygıyı yordamada etkili olduğu görülmüştür. Ancak olumsuz üstbilişlerin etkisinin daha güçlü olduğu ifade edilmiştir (Thielsch ve ark., 2015).

126 YAB tanılı katılımcıyla yapılan bir çalışma MKT ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Terapisini karşılaştırmayı hedeflemiştir. Katılımcılar tedavi öncesi, tedavi sonrası ve 6 ay sonra değerlendirilmiştir. MKT uygulanan grubun %91'inin; Belirsizliğe Tahammülsüzlük Terapisi uygulanan grubun %80'inin tedavi sonrası YAB tanı kriterlerini karşılamadığı ortaya çıkmıştır. MKT'nin daha etkili sonuçlar verdiği belirtilmiştir. Mevcut

çalışmanın sonuçları hem MKT hem de Belirsizliğe Tahammülsüzlük Terapisinin YAB için etkili tedaviler olduğunu göstermektedir. Her iki tedavi de YAB semptomlarında (yani endişe-*worry*, sürekli kaygı-*trait anxiety*) ve eşlik eden şikayetlerde tedavi öncesinden tedavi sonrasına ve tedavi öncesinden takip dönemine kadar önemli azalmalar meydana getirmiştir, Genel olarak MKT, hem tedavi sonrasında hem de takip değerlendirmesinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük Terapisinden daha iyi sonuçlar üretmiştir (van der Heiden ve ark., 2012).

Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Üstbilişsel Model

Wells BDS'nin ruhsal bozuklukların gelişiminde ve sürmesinde önemli rol oynadığını vurgulamaktadır. BDS, obsesif-kompulsif bozuklukta (OKB) düşüncelere yönelik ruminatif ve derinlemesine düşünme ile ilişkilidir. BDS etkinleştğinde, bilişsel ve duygusal uyarıların izlenmesi artar. Uyarının tehdit edici yönlerine ilişkin farkındalık oluşur. Bu durum düşünceleri nötralize etmeye yönelik stratejilerin, etkisizleştirme eylemlerinin ve ritüellerin ortaya çıkmasına neden olur. Süreçte düşüncelerin geçici doğasını anlamakta zorluk yaşanır. Düşüncelere verilen önem artar, tehdit algısı güçlenir (Wells, 2011).

OKB'nin oluşumunda ve sürmesinde bilişsel farkındalığın kritik bir rol oynadığı gösterilmiştir. Bilişsel farkındalığın artması düşüncelere daha fazla dikkat edilmesi ve olumsuz düşüncelere sürekli göndermeler yapılması ile sonuçlanır. Sıradan uyarılar rahatsız edici takıntılara dönüşür (Janeck ve ark., 2003). Takıntılı düşüncelere sahip olanlar, tehdit ve tehlikeden kaçınmak için kaygıyı ve ritüelleri kullanırlar. Bahsedilen bu süreçler BDS kavramları çerçevesinde şekillenir ve üstbilişsel inançlar tarafından yönlendirilir. Endişe, ruminasyon ve gizli/açık ritüeller bireylerin baş etme yöntemlerini temsil eder ve OKB'de görülen davranışsal tepkiler olarak ortaya çıkar (Wells, 2013b).

OKB'de BDS'yi aktive eden ve yönlendiren birden fazla üstbilişsel inanç alanı vardır. Bunlar, tüm bozukluklarla ilgili olan genel işlevsiz üstbilişsel inançlar ve OKB'ye özgü üstbilişsel inançlar olarak ikiye ayrılabilir. Genel işlevsiz üstbilişsel inançlar, olumlu ve olumsuz inançlardan oluşur. Burada olumlu inançlar, ısrarcı düşünme ve tehdit izlemenin algılanan faydalarıyla ilgilidir (örneğin, "Kapı kilitliyse endişelenmek beni güvende tutar")

veya “Zihnimi rahatsız edici düşüncelere karşı izlemek beni hazırlıklı tutar”). Olumsuz inançlar, endişe ve ruminasyonun kontrol edilemezliği ve tehlikesiyle ilgilidir (örneğin, “Endişelerim üzerinde hiçbir kontrolüm yok”). Her iki inanç seti de kalıcı endişe, ruminasyon ve tehdit izleme ile bilişsel öz-düzenlemeyi bozduğu için psikolojik bozuklukları sürdürür (Grøtte ve ark., 2016).

OKB’ye özgü üstbilişsel modelde üç ana inanç alanına odaklanılmıştır. Bunlar füzyon (kaynaşma) inançları, ritüellere ilişkin inançlar ve dur sinyallerine ilişkin inançlardır. Düşüncelerin önemi ve etkisi ile ilgili inançlar füzyon veya kaynaşma inançları olarak adlandırılmaktadır. İstenmeyen düşünceler dile getirildiğinde kaynaşma inançları devreye girmekte ve bu düşüncelerin kişi üzerindeki etkileri artmaktadır. Düşünce kaynaşması ise girici düşüncelere sahip olma ile düşüncelerin eyleme geçirildiğine veya düşüncelerin gerçekleşme olasılığının arttığına inanılmasıdır (Shafran ve Rachman, 2004). Düşünce kaynaşmasında, bir olay hakkında düşünmenin o olayın gerçekleşmesine neden olduğu inancı vardır. Düşünce füzyonunu ilk tanımlayan kişi Rachman’dır. Wells de düşünce kaynaşmasının üstbilişsel bir süreç olduğunu savunmuştur (Fisher ve Wells, 2008).

Ritüellerle ilgili inançlar, OKB’de üstbilişsel modelin önemli bir bölümünü oluşturmaktadır. Ritüellerle ilgili inançlar başa çıkma davranışlarını şekillendiren unsurlar hakkındaki inançlardır. Ritüeller gerçekleştirilince düşüncelerin, dürtülerin ve duyguların kontrolü ile ilgili yorumlar yapılır. Bireyin belirlediği fiziksel ve zihinsel koşulların sağlanmasına ilişkin kişisel kurallar da bu ritüellerle ilgili inançlar olarak değerlendirilmektedir. Ritüellerin yorumlanmasındaki amaç ise dur sinyali olarak algılanacak durumlara hazırlıklı olmaktır (Myers ve ark., 2009).

Açık ve gizli ritüeller için belirlenen durdurma kriterlerine (durdurma sinyalleri) bağımlı hale gelmektedir. OKB ile takipli kişiler güvende olduklarını anlamakta zorlanırlar. Dur sinyalleri belirsizliklerle başa çıkmak için bir araç görevi görmektedir. Dur sinyalleri için kriterler belirlenir (örneğin ellerimi 5 dakika yıkamam gerekiyor) ancak kriterleri karşılamakta zorlanılır. Kriterleri karşılamak zorlaştıkça endişe ve düşüncelere atfedilen önem

artar (Wells, 2011). İç ve dış tetikleyiciler üstbilişsel inançları harekete geçirerek düşüncelerin anlam ve önemini ön plana çıkarır. OKB’de inançlar aşırı değer verilmiş ve işlevsiz düşüncelerle beslenir. Genellikle içsel deneyimlerin dış dünyayı doğrudan etkilediği düşüncesi olan füzyon inançları süreçte etkilidir. Üstbilişler etkinleştirildiğinde, girici düşünceler tehdit olarak algılanır ve olumsuz değerlendirilir. Sonucunda ise kaygı, suçluluk ve öfke gibi yoğun duygular açığa çıkar. Duygusal tepkinin yoğunluğu ritüellerin güvenliği sağlamaya yönelik inançlarıyla şekillenmektedir (Wells, 2011). Ritüellerle ilgili inançlar ya da kurallar devreye girdiğinde açık ya da örtülü davranışlar sergilenmeye başlar. Ortaya çıkan davranışlar tehdit hissini azaltmak, sıkıntıyı hafifletmek ve duyguları kontrol etmek için yapılmaktadır. Açık ritüeller, kontrol etme, sıralama, tekrarlama, yıkama, nesnelere dokunma, kaçınma ve yavaş hareket etme gibi eylemleri içerirken; gizli ritüeller, sözcüklerin zihinde tekrar edilmesi, sayılması, güvenli görüntülerin düşünülmesi, rahatsız edici düşüncelerin bastırılmaya çalışıldığı zihinsel uğraşılardır (Wells, 2011).

Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Üstbilişsel Model Üzerine Yapılmış Bazı Çalışmalar

Wells ve Papageorgiou tarafından 1998 yılında yapılan çalışmada obsesif kompulsif belirtiler ile üstbilişsel inançlar arasındaki ilişki, herhangi bir klinik belirtisi olmayan katılımcılar üzerinde araştırılmıştır. Kaygı kontrol altına alınsa bile üstbilişsel inançların obsesif ve kompulsif belirtileri öngörmede önemli rolü olduğu bulunmuştur (Wells ve Papageorgiou, 1998).

Clark ve arkadaşları tarafından 2003 yılında yapılan çalışmada obsesif belirtiler ile uyumsuz üstbilişsel inançlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada üstbilişsel inançların üç ana faktörü tespit edilmiştir: Zihinsel kontrolün olasılığı ve önemi, müdahalelerin kontrol edilememesinin olumsuz değerlendirilmesi ve müdahalelerin olumlu yorumlanması. Düşünce kontrolüne ilişkin olumsuz üstbilişsel inançların benlikle uyumlu ve obsesif düşüncelerle pozitif korelasyon gösterdiği belirlenmiştir. Özellikle düşünce kontrolüne ilişkin inançların obsesif düşünceleri arttırdığı tespit edilmiştir (Clark ve ark., 2003).

OKB hastalarını kontrol grubuyla karşılaştıran başka bir çalışmada ise, düşüncelerin kontrol edilemeyeceği, düşüncelerin tehlikeli olduğu ve bazı düşüncelerin olumsuz sonuçlara yol açacağına dair inançların OKB grubunda daha sık görüldüğü bildirilmiştir. Bu nedenle OKB hastalarının kontrol grubuna kıyasla düşüncelerini daha sık takip ettikleri ve bilişsel becerilerine daha az güvendikleri tespit edilmiştir (Hermans ve ark., 2003).

2004 yılında yapılan OKB belirtileri ile sorumluluk ve kaynaşma inançları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, kaynaşma inançlarının OKB belirtilerini sorumluluk inançlarına göre daha güçlü yordadığı ortaya koyulmuştur. Çalışmadan çıkan başka bir sonuç ise üstbilişlerin etkisi ortadan kaldırıldığında sorumluluk inançlarının OKB belirtileri üzerinde etkisinin olmadığıdır (Gwilliam ve ark., 2004).

Myers ve Wells (2005), endişe, sorumluluk ve üstbilişler ile ilgili yaptıkları çalışmalarında endişe kontrol altına alındığında bile sorumluluk ve üstbilişsel inançların obsesif belirtilerle pozitif ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Üstbilişsel inançlar ve endişe kontrol altında tutulduğunda ise sorumluluk inançlarının obsesif belirtilere katkıda bulunmadığı ortaya çıkmıştır. Üstbilişsel inançların ise endişe ve sorumluluktan bağımsız olarak obsesif belirtileri yordadığı sonucu ortaya çıkmıştır. Düşüncelerin kontrol edilmesi, düşüncelerin kontrol edilemezliği ve kaynaşmaya ilişkin üstbilişsel inançların obsesif belirtilerle doğrudan bağlantılı olduğu belirlenmiştir (Myers ve Wells, 2005).

Solem ve arkadaşları tarafından 2010 yılında yapılan çalışmada, üstbilişsel inançların obsesif ve kompulsif belirtileri yordayabildiği ortaya koyulmuştur. Klinik grup, klinik olmayan gruba kıyasla daha yüksek üstbilişsel puanlar elde etmiştir. Tehdit, sorumluluk, mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük gibi bilişsel alanlar ile kaynaşma ve ritüellere ilişkin üstbilişlerin de kaygı kontrol altında tutulduğunda dahi semptomlara katkıda bulunduğu belirlenmiştir (Solem ve ark., 2010).

Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve Üstbilişsel Model

Üstbilişsel modele göre travma sonrası stres bozukluğunun (TSSB) gelişiminde düşünce içeriklerinden ziyade düşünce süreçleri etkilidir. Duygusal işleme, doğal bir refleks

adaptasyonu ile başlamasa da süreci etkileyen birçok iç ve dış faktör bulunmaktadır. Travma sonrasında endişe, ruminasyon gibi düşünce biçimleri ortaya çıkmakta, tehdit izleme stratejileri uygulanmakta ve belirtilerin olumsuz yorumlanmasına yol açan inançlar gelişmektedir. İç faktörler bilişsel, duygusal veya durumsal kaçınma yollarını içermektedir. Tepkilerin olumsuz değerlendirilmesine katkıda bulunan sosyal faktörler gibi dış faktörler de sürecin parçasıdır (Myers ve Wells, 2015).

Düşünce ve davranışları yönlendiren bilgilerin (üstbilişlerin) çoğu bilinç seviyesine ulaşmaz. Bu üstbilişler; “Hazırlıklı olmak için endişelenmeliyim”, “Bu olayın neden başıma geldiğini anlamak için travmanın tüm ayrıntılarını hatırlamalıyım”, “Tüm tehlikelere karşı tetikte olmalıyım”, “Eğer çok dikkatli olursam olası tehditlere karşı hazırlıklı olacağım” ve “Düşüncelerimle baş edemiyorum.” gibi inanışlardır. Üstbilişsel inanışlar, bireyin travma, tehdit ve kendi tepkileri üzerine sürekli düşünmesine neden olmaktadır. Endişe, ruminasyon, tehdit izleme ve uyumsuz düşünce kontrol stratejilerinin süreklilik göstermesi durumunda tehdit algıları güçlenir ve uyum sürecinin oluşması engellenir (Wells, 2011). TSSB üstbilişsel modeline göre istemsiz gelen rahatsız edici düşünceler ve aşırı uyarılma gibi belirtiler travma sonrası normal tepkiler arasındadır. Geriye dönüş (flashback) gibi belirtiler, travmayla baş etmenin ilkel bir yolu olan zihinsel simülasyonları gerçekleştirir. Geçmiş olayları tekrar tekrar analiz etmek veya gelecekte olabilecek benzer olaylar hakkında endişelenmek, daha tutarlı zihinsel simülasyonların oluşmasını engellemektedir (Wells, 2011). Süreklilik gösteren kaygı ve dikkatteki artış, en ufak belirtilerin bile tehdit olarak algılamasına neden olur. Tehditlerin gerçekleşmemesi, stratejilerin yararlı olduğuna dair inançları güçlendirebilir. Sonuç olarak kaygı ve dikkat durumunun işe yaradığı düşünülür. Düşüncelerden kaçınmadaki başarısızlık ise travmayla ilişkili düşüncelerin asla kontrol edilemeyeceği yönündeki olumsuz inançları güçlendirmektedir (Wells, 2011).

Travma ve sonrası ile ilgili belirli üstbilişsel inançlara sahip olmak ve yaşanan strese yanıt olarak BDS etkinleşmektedir. Endişe yoluyla tehditlere hazırlıklı olunabileceği (olumlu inanç) ya da sürekli endişenin ruhsal çöküntüye yol açabileceği (olumsuz inanç) inançları

ortaya çıkmaktadır. Korkulan olayların gerçekleşmemesi olumlu inançları ve BDS döngüsünü daha da güçlendirmektedir (Myers ve Wells, 2015). Travma sonrası tepki olarak etkinleşen BDS, travmayı sürekli zihninde canlandırma ve eksik parçaların tamamlanmaya çalışılması sonucu ortaya çıkabilmektedir. Ancak zihinsel döngü adaptasyonu engellemekte ve yarar sağlamamaktadır (Wells, 2013a).

MKT diğer terapi ekolleri gibi travmayı yeniden yaşama ya da travmayla ilgili düşünceleri sorgulamaya dayanmamaktadır. MKT, hastaların üstbilişsel farkındalık kazanmalarına ve endişe, ruminasyon, aşırı dikkat gibi işlevsiz düşünce kalıplarından kurtulmaya odaklanmaktadır. Böylece travma sonrası doğal bilişsel ve duygusal iyileşme süreçlerinin önündeki engeller kaldırılmakta ve uyum sağlanmaktadır (Wells ve Sembi, 2004).

Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve Üstbilişsel Model Üzerine Yapılmış Bazı Çalışmalar

Wells ve arkadaşları 2015 yılında yaptıkları bir çalışmada MKT'yi uzun süreli maruz bırakma terapisiyle karşılaştırmışlardır. Ortaya çıkan sonuçlar her iki terapinin de etkili olduğunu, üstbilişsel terapinin ise daha hızlı ve daha güçlü sonuçlara ulaştığını ortaya koymuştur (Wells ve ark., 2015).

Takarangi ve arkadaşlarının (2017), üstbilişsel işlevlerin TSSB gelişme riski üzerindeki etkilerini araştırdıkları çalışmada, katılımcıların mevcut üstbilişsel inançları değerlendirilmiştir. Travmaya maruz kalmayla ilgili üstbilişler ve TSSB belirtileri 12 hafta sonra yeniden değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre daha fazla TSSB belirtisi olan katılımcıların, daha az belirti gösteren katılımcılara göre daha sorunlu üstbilişlere sahip olduğunu ortaya çıkmıştır. Ek olarak, travma öncesi uyumsuz üstbilişlere sahip bireylerin travma sonrası TSSB belirtileri yaşama olasılıklarının arttığı gösterilmiştir (Takarangi ve ark., 2017).

Nalipay ve Mordeno, 2018 yılında doğal afetlere maruz kalan bireylerle yaptıkları çalışmada, olumlu üstbilişsel inançların bazı boyutları ile travma sonrası büyümenin (*Post-traumatic growth, PTG*) tüm boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişkiler

bulmuşlardır. Ayrıca, sonuçlar doğal afet mağdurlarına yönelik müdahalelerin, sadece uyumsuz üstbilişsel özellikleri hedeflemenin ötesinde olumlu üstbilişsel inançlar geliştirmeyi hedefleyebileceğini göstermektedir (Nalipay ve Mordeno, 2018).

Psikotik Bozukluklar, Bipolar Bozukluk ve Üstbilişsel Model

Morrison (2001), psikotik belirtiler ve üstbilişsel model ile ilgili, olumlu üstbilişsel inançların varsanı ve sanrılarının ortaya çıkmasıyla bağlantılı olduğunu belirtmiştir. Olumsuz üstbilişsel inançların ise psikotik deneyimlerle ilgili kaygıyla ilişkili olduğunu öne sürmüştür. Morrison'a göre psikoz hastalarında örneğin "sesler bana eşlik ediyor" gibi olumlu inançlar olabileceği gibi "sesler tehlikelidir" veya "sesler kontrol edilemez" gibi olumsuz inançlar da bulunabilir. Olumsuz üstbilişsel inançlar, uyarılma düzeylerinin artmasına ve güvenlik arama davranışlarının artmasına yol açarak varsanıların daha sık ortaya çıkmasına neden olabilir. Dolayısıyla bu süreç kısır bir döngüye dönüşebilir (Morrison, 2001). Psikoz hastalarının üstbilişsel becerileri genellikle zayıftır. Zayıf üstbilişsel beceriler psikotik belirtilerden ve nörobilişsel faktörlerden bağımsız olarak hastaların işlevselliğini, sosyal yaşamını ve mesleki başarısını doğrudan etkilemektedir (Lysaker ve ark., 2014). Üstbilişsel yeteneklerin, psikozun ilk atağında ortaya çıkan nörobilişsel ve işlevsel sonuçlar arasındaki bağlantılara aracılık ettiği gösterilmiştir (Davies ve ark., 2017)

Son zamanlarda üstbilişsel bozuklukların şizofreninin gelişiminde önemli rolü olduğu düşünülmeye başlanmıştır. Yapılan araştırmalar şizofreninin her aşamasında üstbilişsel eksikliklerin görüldüğünü ve hastalığın daha olumsuz seyir izlediğini göstermiştir. Bilişsel süreçlere katılımın yararları hakkındaki olumsuz düşünceler, kontrol edilemezlik konusunda yüksek beklentiler ve düşüncelerin tehlikeli olduğuna dair inançlar, işlevsel olmayan üstbilişsel inançlar arasındadır (Davies ve ark., 2017; Lysaker ve ark., 2020; Popolo ve ark., 2017).

Bipolar bozuklukta da üstbilişsel eksiklikler görülse de genellikle şizofreniye göre daha az şiddetli olduğu düşünülmektedir. Zihinsel durumları anlama yeteneğindeki eksiklikler, bipolar bozukluk ve şizofreni hastalarının dünyayla bağlantı kurmasını

zorlaştırmaktadır. Üstbilişsel eksiklikler sosyal olarak geri çekilmenin en uygun seçenek olarak görülmesine neden olmaktadır. Şizofreni hastalarında sosyal geri çekilme, başkalarının düşüncelerini net bir şekilde anlayamamaktan kaynaklanırken, bipolar bozukluğu olan bireylerde psikososyal zorluklara yanıt verirken üstbilişsel bilgiyi kullanmadaki zorluklarla ilişkilidir (Popolo ve ark., 2017).

Psikotik Bozukluklar, Bipolar Bozukluk ve Üstbilişsel Model Üzerine Yapılmış Bazı Çalışmalar

Bir çalışmada bipolar bozukluk hastalarının üstbilişsel inançlarının endişe ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Endişe hakkındaki olumlu üstbilişsel inançlar, kontrol edilemezlik ve algılanan tehlike hakkındaki inançlar ile kişinin düşüncelerini kontrol etme ihtiyaçları ise depresif dönemler ile ilişkilendirilmiştir. Hem depresyon hem de mani dönemlerinde bilişsel güvenin azaldığı ortaya çıkmıştır (Barbato ve ark., 2014; Sellers ve ark., 2017; Østefjells ve ark., 2017).

İki meta-analiz çalışmasının sonuçları, bipolar bozukluk hastalarının diğer insanların dürtülerini ve duygularını tanıma becerisinde eksiklikler yaşadığını göstermiştir. Üstbilişsel eksikliklerin sadece duygudurum dönemlerinde görülmemesi de ilgi çekici sonuçlar arasındadır (Bora ve ark., 2016; Samamé ve ark., 2015).

Bipolar bozukluk hastalarında daha önce geçirilmiş depresif atak sayısının olumsuz düşüncelere yol açabileceği ve atak sayısının üstbilişsel süreçlerde etkili olabileceği düşünülmektedir. Bipolar depresyon hastaları ile majör depresyon hastaları karşılaştırıldığında her iki grubun üstbilişlerinin (özellikle endişe ile ilişkili olanların) benlik saygısı, kaygı ve depresyonla yakından ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bipolar depresyon, unipolar depresyon hastaları ve sağlıklı bireylerin üstbilişlerini karşılaştıran bir çalışmada, bipolar depresyon grubunun bilişsel güven, düşünceleri kontrol etme ihtiyacı ile kontrol edilemezlik ve tehlike alanlarında diğer gruba göre daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür (Sarısoy ve ark., 2014).

Şizofrenide üstbilişsel inançları inceleyen çalışmalar, şizofreni tanısı alan kişilerin tüm üstbilişsel inanç kategorilerinde kontrol grubuna göre daha yüksek puanlara sahip olduğunu ortaya koymuştur. Psikotik deneyimlere yatkın bireylerde endişeye ilişkin olumlu inançlar, düşüncelerin kontrol edilemeyeceğine ilişkin olumsuz inançlar, düşüncelerin kontrol edilmesi gerektiği yönündeki olumsuz inançların yanı sıra bilişsel güvenin düşük olması gibi faktörler sıklıkla gözlenmektedir (Sellers ve ark., 2017).

Bir çalışmada psikoz riski taşıyan katılımcıların üstbilişsel inançları incelenmiş ve bulgulara göre, psikoz riski taşıyan kişilerin üstbilişsel inançları, psikotik bozukluğu olan kişilerle benzer özellik göstermiştir. Psikoz riski taşıyan katılımcıların üstbilişsel inançlarının sağlıklı katılımcılara göre daha işlevsiz olduğu görülmüştür (Barbato ve ark., 2014).

Yeme Bozuklukları ve Üstbiliş

Yeme bozuklukları ve yeme davranışlarında üstbilişsel inançlar önemli rol oynamaktadır. Ruminasyon ve endişe şeklindeki tekrarlayıcı düşüncelerin yeme bozuklukları ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Üstbilişsel inançlar ile yeme bozuklukları arasında olası bir bağlantının olduğu düşünülmektedir (Sun ve ark., 2017). Yeme bozukluk tanılı ve problemlili yeme davranışları sergileyen kişiler, işlevsiz üstbilişsel inançlara sahiptir. Endişe hakkındaki olumsuz inançlar, düşünceleri kontrol etme ihtiyacı, bilişsel güven ve bilişsel öz farkındalık diğer psikopatolojik durumlarda olduğu gibi yeme bozukluklarıyla da yakından ilişkilidir (Sun ve ark., 2017).

Anoreksiya nervoza (AN) hastalarının, sağlıklı bireylere ve genel popülasyona göre genellikle endişe ile ilgili olumsuz üstbiliş düzeylerinin daha yüksek olduğunu bilinmektedir. Düşünceleri kontrol etme ihtiyacı, bilişsel güven ve bilişsel öz farkındalık gibi işlevsiz üstbilişsel inançlar anoreksiya nervoza hastalarında bulunmaktadır. AN hastaları ile genel popülasyon arasındaki üstbilişsel inançlardaki farklılıklar, AN hastalarının bilişsel-duygusal durumları kontrol etmeye yönelik uyumsuz çabalara daha yatkın olduğunu ve kendine odaklı dikkatin arttığını göstermektedir. Endişeye ilişkin olumsuz inançların, düşünceleri kontrol etme ihtiyacının ve bilişsel güvenin belirtilerin şiddetini belirleyen faktörler olduğu

gözlemlenmiştir. Düşünceleri kontrol etme ihtiyacına ilişkin inançlar ve bilişsel öz farkındalık açısından tanılar arasında fark bulunmamıştır (Palmieri ve ark. 2021).

Yeme Bozuklukları ve Üstbilişsel Model Üzerine Yapılmış Bazı Çalışmalar

McDermott ve Rushford (2011) tarafından yapılan AN hastalarının genel popülasyon ile karşılaştırıldığı araştırma sonucuna göre, anoreksiya nervoza hastalarının tüm üstbilişsel inançlarının anlamlı düzeyde işlevsiz olduğu belirlenmiştir. Çalışmada elde edilen dikkat çekici sonuç ise vücut kitle indeksi kontrol edildiğinde bile endişe ile ilişkili olumlu üstbilişler dışındaki üstbilişsel inançlar, istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek puanlar almıştır (McDermott ve Rushford, 2011).

2015 yılında yapılan bir çalışmada ise, tipik anoreksiya nervoza hastalarında zayıf olma arzusunun, endişe ile ilişkili olumlu üstbilişler ve düşünceleri kontrol etme ihtiyacı tarafından anlamlı derecede pozitif yönde yordandığı görülmüştür. Atipik AN hastalarında zayıf olma arzusu, endişe ve bilişsel öz farkındalığın olumsuz üstbilişleri ile pozitif ilişki bulunmuştur. Kontrol grubunda zayıf olma arzusu yalnızca bilişsel öz farkındalıkla tahmin edilebilmiştir (Davenport ve ark., 2015).

Yeme bozuklukları ve üstbilişsel işlevler ile ilgili yapılmış üç çalışma, yeme bozukluğu tanıları genelinde üstbilişsel inançları karşılaştırmıştır. Çalışmaların bulguları şunları göstermektedir: AN hastaları, bulimia hastalar ile kıyaslanmış ve anlamlı düzeyde daha yüksek seviyelerde endişeye bağlı olumsuz üstbilişlere sahip oldukları ortaya koyulmuştur (Ruggiero ve Sassaroli, 2018). Bulimia nervoza (BN) hastalarının, tanımlanmamış yeme bozukluğu olan hastalarına göre endişe ile ilişkili anlamlı düzeyde daha yüksek düzeyde olumlu üstbilişlere sahip oldukları gösterilmiştir (Olstad ve ark., 2015). AN hastaları, hem BN hem de tanımlanmamış yeme bozukluğu hastalarına göre endişe ile ilişkili olumlu üstbilişler ve bilişsel güven açısından anlamlı derecede daha yüksek puanlar almıştır (Vann ve ark., 2014).

İntihar ve Üstbilişsel Model

Üstbiliş, kişinin kendi yeteneklerini değerlendirmesi ve stresli durumlara alternatif çözümler geliştirmesi açısından hayati önem taşımaktadır. Üstbilişsel işlevler, sorunların, olayların ve ilişkilerin yönetilmesi için stratejiler geliştirilmesine olanak tanımaktadır (Paris, 2002). İntihar karmaşık ve çok boyutlu bir olaydır. Özellikle zor yaşam olaylarıyla karşı karşıya kalındığı durumlarda intihara karşı savunmasız kalınabilmektedir (Sheehy ve O'Connor, 2002). Üstbilişsel işlevlerin, stresli yaşam olaylarıyla baş etme ve olaylar ile ilişkili kararlar almada önemli rolleri olduğu bilinmektedir. Problem çözme, problemler ile baş etme yeteneğindeki bozulmalar intihar riskini artıran kritik belirleyiciler arasında yer almaktadır. İntihara yatkın bireyler stresli durumlarla baş ederken problem çözmek yerine duyguları yönetmeye odaklanmaktadırlar (Edwards ve Holden, 2001). Problem çözme odaklı başa çıkma stratejilerinin uygulanabilmesi intihar riskini azaltmaktadır (Curry ve ark., 1992).

İntihar düşünceleri hem olumlu hem de olumsuz üstbilişsel inançlarla ilişkili olabilmektedir. İntihar düşünceleri istenmeyen, kontrol dışı gelişen ve bastırılmaya ya da kaçınmaya çalışılan deneyimler olarak karşımıza çıkmaktadır (Brådvik ve Berglund, 2011). İntihar düşünceleri içsel çatışmalara neden olan, kontrol altına alınmaya çalışılan zihinsel süreçlerdir (Kessler ve ark. 2005). İntihar düşüncelerine sahip bireyler sık sık bu düşüncelerle baş başa kalmaktadırlar. Ruminatif düşüncelerden kurtulma isteği intihar davranışını tetikleyen önemli bir faktör haline gelir. Kişinin zihninde çaresizlik ve sıkışmışlık duygusu ortaya çıkmaktadır (Kerkhof ve van Spijker, 2011).

İntihar ve Üstbilişsel Model Üzerine Yapılmış Bazı Çalışmalar

Vatne ve Naden (2012) tarafından yapılan bir çalışmada katılımcıların intihar düşüncelerine ilişkin “intihar düşünceleri, yaşamaya devam etmek için motivasyon sağlayabilir” gibi olumlu üstbilişsel inançlara sahip oldukları bulunmuştur. Bu durum intihar düşüncelerinin bazı bireyler için farklı anlamlar taşıyabileceğini düşündürmektedir (Vatne ve Naden, 2012).

Bir çalışmada bipolar bozukluk veya majör depresyon tanısı alan katılımcılardan intihar görüntüleri hakkındaki düşüncelerini ifade etmeleri istenmiştir. Bu çalışmada intiharla

ilgili sözel düşüncelerin ve zihinsel imgelerin içeriğini ve niteliklerini değerlendiren bir klinisyen tarafından yönetilen yapılandırılmış bir görüşme metodu (Suicidal Cognitions and Flashforward Interview) kullanılmıştır. Sorular, katılımcıların kendilerini en umutsuz veya intihara meyilli hissettikleri zamanlar gözetilerek sorulmuş ve sözel (örn. cümleler) ve zihinsel imgeler (örn. akla gelen resimler) değerlendirilmiştir. Görüşme kontrol listesi kullanılarak oluşturulmuş 4 farklı soruya 1 ila 9 arasında puanlar vermiştir. Katılımcıların en kötü zamanlarında intiharla ilgili herhangi bir sözel veya görsel yorumlarının olup olmadığı değerlendirilmiştir. Katılımcılar bu görsellerle ilgili hem “Onları düşündükçe kurtulacağım” gibi olumlu yorumlarda bulunmuş hem de “Görüntüleri düşündükçe ölecekmişim gibi hissediyorum” gibi olumsuz yorumlarda bulunmuştur (Hales ve ark., 2011).

İntihar girişimi olan ve olmayan majör depresyon hastalarının üstbilişlerinin karşılaştırıldığı çalışmada, intihar girişimi olan grupta düşüncelerin kontrol altında bulunması gerektiği inancı, düşüncelerini kontrol edememenin bir zayıflık olduğu inancı ve bazı düşüncelerin kendileri için kötü olduğuna dair inançları olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, intihar girişimi olan grubun belleklerine ve bildiklerine duydukları güvenin, girişimi olmayan gruptan daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Ak ve ark., 2013).

Sonuç

Üstbilişsel süreçlerin psikopatolojilerin ortaya çıkışında ve sürdürülmesinde oynadığı rol, son yıllarda psikoloji literatüründe önemli bir yer edinmiştir. Flavell'in (1979) üstbilişin temel bileşenleri üzerine yaptığı sınıflandırma, bireyin kendi bilişsel süreçlerini nasıl izlediği ve yönlendirdiği konusunda kapsamlı bir anlayış sunmaktadır. Üstbilişsel bilgi, deneyimler, stratejiler ve hedefler gibi bileşenlerin her biri, düşünce süreçlerini ve bu süreçlerin kontrolünü nasıl algıladığına dair önemli bilgiler sunmaktadır. Özellikle bildirimsel, prosedürel ve koşullu bilginin üstbilişsel farkındalıkla ilişkisi, öğrenme ve problem çözme süreçlerinde hangi stratejilerin ne zaman ve neden kullanılacağına yardımcı olmaktadır. Olumsuz üstbilişsel inançların, bireylerin işlevsiz düşünce kalıpları geliştirmesine yol açtığı ve bu durumun psikolojik sorunların ortaya çıkışında etkili olduğu

vurgulanmaktadır. Bu inançlar, ruminasyon ve sürekli endişe gibi bilişsel stratejilere neden olarak duygusal ve zihinsel süreçlerde aksaklıklara yol açabilir. Özellikle “Kendini Düzenleyici Yürütücü İşlev Modeli ve Bilişsel Dikkat Sendromu” kavramları, üstbilişin psikopatolojilerdeki rolünü açıklamada önemli modeller olarak karşımıza çıkmaktadır.

Depresif bozukluklarda, üstbilişsel inançların ruminasyon ve olumsuz düşünce süreçleriyle ilişkili olduğu görülmektedir. Olumlu üstbilişsel inançlar, ruminasyonun faydalı olduğuna dair yanlış bir inanç yaratırken, olumsuz üstbilişsel inançlar ise bu düşüncelerin kontrol edilemezliği ve zararlılığı üzerine odaklanmaktadır. Bu durum, depresyonun şiddetini ve süresini artırarak bireyin işlevselliğini olumsuz etkilemektedir. Anksiyete bozukluklarında endişe ve tehdit taramasının ön planda olduğu ve bu durumun olumlu ve olumsuz üstbilişsel inançlarla desteklendiği belirtilmektedir. Özellikle YAB’de tip-1 ve tip-2 endişe kavramları, üstbilişin kaygının sürdürülmesindeki rolünü açıklar. Olumlu üstbilişsel inançlar, endişenin tehlikelerle başa çıkmada faydalı olduğuna inanırken, olumsuz üstbilişsel inançlar ise endişenin kontrol edilemezliği ve tehlikeliliği üzerine odaklanmaktadır. Obsesif kompulsif bozuklukta düşüncelerin önemine ve kontrol edilebilirliğine dair üstbilişsel inançlar, takıntılı düşüncelerin ve ritüellerin sürdürülmesinde kritik bir rol oynamaktadır. Düşünce kaynaşması ve ritüellere ilişkin inançlar, bireyin sürekli olarak tehdit algısını yüksek tutarak, kompulsif davranışların devam etmesine neden olur. Travma Sonrası Stres Bozukluğunda üstbilişsel inançlar, bireyin travma sonrası yaşadığı belirtilerin anlamlandırılmasında ve bu belirtilerle başa çıkma stratejilerinin oluşumunda etkilidir. Endişe ve ruminasyonun sürdürülmesi, travmatik deneyimlerin sürekli yeniden yaşanmasına ve uyum sürecinin engellenmesine yol açabilir. Psikotik bozukluklar ve bipolar bozukluklarda da üstbilişin önemli bir rolü olduğu vurgulanmaktadır. Olumlu üstbilişsel inançlar, varsanı ve sanrıların ortaya çıkışını desteklerken, olumsuz üstbilişsel inançlar ise bu deneyimlerle ilişkili kaygıyı artırır. Üstbilişsel eksiklikler, bu bozukluklarda sosyal işlevselliği ve yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir. Yeme bozukluklarında üstbilişsel inançların etkisi görülmektedir. Özellikle endişe ile ilişkili olumsuz üstbilişsel inançlar, anoreksiya nervoza ve bulimia nervoza gibi

bozuklukların sürdürülmesinde rol oynar. Düşünceleri kontrol etme ihtiyacı ve bilişsel güven eksikliği, yeme davranışlarının kontrolünde zorluklara yol açar. Son olarak, intihar düşünceleri ve davranışlarında üstbilişin rolü ele alınmıştır. İntihar düşüncelerine sahip bireylerin, bu düşünceleri kontrol edilemez ve tehlikeli olarak değerlendirdiği, bu nedenle de kaçınma ve bastırma stratejilerine yöneldiği belirtilmektedir. Bu stratejilerin başarısız olması ise çaresizlik duygusunu artırarak intihar riskini yükseltebilir.

Literatür incelemesinde üstbilişin psikopatolojilerin anlaşılmasında ve tedavisinde önemli bir kavram olduğu gösterilmektedir. Üstbilişsel inançların ve süreçlerin değerlendirilmesi, psikolojik müdahalelerin etkinliğini artırabilir ve bireylerin yaşam kalitesini iyileştirebilir. Metakognitif terapi yaklaşımları, bu inanç ve süreçlerin yeniden yapılandırılmasında etkili bir yöntem olarak öne çıkmaktadır.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Yazar Katkıları: Fikir/Kavram/Tasarım: **L.T., C.Y., A.Ç.** Literatür Toplama ve/veya İşleme: **M.E.D.** Kaynak Taraması: **C.Y., A.M.K., M.E.D., L.T.** Makalenin Yazımı: **A.M.K., C.Y.** Eleştirel İnceleme: **L.T., M.E.D.,** Onay: **C.Y., A.M.K., L.T., M.E.D.**

Kaynakça

- Ak, M., Yazihan, N. T., Sütçügil, L., ve Hacıömeroğlu, B. (2013). İntihar Girişimi Olan Majör Depresyon Hastalarında Üstbilis Süreçleri/Metacognitive Beliefs of Major Depression Patients with Suicidal Behaviour. *Noro-Psikiyatri Arsivi*, 50(2), 95-99.
- Babbs, P. J., ve Moe, A. J. (1983). Metacognition: A key for independent learning from text. *The Reading Teacher*, 36(4), 422-426.

- Barahmand, U. (2009). Meta-cognitive profiles in anxiety disorders. *Psychiatry Research, 169*(3), 240–243.
- Barbato, M., Penn, D. L., Perkins, D. O., Woods, S. W., Liu, L., ve Addington, J. (2014). Metacognitive functioning in individuals at clinical high risk for psychosis. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 42*(5), 526–534.
- Bora, E., Bartholomeusz, C., ve Pantelis, C. (2016). Meta-analysis of Theory of Mind (ToM) impairment in bipolar disorder. *Psychological Medicine, 46*(2), 253–264.
- Brådvik, L., ve Berglund, M. (2011). Antidepressant therapy in severe depression may have different effects on ego-dystonic and ego-syntonic suicidal Ideation. *Depression Research and Treatment, 1*(1), 896395.
- Brown, A. (1987). *Metacognition, executive control, self-regulation, and other more mysterious mechanisms. Metacognition, Motivation, and Understanding*. Lawrence Erlbaum Associate.
- Cankaya, H., Cakmak, S., Tamam, L., Namli, Z., Demirkol, M. E., & Karaytug, M. O. (2022). The Relationship Between Suicidal Behavior and Metacognitive Characteristics in Male Patients with Antisocial Personality Disorder. *Psychiatry and Behavioral Sciences, 12*(4), 188-196.
- Cano-López, J. B., Garcia-Sancho, E., Fernández-Castilla, B., ve Salguero, J. M. (2022). Empirical evidence of the metacognitive model of rumination and depression in clinical and nonclinical samples: A systematic review and meta-analysis. *Cognitive Therapy and Research, 1–26*.
- Capobianco, L., Faija, C., Husain, Z., ve Wells, A. (2020). Metacognitive beliefs and their relationship with anxiety and depression in physical illnesses: A systematic review. *PloS One, 15*(9), e0238457.
- Clark, D. A., Purdon, C., ve Wang, A. (2003). The Meta-Cognitive Beliefs Questionnaire: development of a measure of obsessional beliefs. *Behaviour Research and Therapy, 41*(6), 655–669.
- Cucchi, M., Bottelli, V., Cavadini, D., Ricci, L., Conca, V., Ronchi, P., ve Smeraldi, E. (2012). An explorative study on metacognition in obsessive-compulsive disorder and panic disorder. *Comprehensive Psychiatry, 53*(5), 546–553.
- Curry, J. F., Miller, Y., Waugh, S., ve Anderson, W. B. (1992). Coping responses in depressed, socially maladjusted, and suicidal adolescents. *Psychological Reports, 71*(1), 80–82.
- Dammen, T., Papageorgiou, C., ve Wells, A. (2015). An open trial of group metacognitive therapy for depression in Norway. *Nordic Journal of Psychiatry, 69*(2), 126–131.

- Davenport, E., Rushford, N., Soon, S., ve McDermott, C. (2015). Dysfunctional metacognition and drive for thinness in typical and atypical anorexia nervosa. *Journal of Eating Disorders*, 3, 1–9.
- Davies, G., Fowler, D., ve Greenwood, K. (2017). Metacognition as a mediating variable between neurocognition and functional outcome in first episode psychosis. *Schizophrenia Bulletin*, 43(4), 824–832.
- Edwards, M. J., ve Holden, R. R. (2001). Coping, meaning in life, and suicidal manifestations: Examining gender differences. *Journal of Clinical Psychology*, 57(12), 1517–1534.
- Efklides, A. (2006). Metacognition and affect: What can metacognitive experiences tell us about the learning process? *Educational Research Review*, 1(1), 3–14.
- Esbjørn, B. H., Normann, N., Christiansen, B. M., ve Reinholdt-Dunne, M. L. (2018). The efficacy of group metacognitive therapy for children (MCT-c) with generalized anxiety disorder: An open trial. *Journal of Anxiety Disorders*, 53, 16–21.
- Faissner, M., Kriston, L., Moritz, S., ve Jelinek, L. (2018). Course and stability of cognitive and metacognitive beliefs in depression. *Depression and Anxiety*, 35(12), 1239–1246.
- Fisher, P. L., ve Wells, A. (2008). Metacognitive therapy for obsessive-compulsive disorder: a case series. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 39(2), 117–132. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2006.12.001>
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906–911.
- Frith, C. D. (2012). The role of metacognition in human social interactions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 367(1599), 2213–2223.
- Grøtte, T., Solem, S., Myers, S. G., Hjemdal, O., Vogel, P. A., Güzey, I. C., Hansen, B., Nordahl, H. M., ve Fisher, P. (2016). Metacognitions in obsessive-compulsive disorder: a psychometric study of the metacognitions questionnaire-30. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 11, 82–90.
- Gwilliam, P., Wells, A., ve Cartwright-Hatton, S. (2004). Dose meta-cognition or responsibility predict obsessive–compulsive symptoms: a test of the metacognitive model. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 11(2), 137–144.
- Hagen, R., Hjemdal, O., Solem, S., Kennair, L. E. O., Nordahl, H. M., Fisher, P., ve Wells, A. (2017). Metacognitive therapy for depression in adults: a waiting list randomized controlled trial with six months follow-up. *Frontiers in Psychology*, 8(31), 1–10.

- Hales, S. A., Deeproose, C., Goodwin, G. M., ve Holmes, E. A. (2011). Cognitions in bipolar affective disorder and unipolar depression: imagining suicide. *Bipolar Disorders*, 13(7-8), 651–661.
- Halvorsen, M., Hagen, R., Hjemdal, O., Eriksen, M. S., Sørli, Å. J., Waterloo, K., Eisemann, M., ve Wang, C. E. A. (2015). Metacognitions and thought control strategies in unipolar major depression: A comparison of currently depressed, previously depressed, and never-depressed individuals. *Cognitive Therapy and Research*, 39, 31–40.
- Hermans, D., Martens, K., De Cort, K., Pieters, G., ve Eelen, P. (2003). Reality monitoring and metacognitive beliefs related to cognitive confidence in obsessive–compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 41(4), 383–401.
- Heyes, C., Bang, D., Shea, N., Frith, C. D., ve Fleming, S. M. (2020). Knowing ourselves together: The cultural origins of metacognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 24(5), 349–362.
- Huntley, C. D., ve Fisher, P. L. (2016). Examining the role of positive and negative metacognitive beliefs in depression. *Scandinavian Journal of Psychology*, 57(5), 446–452.
- Janeck, A. S., Calamari, J. E., Riemann, B. C., ve Heffelfinger, S. K. (2003). Too much thinking about thinking?: Metacognitive differences in obsessive–compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 17(2), 181–195.
- Jelinek, L., Faissner, M., Moritz, S., ve Kriston, L. (2019). Long-term efficacy of Metacognitive Training for Depression (D-MCT): A randomized controlled trial. *British Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 245–259.
- Johnson, S. U., Hoffart, A., Nordahl, H. M., ve Wampold, B. E. (2017). Metacognitive therapy versus disorder-specific CBT for comorbid anxiety disorders: a randomized controlled trial. *Journal of Anxiety Disorders*, 50, 103–112.
- Kannis-Dymand, L., Hughes, E., Mulgrew, K., Carter, J. D., ve Love, S. (2020). Examining the roles of metacognitive beliefs and maladaptive aspects of perfectionism in depression and anxiety. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 48(4), 442–453.
- Kerkhof, A., ve van Spijker, B. (2011). Worrying and rumination as proximal risk factors for suicidal behaviour. *International Handbook of Suicide Prevention: Research, Policy and Practice*, 199–209.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., ve Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593–602.

- Lysaker, P. H., Leonhardt, B. L., Brüne, M., Buck, K. D., James, A., Vohs, J., Francis, M., Hamm, J. A., Salvatore, G., ve Ringer, J. M. (2014). Capacities for theory of mind, metacognition, and neurocognitive function are independently related to emotional recognition in schizophrenia. *Psychiatry Research*, 219(1), 79–85.
- Lysaker, P. H., Minor, K. S., Lysaker, J. T., Hasson-Ohayon, I., Bonfils, K., Hochheiser, J., ve Vohs, J. L. (2020). Metacognitive function and fragmentation in schizophrenia: Relationship to cognition, self-experience and developing treatments. *Schizophrenia Research: Cognition*, 19, 100142.
- McDermott, C. J., ve Rushford, N. (2011). Dysfunctional metacognitions in anorexia nervosa. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 16, e49–e55.
- McEvoy, P. M. (2019). Metacognitive therapy for anxiety disorders: a review of recent advances and future research directions. *Current Psychiatry Reports*, 21, 1–9.
- McEvoy, P. M., ve Mahoney, A. E. J. (2013). Intolerance of uncertainty and negative metacognitive beliefs as transdiagnostic mediators of repetitive negative thinking in a clinical sample with anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(2), 216–224.
- Morrison, A. P. (2001). The interpretation of intrusions in psychosis: an integrative cognitive approach to hallucinations and delusions. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 29(3), 257–276.
- Myers, S. G., Fisher, P. L., ve Wells, A. (2009). An empirical test of the metacognitive model of obsessive-compulsive symptoms: fusion beliefs, beliefs about rituals, and stop signals. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(4), 436–442.
- Myers, S. G., ve Wells, A. (2005). Obsessive-compulsive symptoms: the contribution of metacognitions and responsibility. *Journal of Anxiety Disorders*, 19(7), 806–817.
- Myers, S. G., ve Wells, A. (2015). Early trauma, negative affect, and anxious attachment: the role of metacognition. *Anxiety, Stress, & Coping*, 28(6), 634–649.
- N. Nalipay, M. J., ve Mordeno, I. G. (2018). Positive metacognitions and meta-emotions as predictors of posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth in survivors of a natural disaster. *Journal of Loss and Trauma*, 23(5), 381–394.
- Nordahl, H., Anyan, F., Hjemdal, O., ve Wells, A. (2022). Metacognition, cognition and social anxiety: A test of temporal and reciprocal relationships. *Journal of Anxiety Disorders*, 86, 102516.
- Normann, N., van Emmerik, A. A. P., ve Morina, N. (2014). The efficacy of metacognitive therapy for anxiety and depression: A meta-analytic review. *Depression and Anxiety*, 31(5), 402–411.

- Olstad, S., Solem, S., Hjemdal, O., ve Hagen, R. (2015). Metacognition in eating disorders: Comparison of women with eating disorders, self-reported history of eating disorders or psychiatric problems, and healthy controls. *Eating Behaviors*, 16, 17–22.
- Østefjells, T., Melle, I., Aminoff, S. R., Hellvin, T., Hagen, R., Lagerberg, T. V., Lystad, J. U., ve Røssberg, J. I. (2017). An exploration of metacognitive beliefs and thought control strategies in bipolar disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 73, 84–92.
- Özsoy, G. (2008). Üstbiliş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(4), 713–740.
- Palmieri, S., Mansueto, G., Ruggiero, G. M., Caselli, G., Sassaroli, S., ve Spada, M. M. (2021). Metacognitive beliefs across eating disorders and eating behaviours: A systematic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 28(5), 1254–1265.
- Papageorgiou, C., ve Wells, A. (2001). Metacognitive beliefs about rumination in recurrent major depression. *Cognitive and Behavioral Practice*, 8(2), 160–164.
- Papageorgiou, C., ve Wells, A. (2003). An empirical test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 261–273.
- Paris, S. G. (2002). *When is metacognition helpful, debilitating, or benign?* Springer.
- Perrot, L. J., Deloney, L. A., Hastings, J. K., Savell, S., ve Savidge, M. (2001). Measuring student motivation in health professions' colleges. *Advances in Health Sciences Education*, 6, 193–203.
- Popolo, R., Smith, E., Lysaker, P. H., Lestingi, K., Cavallo, F., Melchiorre, L., Santone, C., ve Dimaggio, G. (2017). Metacognitive profiles in schizophrenia and bipolar disorder: Comparisons with healthy controls and correlations with negative symptoms. *Psychiatry Research*, 257, 45–50.
- Roebbers, C. M. (2017). Executive function and metacognition: Towards a unifying framework of cognitive self-regulation. *Developmental Review*, 45, 31–51.
- Ruggiero, G. M., ve Sassaroli, S. (2018). The body of cognitive and metacognitive variables in eating disorders: need of control, negative beliefs about worry uncontrollability and danger, perfectionism, self-esteem and worry. *Israel Journal of Psychiatry*, 55(1), 55–83.
- Ryum, T., Kennair, L. E. O., Hjemdal, O., Hagen, R., Halvorsen, J. Ø., ve Solem, S. (2017). Worry and metacognitions as predictors of anxiety symptoms: a prospective study. *Frontiers in Psychology*, 8, 924, 1-6.
- Samamé, C., Martino, D. J., ve Strejilevich, S. A. (2015). An individual task meta-analysis of social cognition in euthymic bipolar disorders. *Journal of Affective Disorders*, 173, 146–153.

- Sarisoy, G., Pazvantoğlu, O., Özturan, D. D., Ay, N. D., Yilman, T., Mor, S., Korkmaz, I. Z., Kaçar, Ö. F., ve Gümüş, K. (2014). Metacognitive beliefs in unipolar and bipolar depression: A comparative study. *Nordic Journal of Psychiatry*, 68(4), 275–281.
- Schraw, G., ve Moshman, D. (1995). Metacognitive theories. *Educational Psychology Review*, 7, 351–371.
- Sellers, R., Varese, F., Wells, A., ve Morrison, A. P. (2017). A meta-analysis of metacognitive beliefs as implicated in the self-regulatory executive function model in clinical psychosis. *Schizophrenia Research*, 179, 75–84.
- Shafran, R., ve Rachman, S. (2004). Thought-action fusion: a review. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 35(2), 87–107.
- Sheehy, N., ve O'Connor, R. C. (2002). Cognitive style and suicidal behaviour: implications for therapeutic intervention, research lacunae and priorities. *British Journal of Guidance and Counselling*, 30(4), 353–362.
- Solem, S., Myers, S. G., Fisher, P. L., Vogel, P. A., ve Wells, A. (2010). An empirical test of the metacognitive model of obsessive-compulsive symptoms: Replication and extension. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(1), 79–86.
- Sun, X., Zhu, C., ve So, S. H. W. (2017). Dysfunctional metacognition across psychopathologies: a meta-analytic review. *European Psychiatry*, 45, 139–153.
- Takarangi, M. K. T., Smith, R. A., Strange, D., ve Flowe, H. D. (2017). Metacognitive and metamemory beliefs in the development and maintenance of posttraumatic stress disorder. *Clinical Psychological Science*, 5(1), 131–140.
- Teng, F. (2020). The role of metacognitive knowledge and regulation in mediating university EFL learners' writing performance. *Innovation in Language Learning and Teaching*, 14(5), 436–450.
- Thielsch, C., Andor, T., ve Ehring, T. (2015). Metacognitions, intolerance of uncertainty and worry: An investigation in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 74, 94–98.
- Tosun, A., ve Irak, M. (2008). Üstbiliş Ölçeği-30'un Türkçe Uyarlaması, Geçerliği, Güvenirliği, Kaygı ve Obsesif-Kompulsif Belirtilerle İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(1), 67-80.
- van der Heiden, C., Muris, P., ve van der Molen, H. T. (2012). Randomized controlled trial on the effectiveness of metacognitive therapy and intolerance-of-uncertainty therapy for generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 50(2), 100–109.
- Vann, A., Strodl, E., ve Anderson, E. (2014). The transdiagnostic nature of metacognitions in women with eating disorders. *Eating Disorders*, 22(4), 306–320.

- Vatne, M., ve Nåden, D. (2012). Finally, it became too much—experiences and reflections in the aftermath of attempted suicide. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 26(2), 304–312.
- Wells, A. (1999). A metacognitive model and therapy for generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 6(2), 86–95.
- Wells, A. (2002). *Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy*. John Wiley & Sons.
- Wells, A. (2005). The metacognitive model of GAD: Assessment of meta-worry and relationship with DSM-IV generalized anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 29, 107–121.
- Wells, A. (2006). The Metacognitive Model of Worry and Generalised Anxiety Disorder. In G. C. L. Davey & A. Wells (Eds.), *Worry and its psychological disorders: Theory, assessment and treatment* (pp. 179–199). Wiley Publishing.
- Wells, A. (2011). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. Guilford press.
- Wells, A. (2013a). Advances in metacognitive therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 6(2), 186–201.
- Wells, A. (2013b). *Cognitive therapy of anxiety disorders: A practice manual and conceptual guide*. John Wiley & Sons.
- Wells, A., ve Carter, K. (2001). Further tests of a cognitive model of generalized anxiety disorder: Metacognitions and worry in GAD, panic disorder, social phobia, depression, and nonpatients. *Behavior Therapy*, 32(1), 85–102.
- Wells, A., Fisher, P., Myers, S., Wheatley, J., Patel, T., ve Brewin, C. R. (2009). Metacognitive therapy in recurrent and persistent depression: A multiple-baseline study of a new treatment. *Cognitive Therapy and Research*, 33, 291–300.
- Wells, A., Fisher, P., Myers, S., Wheatley, J., Patel, T., ve Brewin, C. R. (2012). Metacognitive therapy in treatment-resistant depression: A platform trial. *Behaviour Research and Therapy*, 50(6), 367–373.
- Wells, A., ve Papageorgiou, C. (1998). Relationships between worry, obsessive–compulsive symptoms and meta-cognitive beliefs. *Behaviour Research and Therapy*, 36(9), 899–913.
- Wells, A., ve Sembi, S. (2004). Metacognitive therapy for PTSD: A core treatment manual. *Cognitive and Behavioral Practice*, 11(4), 365–377.
- Wells, A., Walton, D., Lovell, K., ve Proctor, D. (2015). Metacognitive therapy versus prolonged exposure in adults with chronic post-traumatic stress disorder: A parallel randomized controlled trial. *Cognitive Therapy and Research*, 39, 70–80.

Yzerbyt, V. Y. A., Dardenne, B., ve Lories, G. (1998). *Metacognition: Cognitive and social dimensions*. Sage Publications.

Extended Abstract

Metacognition, as described by Flavell (1979), encapsulates an individual's ability to monitor, evaluate, and regulate cognitive processes. It includes declarative, procedural, and conditional knowledge, which together enhance cognitive awareness and learning efficiency. Metacognitive beliefs—positive and negative—serve as pivotal factors in emotional regulation and mental health. While positive beliefs may involve the utility of worry or rumination for problem-solving, negative beliefs often lead to fear of losing control over such processes, culminating in dysfunctional cognitive patterns and psychopathologies.

This review investigates the foundational concepts of metacognition and its critical role in various mental disorders, emphasizing the significant contribution of dysfunctional metacognitive functions to the development and perpetuation of conditions such as anxiety disorders, depression, obsessive-compulsive disorder (OCD), post-traumatic stress disorder (PTSD), eating disorders, and psychotic conditions. Through an in-depth exploration, the review aims to elucidate how metacognitive dysregulation impedes cognitive flexibility, emotional regulation, and adaptive coping strategies, thereby aggravating psychological distress.

The Self-Regulatory Executive Function (S-REF) model provides a comprehensive framework to explain how metacognitive dysregulation contributes to mental health issues (Wells, 2002). According to this model, dysfunctional thought patterns and coping mechanisms—characterized by Cognitive Attentional Syndrome (CAS)—manifest as persistent worry, rumination, and biased attention. This cascade disrupts emotional processing, exacerbating psychological symptoms. The integration of metacognitive knowledge with therapeutic interventions offers promising pathways for understanding and mitigating these issues.

Metacognition in Psychopathologies

Anxiety Disorders

Anxiety disorders, particularly generalized anxiety disorder (GAD), highlight the interplay between positive and negative metacognitive beliefs. Positive beliefs often justify

worry as a protective mechanism, while negative beliefs amplify the perception of uncontrollability and danger. CAS perpetuates maladaptive coping strategies, such as avoidance or hypervigilance, solidifying these dysfunctional cycles. Moreover, chronic anxiety exacerbates attentional biases and fosters reliance on unsustainable strategies, creating a self-reinforcing feedback loop (Wells, 2005).

Depressive Disorders

In depressive disorders, rumination emerges as a central maladaptive cognitive process. Negative metacognitive beliefs sustain cycles of self-focused attention and dysfunctional appraisal, prolonging depressive symptoms (Papageorgiou & Wells, 2001). Studies demonstrate that changes in metacognitive beliefs significantly influence recovery trajectories, with interventions like Metacognitive Therapy (MCT) showing promising results in mitigating depressive episodes and fostering long-term remission. The S-REF model's emphasis on reducing CAS through targeted interventions is particularly effective in breaking these cycles and enhancing emotional resilience (Wells, 2011).

Obsessive-Compulsive Disorder (OCD)

OCD involves heightened metacognitive awareness and distorted beliefs about the significance of intrusive thoughts. Dysfunctional metacognitive beliefs, such as thought-action fusion and the necessity for thought control, fuel compulsive behaviors aimed at neutralizing perceived threats. These maladaptive responses perpetuate distress and functional impairments (Wells & Papageorgiou, 1998). Furthermore, the role of metacognitive training in modifying thought patterns and reducing compulsive behaviors has shown considerable efficacy in clinical settings (Fisher & Wells, 2008).

PTSD

In PTSD, metacognitive dysfunction is evident in the persistence of trauma-related rumination and hypervigilance. Negative metacognitive beliefs regarding the uncontrollability of thoughts and the importance of vigilance obstruct adaptive emotional processing (Wells, 2013). MCT's emphasis on reducing CAS and fostering metacognitive awareness has

demonstrated efficacy in alleviating PTSD symptoms. Additionally, addressing these metacognitive patterns allows for improved trauma recovery and the prevention of chronic symptomatology (Wells & Sembi, 2004).

Eating Disorders

Metacognitive impairments in eating disorders manifest as heightened rumination and maladaptive beliefs about body image and control. These beliefs contribute to rigid cognitive patterns, reinforcing disordered eating behaviors. Research highlights the relevance of addressing metacognitive distortions to improve therapeutic outcomes (Palmieri et al., 2021). Interventions aimed at reshaping metacognitive beliefs can help individuals achieve healthier cognitive and emotional frameworks, ultimately reducing disordered eating tendencies.

Psychotic Disorders

In psychotic disorders, impaired metacognitive functions correlate with reduced social and occupational functioning. Dysfunctional beliefs about cognitive processes exacerbate symptoms like delusions and hallucinations (Morrison, 2001). Enhancing metacognitive skills is crucial for improving self-regulation and reducing symptom severity. Recent studies underscore the importance of fostering cognitive insight and adaptive metacognitive strategies to improve overall functionality and quality of life (Lysaker et al., 2014).

Therapeutic Implications

Interventions targeting metacognitive processes, such as MCT, offer significant benefits across a spectrum of mental disorders. By addressing CAS and fostering adaptive metacognitive beliefs, these therapies enhance emotional regulation and cognitive flexibility. Studies consistently demonstrate the efficacy of MCT in reducing symptomatology and promoting resilience. These findings support the integration of metacognitive frameworks into broader psychotherapeutic practices, offering tailored approaches to diverse patient needs (Dammen et al., 2015; Hagen et al., 2017).

Conclusion

This review underscores the centrality of metacognition in understanding and treating psychopathologies. Dysfunctional metacognitive beliefs and processes not only contribute to the onset and maintenance of mental disorders but also represent viable targets for intervention. Continued exploration of metacognitive frameworks promises to advance therapeutic approaches and improve patient outcomes. By fostering adaptive metacognitive skills and reducing CAS, clinicians can achieve more sustainable recovery pathways for their patients, thereby contributing to the broader goals of mental health research and practice.