

KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ * SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI**

147064

**ROMANTİK İLİŞKİLERDE REDDEDİLMEMEYE DAYALI İNCİNEBİLİRLİK
BİLİŞSEL DEĞERLENDİRME VE BAŞAÇIKMA**

147064

DOKTORA TEZİ

ATILGAN ERÖZKAN

MAYIS – 2004

TRABZON

KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ * SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

ROMANTİK İLİŞKİLERDE REDDEDİLMEMEYE DAYALI İNCİNEBİLİRLİK
BİLİŞSEL DEĞERLENDİRME VE BAŞAÇIKMA

Atılğan ERÖZKAN

Karadeniz Teknik Üniversitesi – Sosyal Bilimler Enstitüsü’nce
Doktor (Rehberlik ve Psikolojik Danışma)
Unvanı Verilmesi İçin Kabul Edilen Tez’dir.

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih : 02.03.2004

Tezin Sözlü Savunma Tarihi : 03.05.2004

Tezin Danışmanı

: Doç. Dr. Yaşar ÖZBAY

Jüri Üyesi

: Prof. Dr. Betül AYDIN

Jüri Üyesi

: Yrd. Doç. Dr. Enver SARI

Jüri Üyesi

: Prof. Dr. Orhan ÇİFTÇİ

Jüri Üyesi

: Doç. Dr. Fidan KORKUT.

Enstitü Müdürü

: Prof. Dr. M. Alaaddin YALÇINKAYA

Mayıs – 2004

TRABZON

0. SUNUŞ

00. Önsöz

Bireylerin doğumlarından itibaren başlayıp yaşamlarının ileriki dönemlerinde daha da önem kazanmakta olan çeşitli psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarının olduğu bilinen bir gerçektir. Bu ihtiyaçlar fizyolojik temelli olup daha sonra kişilerarası ilişkileri içeren bir yapı arz etmektedir. Bir arada olma, birlikte olma ve çevre ile uyum içinde yaşama isteği sosyalleşme bağlamında en önemli konulardandır. Uyum içinde olabilmek bireyin diğerleri ile sağlıklı ve istendik ilişkiler geliştirmesi ile mümkün olabilmektedir. Kişilerarası ilişkilerinde kabul gören bireylerin öz-güvenleri artmakta ve öz-saygıları yükselmekte; kabul görmeyen/reddedilen bireyler için ise zıt bir durum ortaya çıkmakta ve bu bireylerin iyi olma durumları riske girmektedir. Bu bağlamda kabul edilme ile reddedilme arasındaki fark bir çok yönden açıkça görülebilir.

Bu çalışma ile üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılığı, incinebilirlik, depresyon, bilişsel değerlendirme düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiler belirlenmiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerinde reddedilme duyarlılığı ve depresyon arasındaki ilişkide belirleyici olabilecekleri düşünülen çeşitli değişkenlerin katkıları ve nedensel ilişkiselikleri de ortaya konmuştur. Araştırma, kişilerarası ilişkilerde ilişki sürecinin işleyişini bozarak ilişkinin sonlanmasına neden olabilen reddedilme duyarlılığının, bireylerdeki olumsuz etkilerinin ortadan kaldırılması ve reddedilme duyarlılığı döngüsünün kırılarak sağlıklı ilişki becerilerinin kazandırılması bağlamında; sosyal destek mekanizmaları durumundaki aileler, eğitimciler ve danışmanların katkıları açısından büyük önem taşımaktadır. Bu çalışmanın oluşumunda katkılarını esirgemeyen danışman hocam Doç. Dr. Yaşar ÖZBAY'a ve tez izleme jürisinin değerli hocaları Prof. Dr. Betül AYDIN ve Yrd. Doç. Dr. Enver SARI'ya teşekkür ederim. Ayrıca kıymetli eşim ve biricik kızımdan aldığım desteğin bana güç verdiğini ifade etmek isterim.

Trabzon, Mart 2004

Atılğan ERÖZKAN

01. İçindekiler

Sayfa Nr.

0. SUNUŞ.....	III
00. Önsöz.....	III
01. İçindekiler.....	IV
02. Özet.....	VIII
03. Summary	IX
04. Tablolar Listesi.....	X
05. Şekiller Listesi.....	XII
06. Kısaltmalar Listesi.....	XIII
GİRİŞ	1-5

BİRİNCİ BÖLÜM

1. ARAŞTIRMA İLE İLGİLİ BİLGİLER	6-16
10. Araştırmanın Amacı	6
11. Araştırmanın Denenceleri.....	6
12. Araştırmanın Önemi	7
13. Araştırmanın Varsayımları	15
14. Araştırmanın Sınırlılıkları	15
15. Araştırmada Geçen Terimlerin Tanımları	15

İKİNCİ BÖLÜM

2. ARAŞTIRMA İLE İLGİLİ YAYINLAR.....	17-140
20. Kişilerarası İlişkiler ve Yakın İlişkiler	18
200. Romantik İlişkiler ve İlişki Doymumu.....	22
21. Reddedilme ve Temelleri	26

210. Reddedilme ve Romantik İlişkiler.....	29
211. Kişilerarası Duyarlılık.....	31
212. Reddedilme Duyarlılığı.....	35
213. Reddedilme Duyarlılığı ve İlişki Bilişleri/İnançları.....	41
214. Reddedilme Duyarlılığı ve Kişilik Arasındaki İlişki.....	46
215. Reddedilme Duyarlılığı ve Cinsiyet Arasındaki İlişki.....	50
216. Reddedilme Duyarlılığı ve Statü Arasındaki İlişki.....	52
22. İncinebilirlik.....	53
220. İncinebilirlik ve Romantik İlişkiler.....	59
221. İncinebilirlik ve Depresyon Arasındaki İlişki.....	62
222. Depresyon ve Kişilik Arasındaki İlişki.....	68
223. Depresyon ve Cinsiyet Arasındaki İlişki.....	71
224. Depresyon ve Sosyo-ekonomik Düzey Arasındaki İlişki.....	77
225. Depresyon ve Disforik Ruh Durumu.....	78
23. Bilişsel Değerlendirme.....	82
230. Bilişsel Değerlendirmeyi Etkileyen Faktörler.....	86
231. Reddedilme ve Bilişsel Değerlendirme Arasındaki İlişki.....	94
24. Başaçıkma.....	98
240. Başaçıkma Tarzları.....	102
241. Başaçıkma ve Kişilik Arasındaki İlişki.....	110
242. Başaçıkma ve Cinsiyet Arasındaki İlişki.....	113
243. Başaçıkma ve Kontrol Arasındaki İlişki.....	116
244. Başaçıkma ve Öz-Yeterlik Arasındaki İlişki.....	118
245. Romantik İlişkilerde Bağlanma ve Başaçıkma Arasındaki İlişki.....	119

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	141-152
30. Araştırmanın Yöntemi.....	141
31. Araştırma Grubu.....	141
32. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları.....	142
320. Bilgi Toplama Formu.....	143

321. Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği (RDÖ).....	143
322. İncinebilirlik Ölçeği (İÖ).....	143
323. Beck Depresyon Envanteri (BDE).....	144
324. Bilişsel Değerlendirme Ölçeği (BDÖ).....	146
325. Stresle Başa çıkma Tutumları Envanteri (SBTE).....	146
3250. Dine Sığınma (Dine Yönelme).....	147
3251. Dış Yardım Arama.....	147
3252. Aktif Planlama.....	147
3253. Kaçma-Soyutlanma (Duygusal-Eylemsel).....	147
3254. Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal).....	147
3255. Kabul-Bilişsel Yeniden yapılandırma.....	147
3257. Stresle Başa çıkma Tutumları Envanteri'nin Geçerliliği.....	148
3258. Stresle Başa çıkma Tutumları Envanteri'nin Güvenirliği.....	148
33. Araştırmanın İşlem Yolu.....	149
34. Araştırmada Kullanılan Veri Analiz Teknikleri.....	149

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. ARAŞTIRMANIN BULGULARI VE YORUMLAR.....	153-204
40. Araştırmanın Tanımlayıcı Bulguları.....	153
400. Nedensel İlişkiselliğe Dayalı Path Analiz Bulguları.....	154
401. Depresyonu Yordayıcı Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları.....	157
402. Cinsiyet Farklılıklarına İlişkin Bulgular.....	159
403. Yaş Düzeylerine Dayalı Farklılıklara İlişkin Bulgular.....	161
404. Sınıf Düzeylerine Dayalı Farklılıklara İlişkin Bulgular.....	163
405. Sosyo-ekonomik Düzeylere Dayalı Farklılıklara İlişkin Bulgular.....	165
406. Annenin Öğrenim Düzeyine Dayalı Farklılıklara İlişkin Bulgular.....	166
407. Babanın Öğrenim Düzeyine Dayalı Farklılıklara İlişkin Bulgular.....	169
408. İkamet Edilen Yerlere Dayalı Farklılıklara İlişkin Bulgular.....	171
409. Birincil Bilişsel Değerlendirme ile Reddedilme Duyarlılığı Düzeylerine Dayalı Farklılıklara İlişkin Bulgular.....	172
4010. İkincil Bilişsel Değerlendirme ile Reddedilme Duyarlılığı Düzeylerine Dayalı Farklılıklara İlişkin Bulgular.....	173

4011. Problem Odaklı Başaçıkma ile Reddedilme Duyarlılığı Düzeylerine Dayalı Farklılıklara İlişkin Bulgular.....	173
4012. Duygu Odaklı Başaçıkma ile Reddedilme Duyarlılığı Düzeylerine Dayalı Farklılıklara İlişkin Bulgular.....	174
4013. Reddedilme Duyarlılığı, İncinebilirlik, Bilişsel Değerlendirme, Depresyon ve Başaçıkma Tutumları Arasındaki Korelasyonlar.....	174
41. Araştırmanın Denencelerine İlişkin Yorumlar.....	176
5. GENEL DEĞERLENDİRME, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	205-212
YARARLANILAN KAYNAKLAR	213-248
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	

02. Özet

Bu araştırmanın temel amacı romantik ilişkilerde reddedilme duyarlılığı, incinebilirlik, bilişsel değerlendirme ve başa çıkma ile depresyon arasındaki nedensel ilişkiselliği incelemektir.

Bu araştırma korelasyonel ve nedensel-karşılaştırmalı araştırma desenlemesi kullanılarak yapılmıştır. KTÜ Fatih Eğitim Fakültesinin çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan 400 kişi üzerinde (200 kız; 200 erkek) tesadüfi seçimle araştırma gerçekleştirilmiştir. Bilgi Toplama Formu (BTF), Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği (RDÖ), İncinebilirlik Ölçeği (İÖ), Beck Depresyon Envanteri (BDE), Bilişsel Değerlendirme Ölçeği (BDÖ) ile Stresle Başa çıkma Tutumları Envanteri (SBTE) kullanılmıştır. Veri analizleri için SPSS/WINDOWS 11.5 ve LISREL 8.54 programları kullanılmıştır. Gruplar arası farklılığı belirlemek için t testi ve "varyans analizi", değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için "korelasyon", nedensel ilişkiselliği belirlemek için ise yapısal eşitleme modellemesinin içerdiği önemli uygulamalardan biri olan path analizi yapılmıştır.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları bağlamında incinebilirlik, bilişsel değerlendirme, başa çıkma ve depresyon ile demografik değişkenler arasında ilişki olduğu görülmüştür. Bulgular bilişsel değerlendirmenin romantik ilişkilerdeki reddedilmeye ilişkin olarak reddedilme ve başa çıkma arasında bir ara değişken olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca romantik ilişkilerde reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireylerin duygu odaklı başa çıkma tarzlarını, reddedilme duyarlılığı düşük olan bireylerin ise problem odaklı başa çıkma tarzlarını kullandıkları; romantik ilişkilerde reddedilmeye ilişkin olarak bayan partnerlerde tehdit değerlendirmelerinin; erkek partnerlerde ise mücadele değerlendirmelerinin olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırma sonuçları önceki bulgular ışığında kişilerarası ilişkiler ve depresyon kapsamında başka araştırma ve uygulamalara da yol gösterecek bağlamda tartışılmıştır.

03. Summary

The main purpose of this study is to define the causal relationships among rejection sensitivity, vulnerability, cognitive appraisal and coping styles with depression.

In this study as statistics methods, correlational and causal-comparative research design was employed. Accordance with this study's purpose 400 (200 females; 200 males) students are randomly recruited from KTU Fatih Faculty of Education's various departments. Main instruments are Information Gathering Form (IGF), Rejection Sensitivity Measure (RSM), Vulnerability Scale (VS), Beck Depression Inventory (BDI), Cognitive Appraisal Scale (CAS) and Coping Questionnaire (CQ). For data analyses SPSS for WINDOWS 11.5 and LISREL 8.54 programmes were used. The group differences were tested by t-test and F, correlational statistics was also employed to search for the relationships among all variables and to define the causal relations Path analysis was also employed with a major application of structural equation modeling (SEM).

The findings showed that the relationships among rejection sensitivity, vulnerability, cognitive appraisal, coping styles, depression and demographic variables of the university students. Findings also showed that the cognitive appraisal was mediative variable between rejection and coping related to rejection in romantic relations. In addition, findings revealed that individuals with high rejection sensitivity used emotion-focused coping in romantic relations; individuals with low rejection sensitivity used problem-focused coping in romantic relations. Female partners used threat appraisal related to rejection in romantic relations; male partners used challenge appraisal related to rejection in romantic relations. The results are discussed in the light of previous findings and in the context of interpersonal relations and depression, conducting future research for implications as well.

04. Tablolar Listesi

<u>Tablo Nr.</u>	<u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa Nr.</u>
1.	Araştırma Grubunun Sosyo-Demografik Özellikleri.....	142
2.	Farklı Değişkenlerle İlgili Tanımlayıcı Bilgiler.....	153
3.	Depresyon Üzerinde Çok Yönlü Regresyon Analizi.....	159
4.	Cinsiyet Farklılıklarının Reddedilme Duyarlılığı, İncinebilirlik, Depresyon, Bilişsel Değerlendirme ve Stresle Başaçıkma Tutumlarına İlişkin Dağılımı.....	160
5.	Reddedilme Duyarlılığı, İncinebilirlik, Depresyon, Bilişsel Değerlendirme ve Stresle Başaçıkma Tutumları ile Yaşlar Arasındaki İlişki.....	161
6.	Reddedilme Duyarlılığı, İncinebilirlik, Depresyon, Bilişsel Değerlendirme ve Stresle Başaçıkma Tutumları ile Sınıf Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	164
7.	Reddedilme Duyarlılığı, İncinebilirlik, Depresyon, Bilişsel Değerlendirme ve Stresle Başaçıkma Tutumları ile Sosyo-ekonomik Düzeyler Arasındaki İlişki.....	165
8.	Reddedilme Duyarlılığı, İncinebilirlik, Depresyon, Bilişsel Değerlendirme ve Stresle Başaçıkma Tutumları ile Annenin Öğrenim Düzeyi Arasındaki İlişki.....	167
9.	Reddedilme Duyarlılığı, İncinebilirlik, Depresyon, Bilişsel Değerlendirme ve Stresle Başaçıkma Tutumları ile Babanın Öğrenim Düzeyi Arasındaki İlişki.....	169
10.	Reddedilme Duyarlılığı, İncinebilirlik, Depresyon, Bilişsel Değerlendirme ve Stresle Başaçıkma Tutumları ile İkamet Edilen Yerler Arasındaki İlişki.....	171
11.	Birincil Bilişsel Değerlendirme ile Reddedilme Duyarlılığı Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	172

12.	İkincil Bilişsel Değerlendirme ile Reddedilme Duyarlılığı Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	173
13.	Problem Odaklı Başaçıkma ile Reddedilme Duyarlılığı Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	173
14.	Duygu Odaklı Başaçıkma ile Reddedilme Duyarlılığı Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	174
15.	Reddedilme Duyarlılığı, İncinebilirlik, Bilişsel Değerlendirme, Depresyon ve Başaçıkma Tutumları Arasındaki Korelasyonlar	175



05. Şekiller Listesi

<u>Şekil Nr.</u>	<u>Şekil Adı</u>	<u>Sayfa Nr.</u>
1.	Stres Verici Durumu Değerlendirme Aşamaları.....	86
2.	Bağlanma Sisteminin Temel Bileşenleri.....	119
3.	Dörtlü Bağlanma Modeli.....	122
4.	Değişkenler Arasındaki Nedensel İlişkiselliği Gösteren Ölçüm Modeli (DFA).....	155
5.	Değişkenler Arasındaki Nedensel İlişkiselliğe İlişkin Önerilen Model..	157

06. Kısaltmalar Listesi

CİN	: Cinsiyet
SD	: Sınıf Düzeyi
SED	: Sosyo-ekonomik Düzey
AÖD	: Annenin Öğrenim Düzeyi
BÖD	: Babanın Öğrenim Düzeyi
İKA	: İkamet Edilen Yer
REDD	: Reddedilme Duyarlılığı
İNC	: İncinebilirlik
DEP	: Depresyon
BBİLD	: Birincil Bilişsel Değerlendirme
İBİLD	: İkincil Bilişsel Değerlendirme
DY	: Dine Yönelme
DYA	: Dış Yardım Arama
AP	: Aktif Planlama
KDE	: Kaçma Duygusal/Eylemsel
KBK	: Kaçma Biyokimyasal
KBYY	: Bilişsel Yeniden Yapılandırma
BTF	: Bilgi Toplama Formu
RDÖ	: Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği
İÖ	: İncinebilirlik Ölçeği
BDE	: Beck Depresyon Envanteri
BDÖ	: Bilişsel Değerlendirme Ölçeği
SBTE	: Stresle Başa çıkma Tutumları Envanteri
POD. B	: Problem Odaklı Başa çıkma
DOD. B	: Duygu Odaklı Başa çıkma

GİRİŞ

İçeriği ne olursa olsun, bir sorunu çözmek için insanların duygu ve düşünce alışverişinde bulunmaları, ilişki kurmaları gerekir. İlk ve en önemli ilişki anne ile yaşanan ilişkidir, bu durum bireyin ilişkinin ne demek olduğunu anlamasına yardımcı olur. İhtiyaçlar değiştikçe baba ve ailenin diğer bireyleri de ilişkiler ağının gelişmesinde önemli rol oynayan bireyler olmaya başlarlar. Geçen zamanla birlikte ihtiyaçları karşılama bağlamında başka ilişkiler yaşama arayışı söz konusu olur. Sevilmeye ve anlaşılmaya duyulan ihtiyaç ileriki yaşlarda ebeveynler tarafından karşılanamaz hale geldiğinden, giderek artmakta olan duygusal, fiziksel ve ruhsal ihtiyaçların karşılanması için daha çok kişilerarası ilişkilere girilmeye ve daha fazla kişilerarası ilişkiler geliştirilmeye başlanır.

Bireylerin önemli diğerleri -ebeveyn, yakın akraba, arkadaş, romantik partner vb.- ile duygu, düşünce ve davranışlarının etkileşme süreci olarak kabul edilen kişilerarası ilişkilerin önemi; güven, psikolojik iyi oluş, üretkenlik gibi özellikler düşünüldüğünde her geçen gün artmaktadır. İnsan, hem sahip olduğu potansiyelini geliştirme hem de çevresindeki diğer insanlarla paylaşma, onlarla uyum içerisinde yaşama ihtiyacı bağlamında; ilişkileri içinde sürekli olarak yeniden tanımlanan, değişen-gelişen bir varlıktır. Diğer bireylerle ilişki kurma hem kişisel, hem de toplumsal bir süreç olduğundan psiko-sosyal bir yön taşımaktadır. Bir bireyin ilişkilerinin niteliği, aynı zamanda onun yaşama yüklediği anlamı da belirlemektedir. Kişilerarası ilişkiler süresince -özellikle karşı cinsle yönelik duygusal içerikli bir ilişki- karşılıklı etkileşim, elde edilen olumlu ve olumsuz sonuçlar -doyum/doyumsuzluk- birbirini etkilemektedir. Etkileşimin niteliği, sonuçları ve bu sonuçlara dayalı olarak varılan yargılar diğer etkileşimlerin niteliğini de etkileyebilmektedir.

Yakın ilişkiler ya da kişilerarası ilişkiler, karşılıklı olarak bireyler arasındaki etkileşim sürecinin bir ürünüdür. İki kişinin arkadaş veya dost olmaları genelde birinin ya da her ikisinin uyumlu olmalarından değil, birlikte uyumlu bir çift (partnerlik) oluşturmalarından kaynaklanmaktadır. Yakın ilişkiler kurma bağlamında etkileşimin kapsamı, türü, niteliği,

ilişkide kişilerin davranış ve tutumlarının karşılıklı ve tamamlayıcı olup olmaması oldukça önemli bir durumdur. Yakın ilişkilerde partnerlerin -ilişkinin tarafları-, birbirlerine olan atıflarının benzerliği, yakınlığı, ilişkinin sürekliliği, bireylerin birbirlerini nasıl algıladıkları ve buna paralel nasıl ilişkide buldukları ilişkinin devam etmesi ve gelişmesi bağlamında önemli rol oynayan etkenlerdir.

Bu noktada kişilerarası ilişkilerde bireylerin önemli diğerleri tarafından kabul edilmelerinin diğer temel ihtiyaçlar gibi -onların sosyalliklerini, ait olma ve değerli olmalarını belirleme noktasında- oldukça önemli bir ihtiyaç olduğu görülebilir. Çünkü diğer insanlar tarafından kabul edilmek bireyin ait olma ve bu aitiğe ilişkin olarak diğerlerinden bir şeyler alıp onlara bir şeyler katma çabaları ile şekillenen ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Kabul ya da reddedilme gençlerde diğer bireylerden daha farklı yaşanarak kimlik kazanımı sürecini de -gencin bu süreçte olumlu bir yönelim içerisinde olması başarı kimliğine; olumsuz bir yönelim içerisinde olması ise rol karmaşasına neden olabileceği düşünüldüğünde- etkilemektedir. Çünkü başarı kimliği kazanımının temelinde sorumlu davranmak vardır ve sorumlu davranmak da katılımı, diğer bireylerle etkileşim halinde olarak, kişilerarası ilişkilerde karşıdaki birey/bireylerden bir şeyler alıp ona/onlara bir şeyler katmayı gerektiren bir özelliğe sahiptir.

Kabul ya da reddedilme, bireyin o an içinde kurmaya çalıştığı ilişkinin benimsenip benimsenmediğine işaret etmekte olan oldukça önemli durumlardır. Kabul edilmeyi başarma ve reddedilmekten kaçınma arzusunun tüm insanlar için geçerli olduğu bilinen bir gerçektir. Çünkü kabul edilme beklentileri ve reddedilmeye ilişkin kaygılar çok önemli şekillerde kişilerarası işlevselliğe -olumlu/olumsuz- katkıda bulunur. Diğer bireyler tarafından kabul edilme bireyin diğer bireyler bağlamında toplumdaki yerini görmesi açısından önemli olduğu gibi, benimsendiği ve o toplum içinde bir değerinin olduğunu görmesi açısından da önemlidir. Kabul edilme aynı zamanda onaylanma anlamına geleceğinden bireyin kendine olan güvenini pekiştirici bir rol oynayarak bireyin psikolojik yönden iyi oluşuna da etki edecektir. Bireyin kendine olan güveni çocukluktan itibaren şekillenerek, kendine ilişkin olumlu yargılarını -kendisi ile barışık olma- kendini ve karşılaştığı/karşılaşacağı durumları kontrol edebileceği düşüncelerini içerdiğinden kabul edilme bağlamında önemli bir yer tutmaktadır.

Kabul edilmeye ilişkin düşünce ve duygulara zıt düşünce ve duygular oluşturan reddedilme ise bireylerin kişilerarası ilişkilerde kendilerini iyi hissetme ve iyi oluş düzeylerini olumsuz yönde etkileyen bir durum olarak kendini göstermekte ve yakın ilişkilerin bozulmasına neden olup incinebilirlikler oluşturmaktadır. Reddedilmenin incitici olduğu erken yaşlarda öğrenilmektedir. Bireylerin kendilerini güvende hissedebilmeleri için sevilme ve ait olma duygusunu yaşamaları gerekmektedir. Ebeveynlerin çocuklarına karşı sevgisizlikleri ya da reddedilme/terk edilmeyi içeren yalnız bırakma tehditleri ile birleşen durumlar ise çocukta reddedilme korkusunu güçlü bir şekilde teşvik ederek, engelleyici bir unsur haline almaktadır. Bu durumda çocuk kendisini farklı, kabul edilemez, itilmiş ve istenmeyen biri gibi hissederek kendisinden şüphelenmeye, bir sorunu olduğuna inanmaya başlamaktadır. Böyle bir sürecin yaşanması çocukluktan başlayıp ileriki yaşlara da aktarılan reddedilme beklentilerinin geliştirilmesine neden olmaktadır. Bireylerin çocukluk döneminden sonra ergenlikte akranları tarafından kabul edilmek için kendilerini onlar gibi olmak zorunda hissetmeleri, hoşlandıkları ve hoşlanmadıkları bağlamında ayrımlar yaparak kendine güvenli biri olma çabası içerisine girmelerine neden olmaktadır. Çünkü akranları tarafından -diğer insanlardan biri olmanın çok önemli olması nedeni ile- reddedilme bu dönemde en istenmedik durumlardandır. Sınavlarda başarısız olma, düzenli bir erkek ya da kız arkadaş edinememe de reddedilme korkusu yaratan diğer durumlardır. Ancak en güçlü reddedilme korkularından biri gencin yaşadığı romantik ilişki sona erdiğinde ortaya çıkar.

Kişilerarası ilişkiler geliştirme bağlamında karşı cinse yönelik duygusal içerikli bir ilişkinin oluşması gençler açısından oldukça önemli ve hassas bir konudur. Özellikle ergenlik döneminden itibaren kızların erkeklere; erkeklerin de kızlara karşı duygusal içerikli ilgileri söz konusu olmaktadır. Bu durum gerek erkekler gerekse kızlar için -onların çeşitli ihtiyaçlarını tatmin edebilmeleri bağlamında- daha fazla arkadaş edinmeye yol açmaktadır. Ancak ilerleyen yaşamda sadece bir tane sevilen insan olmasını tercih etmek -özel bir arkadaş, özel bir partner, özel hayatın paylaşılabilceği biri- de söz konusu olmaktadır. Bu noktada hayatı paylaşabilecek özel bir eş bulabilmek için girişilen çabalar -romantik içerikli bir ilişkiyi başlatma ve sağlıklı bir biçimde sürdürme çabaları- ortaya çıkmaktadır. Bu çabalar bireylerin evlilik öncesinde karşı tarafı -evlenme planlarının yapıldığı romantik partner- tanımak için geliştirdikleri kendilerine özgü

stratejileri de kapsadığından bu süreçte yaşanabilecek bir reddedilme durumunun bireylerde giderilmesi çok güç olabilecek çökkünlüklere yol açma ihtimali yüksektir. Çünkü yakın bir ilişki karşılıklı olarak bitirilmediği sürece, partnerlerden birinin duygularının üstesinden gelmesi oldukça zor olmaktadır. Son ergenlik ve genç yetişkinlik dönemini yaşayan üniversite öğrencilerinde ise bu durum daha yıkıcı bir etki yapmakta ve hayal kırıklığının sonrasında ortaya çıkan incinmeye dayalı depresif bir ruh durumu söz konusu olmaktadır. Böyle bir sürecin bu bireylerde farklı yaşanmasının nedenlerinden biri romantik partnerlerine atfettikleri değerdir.

Üniversite yıllarına denk gelen dönem ergenlik çağının gelişimsel görevlerinin henüz tamamlanmadığı ya da tamamlanmak üzere yoğun çabaların harcandığı ve bireylerin ailelerinden uzak, yurt ya da ev ortamlarının paylaşıldığı bu yüzden de sosyal ilişkilerde problem yaşama ihtimalinin yüksek olduğu bir dönemdir. Bu dönemde kişilerarası ilişkilerde yaşanan problemler, zaten yoğun çabalar harcama durumunda olan üniversite öğrencilerinin yetersizleşmelerine; bu yetersizlikler ise kişilerarası ilişkilerinde ve özellikle de duygusal ilişkilerindeki olumsuz işleyiş yönü ile -romantik partner tarafından reddedilme- bu bireylerin negatif bir ruh haline bürünmelerine, öz-güven, öz-saygı, öz-yeterlilik problemleri bağlamında depresyon yaşamalarına neden olabilmektedir. Bu tür bir ilişkide kabul edilme isteği ile reddedilmeyi önleyebilmek ve yaşanabilecek muhtemel çatışmaları çözebilmek çabası içerisinde olan üniversite öğrencilerine sosyal destek sağlama ise bir yardım mesleği olarak psikolojik danışma ve rehberliğin işlevleri arasındadır. Destekleyici sosyal ilişkiler reddedilme duyarlılığı döngüsünü kırmaya yardım edebilir ve bu desteğin organize bir biçimde sunulması da ancak profesyonel bir bakış açısı ile bir yardım mesleği olarak psikolojik danışma ve rehberlik sayesinde mümkün olabilir. Destekleyici sosyal ilişkiler esas olarak üniversite gençliğinin reddedilme hakkındaki beklentilerini ve kaygılarını değiştirebilir ve diğerlerinin davranışlarını açıklamada daha iyimser olmayı ve daha uyum sağlayıcı çatışma çözme becerileri geliştirmede onlara yardım edebilir. Psikolojik danışma ve rehberlikte bireylere mevcut durumla başa çıkmaları için etkili bir yol gösterme ve cesaretlendirme -kişilerarası ve bilişsel davranışçı terapi destekli- söz konusu olduğundan, reddedilme duyarlılığı döngüsünün kırılarak reddedilmeye ilişkin depresyonun üstesinden gelinmesi ile değişimin sağlanması mümkün olacaktır.

Romantik ilişkilerindeki reddedilmeye dayalı olarak incinen ve ilişkinin bitimi sonrası olumsuz düşünceler geliştirerek depresyona giren, içinde buldukları durumla başaçıkları bağlamında kendilerine yardım edebileceklerini düşündükleri biri ya da birilerinden yardım almak isteyen üniversite öğrencilerinin sayısındaki artış romantik ilişkilerde reddedilmeye dayalı incinebilirlik, bilişsel değerlendirme ve başaçıkma konulu bir araştırmanın yapılmasını kaçınılmaz kılmıştır. Ana amacı romantik ilişkilerde reddedilme duyarlılığı ile incinebilirlik, bilişsel değerlendirme ve başaçıkma arasındaki nedensel ilişkiselliği incelemek olan bu araştırma, üniversite öğrencilerine sunulacak yardım hizmetlerinin oldukça iyi planlanmasını da içermektedir. Bu noktada üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları, incinebilirlikleri bağlamında yaşadıkları depresyon, bilişsel değerlendirmeleri ve başaçıkma tarzları üzerinde -ilişkili oldukları düşünülen demografik değişkenlerle daha iyi açıklamak için-; cinsiyet, yaş, sınıf düzeyleri, sosyo-ekonomik düzeyleri, anne ve babalarının öğrenim durumları ile ikamet ettikleri yerler arasındaki ilişkilere, farklılıklara bakılarak çıkarımlar yapılmıştır.

Yukarıda belirtilen nedenlerden ötürü, romantik ilişkilerde reddedilme duyarlılığına sahip bireylerin -üniversite gençlerinin- reddedilmeye ilişkin incinebilirlikleri bağlamında yaşadıkları depresyon ve reddedilmeyi değerlendirme biçimlerine dayalı olarak durumla başaçıkma tarzlarının belirlenmesinin araştırılması ihtiyacından hareketle tez konusu belirlenmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. ARAŞTIRMA İLE İLGİLİ BİLGİLER

10. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın ana amacı; romantik ilişkilerde reddedilme duyarlılığı, incinebilirlik, bilişsel değerlendirme ve başa çıkma ile depresyon arasındaki nedensel ilişkiselliği incelemektir. Ana amaca bağlı olarak araştırmanın alt amaçları ise;

1. Romantik ilişkilerde reddedilme duyarlılığı, incinebilirlik, bilişsel değerlendirme ve başa çıkmanın reddedilmeye ilişkin depresyon üzerindeki etkileşimlerini incelemek.
2. Romantik ilişkilerde reddedilme duyarlılığı, incinebilirlik, depresyon, bilişsel değerlendirme ve başa çıkma ile demografik değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek.
3. Romantik ilişkilerde reddedilme duyarlılığının bilişsel değerlendirme ile nasıl şekillendiğini -reddedilme duyarlılığı ile bilişsel değerlendirme arasındaki nedenselliği (causality) açıklama bağlamında- belirlemek.
4. Romantik ilişkilerde reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireyler ile reddedilme duyarlılığı düşük olan bireylerin başa çıkma tarzları arasındaki farkları belirlemek, şeklinde ifade edilebilir.

11. Araştırmanın Denenceleri

Araştırmada belirlenen amaçlar doğrultusunda aşağıdaki denenceler sınanmıştır;

1. Reddedilme duyarlılığı ve diğer değişkenler arasında nedensel ilişkisellik vardır; reddedilme duyarlılığı yükseldikçe tehdit değerlendirmeleri yapılmakta, duygu odaklı başa çıkma mekanizmaları kullanılmakta ve buna bağlı olarak reddedilmeye ilişkin incinebilirlik ve depresyon düzeyi artmaktadır.

2. Reddedilme duyarlılığı ve diğer değişkenlerin (incinebilirlik, bilişsel değerlendirme ve başa çıkma) etkileşimi reddedilmeye ilişkin depresyonun yordayıcısıdır.

3. Romantik ilişkilerde reddedilme duyarlılığı, incinebilirlik, depresyon, bilişsel değerlendirme ve başa çıkma ile;

- a) cinsiyetler
- b) yaş grupları
- c) sınıf düzeyleri
- d) sosyo-ekonomik düzeyler
- e) annenin öğrenim durumu
- f) babanın öğrenim durumu
- g) ikamet edilen yerler gibi demografik değişkenler arasında ilişki vardır.

4. Romantik ilişkilerde bilişsel değerlendirmesi tehdit yönünde olan bireylerin reddedilme duyarlılığı daha yüksek; mücadele yönünde olan bireylerin reddedilme duyarlılığı ise daha düşüktür.

5. Romantik ilişkilerde reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireyler duygu odaklı başa çıkma tarzlarını; reddedilme duyarlılığı düşük olan bireyler ise problem odaklı başa çıkma tarzlarını kullanmaktadırlar.

12. Araştırmanın Önemi

Bireyin çevresine olan ilgisi doğuştan varolan bir yetenektir ve toplumsal ortam içinde ortaya çıkmaktadır. Küçük yaşlardan itibaren çevredeki insanlara gösterilen sevgi ve yakınlık tepkileri sonraki yıllarda etkileşim, paylaşım ve yardım gibi davranışlarla daha anlamlı hale gelmektedir. İlerleyen zamanla birlikte sosyal yönlerden kendini daha fazla geliştirmesi bakımından bireyde kişilerarası ilişkiler geliştirme ve bu ilişkilerinde kabul görme isteği söz konusu olmaktadır. Yakın ilişkiler kurma ve bu ilişkilerde istendik biri olma arzusu bireyin bütün yaşamı boyunca gerçekleştirmek istediği en önemli durumlardan biri olarak ortaya çıkmaktadır.

Kişilerarası yakınlığa ulaşma, genç yetişkinlerin oldukça önemli gelişimsel görevlerinden biri olarak ortaya çıkan etkileşimsel bir süreçtir. Yakın sosyal bağlar öznel iyi oluşu teşvik eder ve genelde kişilerarası, özelde romantik ilişkileri yordayan fiziksel ve duygusal stres oluşumunu ve gelişimini engeller. Yakın ilişkilerde yeterliliğin önemi

anlaşılması olmasına rağmen, bu tür birliktelikleri başarılı bir biçimde başlatma ve sürdürme yeteneğinin gelişimsel kökenleri hakkında pek az şey bilinmektedir. Birçok nedenden ötürü romantik ilişkilerde yeterlik hem birey hem toplum için özel öneme sahiptir. Çünkü yaklaşık olarak tüm yetişkinlerin çok büyük çoğunluğu sonuç olarak evlenmekte ve evlilik öncesi bir ya da birden fazla birliktelik yaşayabilmektedir. Ancak bu evliliklerin hiç de az sayılamayacak bir oranı ya bitirilmekte ya da çatışma, çekilme ile mutsuz bir biçimde sürdürülme yoluna gidilmektedir. Boşanma, süre giden evlilik stresi ya da zorluklar birlikte yaşayanlar ya da flört-romantik ilişki içerisindeki bireylerin olumsuz duygusal, fiziksel, davranışsal ya da sosyal sonuçları partnerlerin her ikisini doğrudan etkileyebilmektedir. Evlilik ve diğer romantik ilişkilerdeki zorlukların bu önemli sonuçlarından dolayı romantik bağların sürmesinde ya da bitmesinde önemli etkenler olan inançların, davranışların ya da duygusal eğilimlerin gelişimsel belirleyicilerinin daha iyi bilinmesi gerekmektedir (SARASON - SARASON, 2002, s.81).

Herhangi bir ilişkide anlaşmazlık ya da uyumsuzlukların olmasının önüne geçilemez bir durum olarak ortaya çıkması doğaldır. Bu tür ilişkilerde duyguların dikkat çekici çeşitliliği, düşünce süreçleri ve davranışlar çatışmayı çözmeye ya da şiddetlendirmeye yönelik bir dönüşüm içindedir. Bu çatışmalarla birleşen olumsuz duygular yoğun stres faktörlerini ve bu faktörlere ilişkin stres tepkilerini tetikleyerek bireysel bütünlüğü zorlayıcı ve bozucu problemler, akademik zorluklar ve gençlerin ilişkilerinde şiddet oluşmasına neden olmaktadır. Kişilerarası ilişkilerde yaşanan problemler kaygı ve depresyon gibi durumlarla bireyleri etkilemektedir. Kişilerarası duyarlılık ve incinebilirlik gibi kişisel faktörler, sosyal uyum problemleri ve somatik belirtilerle kaygı ve depresyon sürecini tetiklemektedir. Kaygı ve kederle birleşen duygular ise, kişilerarası olaylara -gösterdikleri tepkileri bağlamında- duyarlı bireylerin bağımlılık ve kendini eleştirme davranışlarının yüksek olmasına yol açmaktadır. Buna paralel bu kişilerin kişilerarası ve olumsuz yaşam olaylarına uygun olmayan tepkilerde bulunmaları söz konusu olmaktadır. Duygusal yönden uyumu bozucu -ya da uyum sağlayıcı- tepkiler noktasında kişilerarası şemaların önemli katkıları söz konusudur (BOYCE - MASON, 1996, s.92).

Kişilerarası şemalar kuramına göre benlik kişilerarası bağlamda gelişir ve kişilerarası olayların bilişsel temsillerini içerir. Kişilerarası şemalar olarak adlandırılan bu temsiller, bireylerin bağlanma figürleri ile olan etkileşimlerini devam ettirebilmeleri ve bireyin

etkileşimlerini yordama olasılığını artırır. Bağlanma kuramı, insanların kendileri için önemli diğerleri (ebeveyn, yakın arkadaş/akran, romantik partner vb.) ile güçlü duygusal bağlar kurma eğiliminin ve gereksiniminin bebeklerin yaşamlarını sürdürebilmeleri için gerekli ve gelişimsel açıdan işlevsel olduğunu ifade eder. Buna ek olarak, erken dönemlerdeki bağlanma biçimlerinin yetişkinlik dönemindeki patoloji ile ilgili olduğu öne sürülmektedir. Bununla birlikte kişilerarası şemaların bireylerin erken dönem bağlanma biçimleri ile birlikte oluşmaya başladığı belirtilmektedir. Kişilerarası kuram, psikopatolojileri olan bireylerin kişilerarası şemalarının işlevsel olmadığını da vurgulamaktadır (BERSCHEID, 1994, s.89).

Kişilerarası yaklaşımda, bireyin diğer bireylerle olan etkileşimi hayati bir öneme sahiptir. Önemli diğerleri ile başlayan ve başkaları ile devam eden ilişkilerin hayatta kalmada çok önemli bir rol oynadığı gerçeğinden hareketle Safran ve Segal (1990), Bowlby (1973)'nin bireylerin içsel işleyiş modellerinin bağlanma davranışı ile ikili kişilerarası etkileşimlerde geliştiğini vurgulamaktadırlar. Safran ve Segal, bilişsel psikoloji terminolojisinde bu türden bir işleyiş modelinin kişilerarası şema olarak kavramlaştırılabileceğini belirtmişlerdir. Onlara göre kişilerarası şema, bağlanma figürleri ile olan etkileşimlerin devam etme ihtimalini artıran "ben ve diğerleri" ilişkisinin temsilcisidir. Yalnızca "ben" ya da yalnızca "diğerleri" nin etkileşimsel olması mümkün değildir. Bir bireyin "ben" ine ilişkin inançlarının, başkaları ile ilgili inançları oluşturduğu ya da başkaları ile ilgili inançların "ben" e ilişkin inançları oluşturduğu belirtilmektedir. Safran ve Segal'e göre, kişilerarası şema kavramı benlik ve başkalarının algılanması arasındaki ilişkiyi açık hale getirmektedir.

Kişilerarası şemaları işlevsel olmayan bireyler, sürekli ve güvenli ilişkilere girmek istemelerine rağmen önemli diğerleri tarafından reddedilmeyi kolaylıkla algılayabildiklerinden reddedilme duyarlılığını geliştirme ihtimalleri yüksek kimselerdir. Bu bireyler işlevsel olmayan kişilerarası bilişlerle -özellikle depresyonla ya da diğer semptomlarla (kaygı vb.) sonuçlanan reddedilme ile- kişilerarası olayları stresli olarak yorumlayabilmektedirler. Kişilerarası ilişkilerde reddedilme; olumsuzluğu artırıcı bir etki yaparak, karmaşık bir yapı oluşturmakta akademik ve sosyal performansı zaafa uğratmaktadır. Bu olumsuzluk bireyin kendi fiziksel ve psikolojik özelliklerine yönelik yüklediği değeri içeren öz-saygı, öz-güven ve öz-yeterlik problemlerine; kırılganlık,

yalnızlık, depresyona girme, derin düşüncelere dalma ve kaygılanma gibi durumlara da neden olmaktadır.

Kişilerarası ilişkilerde kabul görmek bireyin diğerleri ile sağlıklı ilişkiler kurmasına, diğer insanlara yaklaşmasına, düşüncelerini ve duygularını paylaşmasına yol açarken; reddedilmek bireyin öz-değer duygularına ve dolayısı ile öz-yeterlik inançlarına ilişkin bir olumsuzluk ortaya çıkarmaktadır. Kabul gören bireylerin sağlıklı ve yakın ilişkilere girdikleri, diğer insanlara yaklaştıkları, düşüncelerini kabul ettirebilmek için bazen mücadeleyi -karşı çıkma- seçtikleri görülebilir. Bu bireyler karşı çıkma ile diğer insanlardan uzaklaşıp kendileri ile baş başa -yalnız- kaldıklarında kendi kendilerine yetebilirler, aynı zamanda -diğerleri tarafından kabul gördükleri için- diğer insanların desteğine her zaman güvenebileceklerini de bilirler. Reddedilen bireyler ise davranışlarını güvenlik sağlama ihtiyacına göre düzenlerler ve yetersizlik duygularının altında ezildikleri için sürekli bir korunma çabası içinde olurlar. Doyum sağlamak için değil, korunmak için eyleme geçtiklerinden en başta kendilerine ve başkalarına güvenemez, giderek daha yalnız ve daha çaresiz hissedebilirler. Bu bağlamda kişilerarası ilişkilerde reddedilme, iyi oluşu azaltıcı ve kişilerarası işlevselliği bozucu bir özellik taşımaktadır. Reddedilme kişinin verimliliğini düşürebilen, yaşamdan aldığı zevki azaltarak yakın çevre ile -önemli diğerleri- olan duygusal ilişkileri zedeleyebilen bir etkidir. Bununla birlikte reddedilmeyi insanların algılamaya hazır oluşu ve reddedilmeye tepki göstermeleri de önemli diğerlerine karşı geliştirilmiş duygu, düşünce ve davranış eğilimlerindeki ayrılıklar nedeni ile birbirinden farklılık arz etmektedir.

Kişilerarası işlevsellik bağlamında karşı cinsle arkadaşlıkların önem kazanması kültürden kültüre değişebileceği gibi, aynı kültür içerisinde zamanla da değişebilir. Genel izlenimlere göre, karşı cinsle olan arkadaşlık -romantik ilişkiler- yıllar geçtikçe daha erken yaşlarda başlamaktadır. Bu durum ülkemizde, modernleşme ve teknolojik gelişmelerin başlaması ile, büyük kentlerde karma okulların çoğalması ve televizyon yayınlarının etkisi ile açıklanabilir (HORTAÇSU, 1997, s.85).

Kağıtçıbaşı (2000, s.123)'na göre kişilerarası ilişkilerin altında yatan boyutlar, bunların kültürlerarası çeşitlilikleri ve nedenlerinden etkilenecek belirlenir. Kişilerarası bağlılık-ayrışmışlık boyutu, benliği ve onun bağlam içerisindeki gelişimini anlamaya yarayacak bir

ipucu sunmaktadır. Bu bağlam ailedir ve ondan hareketle sosyo-kültürel çevredir. Aile bağlamında ebeveynlerin amaç, inanç ve değerleri toplumsal değerleri yansıtır, ebeveynin değerleri, onların davranışlarına yansıdığından toplumsal değerlere kıyasla çocuk/ergen üzerinde daha etkilidir. Ebeveyn değer yargılarındaki kültürlerarası farklılıklar daha genel toplumsal değerlerdeki kültürlerarası farklılıkları yansıtır. Kültür üzerinde yoğunlaşarak kişi-çevre ilişkilerini inceleyen bir yaklaşım, kültürü anlamın kaynağı olarak ele alır. Kültürel ortam, gözlemlenen davranışlara ve bunların nedensel bağlantılarına, bu davranışların altında yatan dinamikleri ortaya çıkarabilecek değerli anlamlar yükler. Bireylerin yetiştirilme biçimleri ve gelişim ortamları Batı toplumlarında farklı, Türk toplumunda farklı bir yapı arz ettiğinden, bireylerin kişilerarası ilişkilere (özellikle romantik içerikli) girişleri, ilişkilerinde karşıdaki kişi ya da kişilerden beklentileri -her iki partnerin birbirlerine olan atıfları bağlamında- ve karşıdaki kişi ya da kişilerin bireyden beklentileri bağlamında sürecin işleyişi, süreçte yaşananlar ve doğal olarak ilişkinin bitirilme nedenleri de farklılık göstermektedir.

İmamoğlu (2002, s.34)'na göre kültürlerarası yaklaşımlar ve toplumsal cinsiyet konusundaki çalışmalar Doğu-Batı toplumlarındaki benliği açıklamada önemli rol oynamaktadır. Batı kültürlerinden ve erkeklerden farklı olarak, Doğu kültürlerinde ve kadınlar arasında daha ilişkiyel, toplulukçu, karşılıklı bağımlılığa dayalı (bağlantılı) gibi terimlerle ifade edilen farklı bir benlik kurgusu söz konusudur. Bununla birlikte "bağımsız birey" anlayışının evrensel bir ideal değil, kültürel bir kurgu olduğu da ortaya çıkmıştır. İmamoğlu, Türkiye'de kişilerarası ilişkileri açıklamak için farklı sosyo-ekonomik düzeylerden elde edilen bulguların açıklanması bağlamında insan gelişiminin bağımsızlık değil, karşılıklı bağımlılık modeli çerçevesinde ele alınması gerektiğini; ülkemizdeki değişimin Batı'da gözlenen "kopuk bağımsızlık" tan farklı olarak hem bağımsız hem de ilişkili olmayı içeren "etkin-bağlantılı" benlik gelişimi yönünde olduğunu; dolayısıyla, ilişkili olmakla yetkinlik anlamındaki bağımsızlığın bir arada var olabilen kavramlar olduğunu vurgulamaktadır. İmamoğlu'na göre kişilerarası ilişki yönelimi, kişilerin kendilerini aileleri ile ve diğer insanlarla ne derece "ilişkili" veya "kopuk" hissettikleri; kendini geliştirme yönelimi ise kişisel gelişme açısından ne derece "normatif kalıplaşma" veya "kendileşme" eğiliminde oldukları ile ilgilidir. Bu iki kişilerarası yönelimin birbirini tamamlayıcı nitelikte temel gereksinimler olduğu varsayımından hareketle, iki yönelimin dengelenmesi ile "ilişkili kendileşme" nin oluştuğunu belirtmek gerekir.

Kağıtçıbaşı (2000, s.46)'na göre kişilerarası ilişkilerde sağlanan olumlu sonuçlar ya da yaşanan problemlere ilişkin açıklama getirebilmek için beslenme ve sağlıktan bilişsel gelişime, bireysel başarıdan duygusal desteğe kadar her konuda insanın refahını artırmadaki potansiyel gücün incelenmesi gerekir. Çünkü aile bireyin bebeklik, çocukluk, ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde çok önemli bir rol üstlenen dinamik bir organdır. Sanayileşmiş, kentli, orta sınıf Batı toplumunun ideal-tipik aile/insan modeli olan bağımsızlık modelinde ayrışıklık kültürü (bireycilik) egemendir. Bu model, hem ailenin diğer ailelerden hem de aile bireylerinin birbirlerinden bağımsız ve ayrışmış olması üzerine kuruludur. Bu model gerçek durumdan çok, ideal ya da normatif olanı yansıtmaktadır. Bununla birlikte, bu model genel görünüşü ile karşılıklı bağımlılık modelinden çok farklıdır. Bu farklılık, modellerin oluştuğu bağlamlar arasındaki farkı yansıtır. Bağımsızlık aile modeli, yüksek refah düzeyli, kentleşmiş, sanayileşmiş teknoloji toplumunda; karşılıklı bağımlılık aile modeli de düşük refah düzeyli, kırsal, tarımla uğraşan sanayi öncesi toplumda görülür. Modeller arasındaki fark, ayrışıklık (bireycilik) kültürü ile ilişkisellik (toplulukçuluk) kültürü arasındaki farkı yansıtmaktadır.

Amerika'da kendini göstermek, farklı olmak, kendini ifade edebilmek, kişisel amaçları gerçekleştirebilmek önemlidir; kendine ve içgüdülerine güvenmek, kendi başına karar vermek de önemlidir. Bu özelliklere sahip olmak o kültürde önem taşır. Bu yüzden, böylesi bir insan olmak, kişinin öz-güvenini ve öz-değerini artırır, çünkü kültürün diğer üyelerinin beklentisi bu yöndedir. Kişisel yeteneklerin, zekanın, kişilik özelliklerinin, bireysel amaç ve tercihlerin dikkate alındığı bireyci kültürlerde bu özelliklere sahip olmayan insanların kültürle barışık yaşaması zordur. Bireyci kültürlerde benlik, başkalarından açıkça ayrılmıştır. Bağımsızlık aile/insan modeli, aslında Amerikan dünya görüşünün bir parçasıdır ve psikoloji tarafından da desteklenmekte ve meşrulaştırılmaktadır. Birçok batılı psikolog tarafından savunulmuş olan bu model Batı'daki ve özellikle Amerika'daki yaygın bireyci ideoloji ile yakından ilgilidir. Bireycilikte ve kişilerarası ilişkiler bağlamında önemli diğerlerine duyulan ihtiyaç toplulukçudaki kişilerarası ilişkilere göre daha modernize olmuş durumdadır (KAĞITÇIBAŞI, 2001, s.147).

Türkiye gibi ciddi sosyal-yapısal değişme içindeki bir toplumda insan-aile-toplum analiz düzeylerini ilişkilendirmek çok önemli bir konudur. Çünkü Türkiye'deki en temel sosyal-yapısal değişme, kentleşme ve bunun beraberinde getirdiği yaşam tarzlarındaki

farklılaşmalardır. Özellikle düşük eğitim/okullaşma düzeyi ve uzmanlaşmamış işler içeren kırsal/geleneksel yaşam tarzından, artan eğitim ve okullaşma düzeyleri ile uzmanlaşmış işler içeren kentsel ortama geçiş çok belirgindir. Yaşam tarzlarındaki bu önemli değişimler, aileyi dolayısı ile aile bireylerini doğrudan etkiler. Ailedeki etkiler, geleneksel kültürdekinden farklı bir aile modelini oluşturabilecek derecede önemlidir. Değişen çocuk yetiştirme tarzları, benlik gelişimini etkiler ve çocuk yetiştirmede özerkliğe yönelmesi ile “ilişkisel benlik” giderek yerini “özerk-ilişkisel benliğe” bırakır ve kentsel ortamda özellikle okul ve uzmanlaşmış iş ortamları, yüksek eğitilmiş aile ortamı ile birlikte sözel-mantıksal öğretme/öğrenmeyi içerir ve “bilişsel yeterliği” vurgular. Yaşam tarzlarının değişmesi ile “yeterlik” kavramı daha karmaşıklaşır ve bilişsel gelişmeyi destekler. Bu tür değişimler, değişen yaşam tarzları gereği, onlarla uyum sağladıkları için oluşur. İnsan olgusu aile-toplum bağlamında ve özellikle sosyal değişme çerçevesinde ele alındığında daha anlamlı, sonuçlar elde edilebilir. Çünkü giderek karmaşıklaşan ilişkiler (kişilerarası problemlere dayalı) ancak bu şekilde anlaşılma ya da çözülme sürecine yönlendirilebilir (KAĞITÇIBAŞI, 2002, s.7).

Türkiye’deki sosyal-yapısal değişimin, kentleşmeyi ve beraberinde yaşam tarzlarındaki farklılaşmaları getirdiğine önemli bir örnek olarak Bacanlı (2001)’nin çalışması verilebilir. Bacanlı’nın eş tercihlerinde dikkate alınan faktörleri araştırdığı çalışmada, eş olarak tercih edilecek muhtemel bireylerde aranan özellikler belirlenmeye çalışılmıştır. Bireylerin kendilerine eş olarak seçecekleri kişilerde ne tür özellikler aradıkları; kişisel, sosyal, ekonomik bağlamlarda nasıl kişileri tercih edip seçtikleri araştırmanın ana konusunu oluşturmuştur. Bu çalışmanın örneklemini Ankara Üniversitesi ve Selçuk Üniversitesinde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Ankara ve Selçuk Üniversitesinde öğrenim görmekte olan bu çalışmaya dahil öğrenci gruplarına evliliğin anlamı ve eş tercihlerinde kullanılan ölçütlerin önem dereceleri sorulmuştur. Elde edilen bulgular öğrencilerin evliliği öncelikle duygusal beraberlik olarak gördüklerini ortaya koymaktadır. Elde edilen sonuçlara göre kız öğrencilerin daha çok ekonomik ve toplumsal statü, erkeklerin ise doğurganlık özellikleri aradıkları görülmektedir. Konya’dan araştırma grubuna dahil öğrencilerin geleneksel, Ankara’dan araştırma grubuna dahil öğrencilerin ise daha modern tercihler yaptıkları gözlenmiştir. Cinsiyetler açısından ortaya çıkan önemli bir sonuç ise kızların erkeklere göre daha modern tercihler yapmış olmalarıdır.

Ülkemizdeki sosyal-yapısal değişme kişilerarası ilişkilerde de kendini göstermiş daha karmaşık, daha içinden çıkılmaz ve çözülmesi daha güç kişilerarası problemler söz konusu olmuştur. Son dönemlerde kişilerarası ilişkilerinde ve özellikle de duygusal ilişkilerindeki olumsuz işleyiş yönü ile kendilerine yardım edebileceklerini düşündükleri biri ya da birilerinden yardım alma durumunda olan gençlerin sayısındaki artış da mevcut durumu doğrulamıştır. Duygusal bir ilişkide reddedilmeyi önleyebilmek ve yaşanabilecek muhtemel çatışmaları çözebilmek için özellikle çaba harcama durumunda olan üniversite öğrencilerinin sayısı romantik ilişkilerde reddedilmeye dayalı incinebilirlik, bilişsel değerlendirme ve başa çıkma konulu bir araştırmanın yapılmasını kaçınılmaz kılmıştır. Çünkü reddedilme beklentileri, reddedilmeyi kolaylıkla algılama ve reddedilmeye aşırı tepki göstererek negatif bir ruh haline bürünme gençlerde karmaşık bir süreç olarak kendini göstermektedir.

Romantik ilişkilerindeki reddedilmeye dayalı olarak incinen ve ilişkinin bitimi sonrası olumsuz düşünceler geliştirerek depresyon yaşayan üniversite öğrencilerinin içinde buldukları durumla başa çıkmaları için onlara sunulacak yardım hizmetlerinin oldukça iyi bir biçimde planlanmasının (reddedilmeye duyarlı bireylerin bu duyarlılıklarının nedenlerinin/kaynaklarının gösterilmesi, reddedilmeye dayalı olarak incinebilirliklerinin içeriğinde nelerin olduğunun açıklanması, reddedilmeye ilişkin ne tür değerlendirmelerde bulduklarının ortaya konması ve reddedilme ile başa çıkmada ne tür başa çıkma tarzlarını kullandıklarının onlar tarafından anlaşılması bağlamında) gerekliliği de araştırmanın önemine ilişkin ipuçları sağlamaktadır. Kişilerarası ilişkilerde yaşanan problemlere ilişkin reddedilme, özellikle de bir romantik partner tarafından reddedilmenin bireylerin - gençlerin- yaşamlarında çok önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir. Batı toplumlarında da Türkiye’de de gençler tarafından istenmedik, ancak kişilerarası ilişkilerde yaşanması muhtemel bir durum olarak ortaya çıkan reddedilme; bireylerin öz-saygı ve özgüvenlerini tehdit ederek onlarda incinebilirlik bağlamında depresyon oluşturan bir yapı olduğundan üzerinde dikkatle durulması gereken bir konudur.

Konu ile ilgili literatürün taranmasından da anlaşıldığı üzere Türkiye’de reddedilmeye dayalı incinebilirlik, bilişsel değerlendirme ve başa çıkma konulu bir araştırmanın yapılmamış olması yapılan araştırmanın önemi üzerinde ayrıca bir fikir vermektedir.

13. Araştırmanın Varsayımları

1. Romantik ilişkilerde araştırma grubunu oluşturan üniversite öğrencileri belli düzeyde reddedilme duyarlılığına sahiptir.
2. Romantik ilişkilerde kişilerin muhtemel reddedilme beklentilerine dayalı yaşayacakları farklı stres düzeyleri mevcuttur.

14. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, -reddedilmeye dayalı incinebilirlik, bilişsel değerlendirme ve başa çıkmaya ilişkin- sonuçlarının genellenebilirliği bağlamında üniversite öğrencileri ile sınırlandırılmıştır.

15. Araştırmada Geçen Terimlerin Tanımları

Reddedilme (Rejection): Kişilerarası ilişkilerde ebeveynler, yakın arkadaşlar, akranlar, romantik partnerler gibi önemli diğerleri tarafından kabul görmemektir (CREASEY- McINNIS, 2001, s.86).

Reddedilme duyarlılığı (Rejection Sensitivity): Çocukluktaki olumsuz yaşantılarla şekillenen, kaygılı reddedilme beklentilerini de içine alan, yakın ergen/yetişkin ilişkilerinde -onların ebeveyn, öğretmen, arkadaş ve romantik partnerleri ile- zorluklar oluşturarak kişilerarası ilişkileri bozan bir süreçtir (AYDUK ve diğerleri, 2000, s.776).

İncinebilirlik (Vulnerability): Bireyin karar kalıpları ve onun kararları sayesinde tehdidi bertaraf etme kaynakları arasındaki ilişkideki yetersizlik duygusudur (LAZARUS-FOLKMAN, 1984, s.50).

Depresyon (Depression): Bireyin kendisine, dünyaya ve geleceğe ilişkin olumsuz yüklemeleri ile şekillenen, yaşama isteği ve zevkinin azaldığı, derin bir kederin hissedildiği, geleceğe ilişkin kötümser-karamsar düşünceler, geçmişe ilişkin pişmanlık ve suçluluk duygusu ve düşüncelerinin yaşandığı, fizyolojik bozuklukların da yer aldığı hastalık durumudur (KLERMAN ve diğerleri, 1999, s.34).

Bilişsel değerlendirme (Cognitive Appraisal): Yaşam boyunca sürekli bir biçimde yerini alan ve büyük ölçüde anlam ya da önem üzerinde odaklanan değerlendirci bir süreçtir (LAZARUS, 1991a, s. 135).

Birincil bilişsel değerlendirme (Primary Appraisal): Yaşanan durumun algılanması ve kişi için ne anlama geldiğinin değerlendirilmesidir (LAZARUS - FOLKMAN, 1984, s.32).

İkincil bilişsel değerlendirme (Secondary Appraisal): Kişinin kendini tehlikede hissettiğinde; tehdit, çatışma ya da engellenme söz konusu olduğunda durumu yönetmek için bir şeyler yapmak zorunda hissettiği ve buna ilişkin değerlendirmeler yaptığı aşamadır (LAZARUS, 1991a, s. 136).

Yeniden değerlendirme (Reappraisal): Kişinin kendi tepkilerinden elde edilen bilgi ya da kişi üzerinde direnerek veya beslenerek çevreden gelen yeni bilginin temelleri üzerinde değişmiş bir değerlendirmedir (LAZARUS - FOLKMAN, 1984, s.38).

Başalıkma (Coping): Bireylerin stresli durumlarla karşılaştıklarında kendi kendilerine ürettikleri ve çevrelerinden gelen taleplerin üstesinden gelebilmek için geliştirdikleri bilişsel ve davranışsal çabalarıdır (LAZARUS, 1991a, s.113).

İKİNCİ BÖLÜM

2. ARAŞTIRMA İLE İLGİLİ YAYINLAR

Romantik ilişkilerde reddedilmeye dayalı incinebilirlik bilişsel değerlendirme ve başaçıkma konulu araştırma ile ilgili olarak özellikle yurt dışında yapılan çalışmalar araştırmanın literatürü bağlamında büyük önem taşımaktadır. Araştırmanın hareket noktası olan kişilerarası ilişkiler bağlamında Berscheid ve Hortaçsu (1994; 1997)'nin yapmış olduğu çalışmalardan yararlanılmış; kişilerarası duyarlılıklar konusunda ise Boyce, Mason, Parker, McCabe, Snodgrass ve Mills (1989; 1991; 1992)'in çalışmaları önemli bir rol oynamıştır. Downey'nin 1990 yılı başlarından itibaren reddedilme ve reddedilmenin anlamları yönündeki çalışmaları ve 1995 yılından başlayarak reddedilme duyarlılığı ve kişilerarası ilişkilerde reddedilme duyarlılığının anlamı ve önemi konulu çalışmaları bu araştırmanın merkezinde yer alan reddedilme ve reddedilme duyarlılığı için yol gösterici olmuştur. Reddedilme ve reddedilme duyarlılığı kavramları üzerinde Downey ile birlikte çalışmış olan Ayduk, Feldman, Freitas, O'shea ve Lebolt (1995; 1996; 1998; 2000)'un çalışmaları ve Creasey ve McInnis (2001)'in araştırmaları bu araştırmanın reddedilme ve reddedilme duyarlılığı bölümlerini açıklamada ayrıca yararlanılmış olan kaynaklardandır.

Bu araştırmada yer alan diğer önemli bir kavram olan incinebilirlik kavramının açıklanmasında öncelikle Lazarus ve Folkman (1984; 1985; 1987)'in çalışmalarından yararlanılmıştır. İncinebilirlik kavramı bu araştırmacılar tarafından daha önce başka araştırmacılar tarafından açıklanmaya çalışılmışsa da Lazarus ve Folkman psikolojik incinebilirlik kavramını en iyi açıklamaya çalışan ilk kişilerdir. İncinebilirlik ve depresyon kavramlarının açıklanmasında Joiner, Riskind, Hankin, Abramson, Chrosniak ve Chorpita (1989; 1991; 1993; 1995; 1997)'nin yapmış olduğu çalışmalardan da yararlanılmıştır. Bilişsel değerlendirme ve başaçıkma kavramlarının açıklanmasında ise başta Lazarus olmak üzere Lazarus ve Folkman'ın çalışmalarından yararlanılmıştır. Ayrıca Rice'nin, Pitts ve Philips (1998; 1999)'in bilişsel değerlendirme; Terry, Hynes, Carver, Scheier ve Weintraub (1989; 1994; 1998)'un başaçıkma ile ilişkili çalışmalardan da yararlanılmıştır.

20. Kişilerarası İlişkiler ve Yakın İlişkiler

İnsan topluluğu hangi bakış açısı ile incelenirse incelensin kişilerarası ilişkilerin çok önemli bir yer tuttuğu görülür. İnsan davranışlarının gelişimsel tarihini araştırmak veya tek bir bireyin gelişimini incelemek her zaman için kişilerarası ilişkilerle şekillenen insan varlığının değerlendirilmesini gerektirir. İnsanların her zaman üyeleri arasında güçlü ve kalıcı ilişkilerin bulunduğu gruplar halinde yaşadıkları yolunda inandırıcı veriler vardır. Kişilerarası davranış değişimsel anlamda belirgin bir biçimde uyuma yöneliktir. Güçlü, olumlu ve karşılıklı kişilerarası bağlar bulunmaksızın bireylerin yaşamlarını sürdürebilmeleri mümkün olamamaktadır. Bowlby (1969, 1970, 1980), anne-çocuk arasındaki ilk ilişkiler üzerine çalışmalarından hareketle bağlanma davranışına dikkat çekmiş, bağlanma davranışının (attachment behavior) insan varlığını ortaya çıkardığı sonucuna ulaşmıştır. İnsan, doğası gereği sosyal bir varlık olduğundan kendi ve diğerleri bağlamında hareket etmekte ve iletişim kurma, kabul görme, onaylanma ve üstün olabilme arzusu duymaktadır. Bütün bunları da kişilerarası ilişkileri sayesinde gerçekleştirebilmektedir. Benlik ve diğerlerinin etkileşiminin önemli sonuçları noktasında da kişilerarası ilişkiler oldukça önemli bir rol oynamaktadır (BERSCHEID, 1994, s.82).

Kişilerarası ilişkilere yönelik ilk kuramsal girişimler, Freud ve onu izleyen psikanalitik kuramcılar ile başlamıştır. Bu kuramcılar, obje ilişkileri olarak kavramlaştırdıkları kişilerarası ilişkileri, kişiliğin gelişimi ve psikopatolojinin oluşumunda önemli bir boyut olarak ele almışlardır. Freud depresyonun oluşumunda ilişkilerin içselleştirilmesi ve obje kaybı olgusunu ortaya atarak kişilerarası ilişkilere dikkat çekmiştir. Diğer psikanalitik kuramcılar da önemli diğerleri ile olan ilişkilerin, kişiliğin gelişimi ve psikopatolojinin oluşumunda kritik bir belirleyici olduğunu belirtmişlerdir (BALDWIN, 1992, s.462).

Kişilerarası ilişkilerin kuramsallaştırılması ile ilgili diğer önemli girişimlerin ise H. Stack Sullivan tarafından başlatıldığı görülmektedir. Sullivan (1953), kendinden önceki kuramcılardan farklı olarak kişiliğin, kişilerarası durumların dinamik bir örüntüsü olduğunu belirterek, bireylerin diğer insanlarla ilişki sürecine girmeden, etkileşimsel bir ortam içerisinde yer almadan varlıklarını sürdüremeyeceklerini vurgulamıştır. Sullivan, kişiliğin hemen bütünüyle diğer önemli insanlarla etkileşimin bir ürünü olduğunu öne sürmüştür. Diğerleri ile yakından ilişkili olma gereksinimi herhangi bir biyolojik

gereksinim kadar temel bir anlam taşır. Bu noktada birey çevreden algıladığı değerlendirmeler temelinde bir benlik kavramı (benlik dinamizmi) geliştirir. Sullivan, bireyin kendine ya da diğer bir kişiye ilişkin imgesi olarak "personifikasyon" kavramını kullanmış ve bu kavramı daha spesifik olarak "iyi ben" ve "kötü ben" olarak ikiye ayırıp, "iyi ben" in ödüllendirici kişilerarası yaşantılardan; "kötü ben" in ise zorlayıcı/bunaltıcı kişilerarası yaşantılardan kaynaklandığını belirtmiştir.

İki insan bir ilişki sürecine girdiklerinde, karşılıklı bir etkileşim söz konusu olmakta ve yapılan her bir davranış diğer bireyi etkilemektedir. İnsanların spesifik şekillerde, çok farklı olarak birbirlerini etkilemeleri söz konusudur. Bir birey etkileşim sürecinde mutlu ya da üzgün hissederken, bir diğeri eleştirici ya da mevcut fikirlere karşıt fikirler süren bir yol izleyebilmektedir. İlişkilerdeki bu etkileşim duyguları, inançları ve davranışları içerir. Karşılıklı dayanışma/bağımlılık bu bağlamda etkileşimin/ilişkinin olumlu yönde işlenmesini sağlayan bir faktör iken, bireylerin birbirlerinden habersiz oluşları ilişkiyi olumsuz yönde etkileyerek bireylerin birbirlerinden uzaklaşmalarına neden olabilir. Bu noktada ilişkinin sürmesi bağlamında oldukça önemli olan farkındalık ön plana çıkmaktadır. Farkındalık diğer birey hakkında bazı bilgilerin elde edilmesini, onun önemli yönlerinin öğrenilmesini sağlar. Bu önemli yönlerin öğrenilmesi ilişki süresince karşılıklı olarak ortak yönlerin açığa çıkmasına da fırsat sağlar (MYERS, 1990, s.213).

Kelly (1983, s.113)'e göre, bir ilişki birçok yönden karşılıklı dayanışma söz konusu olduğunda yakın bir ilişkidir. Tüm yakın ilişkilerde ebeveynler, arkadaş ya da akranlar, öğretmenler ya da romantik partner/eşler ile çeşitli temel özellikler ortaktır veya paylaşılır. Paylaşılan bu ortak özelliklerde:

1. İlişki içerisindeki bireyler genellikle sıkı bir etkileşime dahil olurlar ve ilişkiler nispeten uzun bir zaman diliminde sürdürülür.

2. Yakın ilişkiler, etkinliklerin ve olayların çok farklı türlerini içerirler. Örneğin bir dostlukta/arkadaşlıkta insanlar birçok farklı konuları tartışırlar ve genellikle de etkinliklerin ve ilgilerin büyük bir bölümünde ortaklıkları söz konusudur.

3. Yakın ilişkilerde insanlar arasındaki etki güçlüdür. Bir alış-veriş merkezinde satıcıdan alınan olumsuz bir tepki çabucak unutulur, ancak yakın arkadaş ya da romantik partner tarafından yapılmış bir yorumun haftalarca etkisi altında kalınabilir. Bu bağlamda,

iki insan arasındaki karşılıklı bağlılık ve dayanışma her iki bireyde güçlü duyguların uyanmasına potansiyel bir özellik atfeder. Yakın ilişkiler içerisinde olumlu duyguların kaynağı olarak sevgi, dikkat ve ilgi söz konusu olduğundan ilişki her iki birey (ilişkinin tarafları) için oldukça önemlidir. Bu noktada ilişkiye yapılan yatırım ve ilişkiden elde edilen doyum düzeyi de yakın olmayan ilişkilerden farklılık arz eder.

Wright (1999, s.139)'a göre yakın arkadaşlar, romantik partnerler, evli çiftler, ebeveyn-çocuklar ile olan yakın kişisel ilişkileri niteliksel olarak günlük ilişkilerin yaşandığı bakkal ya da postacı gibi diğer bireylerle olan ilişkilerden ayıran özellikler, bu tür yakın ilişkilerin geliştirilememesine dayalıdır. İlişkiler, onların sıklığı, yoğunluğu ve iletişimin farklılığı; yakınlığın düzeyi, önemi ve oluşumu ile derecelendirilebilir. Yakın ilişkilerde her birey diğerine bağlı olduğundan ilişkinin genellikle uzun sürmesi beklenir. Yakın kişisel arkadaşlar ya da aile üyeleri genellikle biricik ve yerleri doldurulamaz olarak değerlendirilir ve bu ilişkiler yüksek düzeyde yakınlık, açık iletişim, karşılıklı güven ve ilgi ve gönüllü etkileşim içererek duygusal olarak birbirine bağlılığı ve ilişkililiği ön plana çıkarır. Bu noktada içerdikleri bakımından yakın ilişkilerin yakın olmayan ilişkilerden açık bir biçimde farklılaşması söz konudur.

LaFollette (1996, s.231)'e göre, eğer bireyler ilişkinin ve diğer partnerin ilgilerini teşvik ederlerse ilişki yakın bir ilişkiye dönüşür ve karşılıklı ve tutarlı olarak değerli, doyurucu ve olumlu duyguyu teşvik edici bir ilişki atmosferi oluşturulur. Ancak yakın ilişkilerin her zaman olumlu duygu ile karakterize edilemeyeceği de bilinmektedir. Bu noktada sıcaklığın veya duygunun olmadığı ya da bir bireyin diğerini kabul etmeyerek reddedici davrandığı durumlarda yakın ilişkilerin olumsuz olabileceğini vurgulamak gerekir. Bununla birlikte araştırmacılar hemen hemen birçok insanın yakın ilişki içerisinde zor zamanlar geçirdiklerini ve buna rağmen ilişkiyi yakın olarak algılamaya devam ettiklerini ve böylece yakın ilişkilerin her zaman olumsuz duygu ile de karakterize edilmesinin bu bağlamda tartışmalı olduğunu belirtmişlerdir.

Levinger (1984, s.67), ilişkiler bağlamında dört ilişki düzeyinden söz etmektedir. İlk düzey olan sıfır ilişki düzeyinde, birbirinin varlığından habersiz iki kişi vurgulanmaktadır. İkinci düzey fark etme olarak adlandırılan ancak kişilerarası ilişkinin olmadığı ilişki türüdür; yalnızca kişilerden biri, diğerinin dış görünümünün farkına varmıştır. Üçüncü

düzyey olan yüzeysel ilişki düzeyinde ise kişilerarası ilişki vardır. Bu ilişkiler iki türlü olabilir; a) bir seferlik karşılaşılan kişilerle girişilen geçici ilişkiler ve b) sürekli karşılaşıldığı halde selamlaşmanın ötesine gitmeyen ilişkiler. Dördüncü düzeyde ise karşılıklı ilişkiler yer almaktadır. Bu düzeydeki ilişkiler kişilerin etkileşiminin yoğunluğu boyutunda değişmektedir ve böylece kişiler az ya da çok yaşantı veya kişiliklerinin bölümlerini paylaşabilmektedirler.

Hinder (1989, s.48)'e göre ilişkiler davranışlar dizisi olmayıp, etkileşimler dizisidir. Başka bir deyişle odak noktası bireyler değil, bireylerin birbirleri üzerindeki etkileri ve birbirlerinden etkilenmeleridir. Bu nedenle ilişkiler onları meydana getiren kişilerin etkileşimlerinden doğarlar, ancak yalnızca o kişilerin davranış ve kişilik özellikleri ile açıklanamayacak niteliklere sahiptirler. Ayrıca her ilişki bir ilişkiler ağı içinde yer alır. Bu nedenle bir yandan başka ilişkilerden etkilenirken diğer yandan onları etkiler. Bu görüşe göre ilişkiler değişik boyutlarda farklılık gösterebilir. Bu boyutlar; etkileşimin içeriği, çeşitliliği, niteliği, farklı etkileşimlerin göreceli sıklık ve örüntülerinden doğan nitelikleri, ilişkilerdeki kişilerin davranışlarındaki karşılıklı birbirini tamamlayıcılık, benzerlik, kendilerini ve ilişkide buldukları kişileri algılayışları ve bu algıların ideal kişi ve ilişki kavramlarına benzerliği ve kişilerin ilişkinin devam ve gelişmesine bağlılıkları olarak belirlenmiştir.

Kenny ve Acitelli (2001, s.440)'ye göre bireyler, yakın ilişkilerde yakın olmayan ilişkilere göre daha tam, daha kesin algılamalarda bulunurlar. Birincisi, yakın ilişkiler içindeki kişiler partnere ilişkin duygu, düşünce ve davranışları anlama yönünde güçlü bir şekilde tam algılamaya güdülenirler. Geçerli algılamalar muhtemelen daha iyi yordamalara yol açacaktır. İkincisi, yakın ilişkilerde partnerler diğer ilişkilerde olduğundan daha fazla birbirlerini gözleme fırsatına sahiptirler. Üçüncüsü, yakın ilişkilerde partnerler birbirlerinin iç duygularına yakın olmaya daha isteklidirler. Tüm bunlardan dolayı partnerlerin yakın ilişkilerde birbirlerini diğer ilişkilerde olduğundan daha fazla tanıma ve değerlendirme durumları söz konusudur.

Duck (1985, s.201)'a göre, ilişkilerin gelişme ve sonlanmaları bir kararlar dizisi olarak ortaya çıkmaktadır. Bu iki devrede de (gelişme ve sonlanma) temel yüklenme, kişinin

kendisini, partnerini ve ilişkisini değerlendirmesi, geleceğe ilişkin yordamalarda bulunması, duygusal iletişimi gibi aynı süreçlerdir. Ancak, bu süreçlerin yoğunluğu söz konusu olduğunda devreler arasında farklılıklar olabileceği de belirtilmektedir. Bu görüşe göre ilişkiye giren kişiler kendileri, ilişkileri ve karşılarındaki kişi ile ilgili yüklemeler yaparlar. Yüklemelerin sonuçlarını ideal partner ve ilişki kavramları ile karşılaştırarak değerlendirmeler ve yordamalarda bulunurlar. Bu süreçler sonucu, olumlu karar verilirse ilişkiler belli bir düzen içinde yerini alır ve önemli bir olay olmadıkça bu konuda çok fazla düşünülmez, yorum ve analizlere girilmez. İlişkilerde yolunda gitmeyen bir şeyler olduğu anlaşılıp önemli bir karar alınması gerektiğinde veya olumsuz durumlarla karşılaştıkları izlenimine kapıldıklarında önce bu durumun nedenlerini kendilerinde ve/veya partnerlerinde arar bu ilişkiden çıkmanın bedelini ve diğer muhtemel ilişkileri düşünürler.

200. Romantik İlişkiler ve İlişki Doyumu

Erikson (1959, s.59)'a göre, farklı cinsten iki bireyin duygusal yönden yakınlık kurmaları ve buna paralel romantik içerikli ilişkiler geliştirmeleri erken yetişkinlik döneminde hız kazanmaktadır. Erikson'a göre ergenlik sonrası ve erken yetişkinlik süresince bireyler diğer insanlarla derin, yakın ilişkiler geliştirme ihtiyacı hissetmekte ve bu yakınlık özellikle cinsel yakınlığa yönelik bir anlam içermeyerek, diğer kişi ile uzun süreli şekillenen duygusal birleşmeleri içermektedir. Erikson, romantik içerikli bu uzun süreli ilişkilerin bireylerin yalnızlık ya da yalıtılmışlık durumlarını engelleyeceğini de vurgulamaktadır.

Bryant ve Conger (2001, s.78)'e göre, literatürdeki çeşitli yönelimler genelde romantik ilişkilerde ve özelde evlilik ilişkilerinde romantik ilişkilerin işleyişini anlamak için gelişimsel bir yaklaşımın önemini vurgulamaktadırlar. Bu yönelimlerden birincisi, birçok kuramsal romantik ilişkiler modeli kavramsal yapılarına (temellerine) özellikle ilişki öncesi yordayıcıları eklemektedirler. Örneğin sonuçta ilişki başarısı ya da başarısızlığını etkileyen romantik partnerler arasındaki uyuma dönük etkileşimler gibi. İkincisi, deneysel bulgular evlilik öncesi çift ilişkilerini temsil eden romantik ilişkilerdeki çeşitli davranışlar, inançlar ve duygusal özelliklerin ilişkinin işleyişini yordayıcı bir özelliğe sahip olduğunu göstermiştir. Başka deyişle çiftler ilişkilerindeki başarı ya da doyumsuzluğun derecesini

gösterdikleri spesifik davranışlar ve inançlar ortaya koymaktadırlar. Bu bulgu romantik ilişkilerin işleyişini anlamak için gelişimsel bir bakış açısının önemini vurgular. Romantik partnerlerin ilişkiye yönelik olumlu ya da olumsuz nitelikleri ilişkinin de olumlu ya da olumsuz yönde değişmesine neden olmaktadır. Bu noktada süreç ilişki doyumu ile birlikte daha ileriye götürülebildiği gibi, reddedilme ile bitebilir de. Üçüncüsü, bir dizi araştırmacı romantik ilişkilerdeki başarı ya da başarısızlığa dayalı olarak yakın iletişimdeki spesifik becerilerden (problem çözme, duygu düzenleme, çatışma yönetme) söz etmiştir. Bu tür beceriler özellikle partnerlerin birbirlerine olan yüklemeleri bağlamında şekillenmektedir. Partner tarafından algılanan yakınlık, kabul edilme durumlarında bu beceriler daha da güçlenirken; partner tarafından algılanan uzaklık ve reddedilme durumlarında bu beceriler engellenebilmektedir. Kişilerarası yeterliliklerin gelişimi noktasında düşünüldüğünde bu tür beceriler oldukça önemlidir.

Broder (2001, s103)'e göre duygusal içerikli yakın ilişkiler bağlamında yakınlık ve bağlanma da söz konusudur. Yakınlık duygusal sıcaklık ve içtenlik olarak tanımlanırken, bağlanma uzun süreli ilişki kurmak niyeti olarak tanımlanır ve problemler çıktığında bile ilişkiyi sürdürme esasına dayanır. Ayrıca duygusal içerikli yakın ilişkilerde romantik partnerlerin kişisel olarak yakınlığı, benzerliği, karşılıklılığı ve tamamlayıcılığı söz konusudur. Birçok genç yetişkin için duygusal birliktelikler mutluluk, arkadaşlık ve bir arada olmayı içerir. Her iki partner için ilişkinin değeri, partnerin ihtiyaçlarının farkına varma ve giderme çabası içinde olma, kendine ve karşıdakine saygı/güven, ilişki için dikkat ve sorumluluk alma durumları oldukça önemlidir. İlişkiye yüklenen değer her iki partnerin ilişkiyi sürdürme ya da sonlandırma düşüncelerini de etkilemektedir.

Sears, Freedman ve Peplau (1985, s.99)'ya göre, yakın ilişkilerde insanların en çok bilmek istedikleri iki önemli konu ilişkinin nasıl iyi hale getirileceği ve nasıl sürdürüleceğidir. İçinde bulunulan ilişkiden olumlu sonuçlar almak, o ilişkiye yüksek düzeyde yatırım yapmak ve diğer ilişkilerden düşük beklentileri olmak, kişilerin içinde buldukları ilişkiden aldıkları doyum ve ilişkiye olan bağlılıkları ile ilişkilidir. Bu noktada "ilişki doyumu" "katılım" ve ilişkiye devamı belirleyen "bağlanma" söz konusu olmaktadır. Romantik ilişkilerde de ilişkide bireylerin hissettiği duygular ilişkinin sürmesine ya da sonlanmasına neden olan ilişki doyumunu etkileyen bir özellik taşımaktadır. Eğer bir ilişki içerisinde düşük ilişki doyumu hissediliyorsa, partnerlerden

biri ya da ikisi için ilişki anlamlı/önemli değilse ilişkinin sürdürülmesi zorlaşmaktadır. İlişki doyumu her iki bireyin ilişkiden elde ettikleri kazançla ilgilidir. Buradaki kazanç dürüstlük, güven, fayda gibi kavramları içerir. Bir ilişki birçok kazanç sağlasa bile, eğer partnerler dürüst olmayan ya da güven vermeyen bir ilişki ortamı hissediyorlarsa ilişki doyumsuzluğu ortaya çıkacak ve ilişki sürdürülemezdir.

Kelly (1989, s.189), yakın ilişkilerde çatışmayı bir partnerin, diğer partnerin eylemlerine müdahale etmesi ile ortaya çıkan oldukça genel bir durum olarak tanımlamaktadır. Belli konulardaki anlaşmazlık/uyuşmazlıklar beraberinde fikir birliğinin olmamasını ve çatışmayı getirmektedir. Kelly'e göre bir çok konu çatışma konusu olarak ortaya çıksa ve ilişkinin yürümemesi söz konusu olsa da çatışma problemleri üç genel sınıfta gruplandırılabilir; a) spesifik davranışlar, b) normlar ve roller ve c) kişisel eğilimler. Bu üç çatışma türü partnerlerin birbirlerine bağımlı oluş düzeylerini yansıtmaktadır. Davranışsal düzeyde partnerler, belli etkinliklerin düzenlenmesine ilişkin problemler yaşarlar. Normatif düzeyde partnerler, ilişkiler için kurallar ve rolleri müzakere etme problemleri yaşarlar. Eğilimsel düzeyde ise, her biri diğerinin kişilik ve niyetlerine ilişkin anlaşmazlıklar yaşarlar. Yakın ilişkilerde olaylar sık sık farklı yorumlara açık olduğundan her iki partnerin farklı çıkarımlar yapması ve buna paralel farklı algılaması söz konusudur; bu da çatışma ihtimalinin artmasına neden olmakta ve partnerlerin ilişki doyumunu etkilemektedir. İlişki doyumunun ise ilişkinin sürdürülme ihtimalini artıran ya da azaltan etkisi vardır.

Romantik birliktelikleri olan bireyler ya da evli çiftler -ki ilişkilerinde doyumu açık bir şekilde ifade ederek ortaya koyan bireylerdir- ilişkideki eşitliğe dayalı olarak ilişkiyi sürdürme ihtimalleri daha yüksek bireylerdir. "Bir ilişki eşitliğe dayanmayan bir ilişki olarak algılandığında insanlar ne yaparlar?" sorusu bağlamında bazıları ilişkiyi bırakabilecektir. Süregiden romantik birliktelikler arasında ilişkisi daha yakın ve daha uzun olan ve mevcut alternatifleri daha az olan bireylerin ilişkilerinin bozulması daha acı vericidir. Evli olmayan romantik çiftlerde böyle olduğu gibi, evli çiftlerde ilişkinin bozulmasının ayrıca bedelleri vardır; a) ebeveynlerin ve yakın arkadaşların çok üzülmesi, b) sınırlı ebeveynsel haklar ve c) evlilikte yapılan vaatlerin bozulması. Romantik birliktelikleri olan bireyler ya da evli çiftlerin ilişkiyi değerlendirmeleri ilişki doyumları ile doğrudan şekillenmektedir. İlişkiden alınan doyum/doyumsuzluk ilişkinin sürmesi ya da

sonlanmasını etkilemektedir ve bu doyum/doyumsuzluk içerisinde eşitlik önemli bir yer tutmaktadır. Her iki birey için eşit koşullara sahip olmak öncelikler arasındadır (MYERS, 1990, s.324).

Rusbult ve arkadaşları (1991, s.55), üniversite öğrencileri ile yaptıkları bir araştırmada öğrencilerin partnerleri ile problemler ortaya çıkmazdan önce ilişki doyumlarının olduğunu, ilişkinin yürütmesi ve güçlenmesi için etki ve bağlılığı kullandıklarını, ilişkiye yüksek yatırım yaparak alternatif aramadıklarını gözlemlemiştir. İlişkinin sonlanması ihtimali güçlendikçe öğrencilerin ilişki doyumunun nispeten düşük olduğu ve buna paralel ilişkiye yapılan yatırımın düştüğü ve yeni alternatifleri değerlendirme durumlarının söz konusu olduğu belirlenmiştir. Rusbult ve arkadaşlarına göre çeşitli araştırmalarda -partnerler için çok önemli bir role sahip olan- ilişkiden alınan doyum/doyumsuzluk; a) ilişkiden elde edilen sonuçlar (özellikle olumlu ya da olumsuz sonuçlar bağlamında), b) kişilerin ilişkilerini, partnerlerini, bağlılık ve çatışma nedenlerini algılayış biçimleri, c) bireylerin kişiliklerinden kaynaklanan bazı davranış biçimleri ve d) partnerlerin etkileşim düzeyleri ve biçimleri ile bağlantılıdır. Başka bir deyişle ilişkilerden olumlu sonuçlar elde ettiklerini belirten bireyler, içinde buldukları ilişkiyi sahip oldukları ve/veya olabilecekleri başka ilişkilerden daha olumlu değerlendirerek, ilişkilerine yatırım yapan bireyler durumundadırlar. İlişkilerinden olumsuz sonuçlar elde ettiklerini belirten bireyler ise ilişkilerine yaptıkları yatırımı durduran ve bunun sonucunda da ilişkinin sonlanmasına neden olan bireylerdir. Bu noktada ilişkilerden olumlu sonuçlar elde ettiklerini belirten bireyler ile olumsuz sonuçlar elde ettiklerini belirten bireyler arasındaki farklılık da görülmüş olur.

Ayduk (1999, s.57)'a göre romantik partnerlerle duygusal ilişkilerin gelişme ve bozulması, ilişkideki diğer kişinin özelliklerine veya ilişkinin niteliğine ilişkin düşünceler ya da bu konularda varılan sonuçların nedenlerine ilişkin yargılar, (örneğin, ilişkimiz iyiye gidiyor çünkü birbirimiz için yaratılmışız ya da zannedirim bu ilişkiyi yürütemeyeceğiz) ilişkiden sağlanan olumlu ve olumsuz sonuçlar partnerlerin davranış ve iletişim biçimlerine dayalıdır. Belli bir düzen içinde giden bir ilişkide, karşıdaki insanın davranış nedenleri üzerinde durmaya gerek görülmez. Ancak, ilişkide bir aksaklık olduğu duygusuna kapılma ya da partnerlerden birisinin olağan dışı ve açıklaması güç bir

davranışta bulunması ile neden arama süreci başlayabilir. Bireylerin romantik ilişkilere girerken ilişki süresince ve ilişki sonundaki partnerlerine ilişkin atıfları dikkate alındığında, ilişkinin her iki partner için ne anlama geldiğinin görülmesi mümkün olmaktadır. Bu noktada romantik ilişkinin süresi, ilişki sürecinde yaşananlar, ilişkideki duygu yoğunluğu, partnerlerden biri ya da ikisinin ilişkiyi ne kadar bitirmek istediği gibi durumlar da ön plana çıkmaktadır. İlişkinin bitirilmesi bağlamında ise her iki partner tarafından istenmedik bir durum olarak; ilişki sürecini, ilişkinin işleyişini ve partnerlerin iyilik hallerini bozucu bir yönü olan reddedilme kendini göstermektedir.

21. Reddedilme ve Temelleri

Creasey ve McInnis (2001, s.87)'e göre reddedilme; kişilerarası ilişkilerde önemli diğerleri (ebeveynler, yakın arkadaşlar, akranlar, romantik partnerler vb.) tarafından kabul görmeyerek değersizlik duygularının yaşanmasına yol açan bir durumdur. Bazı insanlar istenmedik kişilerarası olayları iyimser olarak yorumlar ve hayatlarında ılımlı olmayı sürdürürken, bazıları onların ilişkileri ve iyi oluşlarını uzlaştırma şekilleri üzerinde önemli diğerlerinin küçük ya da varsayılan duyarsızlıklarında kolaylıkla bir reddedilme algılarına ve aşırı tepkide bulunurlar. Bu noktada bireylerin daha önceki yaşantılarından elde ettikleri sonuçlar -özellikle ebeveynleri ile olan ilişkilerine dayalı- ön plana çıkmaktadır. Bu tür insanların onların yaşamlarındaki önemli insanlarca reddedilmeyi algılamaya hazır oluşukları ve reddedilmeye aşırı tepkileri, çocukluk döneminden itibaren temelleri atılmaya başlanmış olan kaygılı reddedilme beklentisi eğilimi tarafından kolaylaştırılır.

Bowlby (1969, 1973, 1980)'nin bağlanma kuramı kişilerarası işlevsellik ile reddedilme arasında bir ilişkinin olduğunu gösteren psikolojik araçların en özenle çalışılmış modelidir. Bowlby'e göre çocuklar zihinsel modellerini ve onların gelecek ilişkilerini etkileyen oluşumları kendi kendilerine geliştirirler. Bowlby'e göre çocukların ifade ettikleri ihtiyaçları ebeveynleri tarafından reddedilme ile karşılandığında çocuklar reddedilmeye duyarlı olurlar. Yani onlar önemli diğerleri tarafından destek aradıklarında muhtemelen reddedilmiş olacakları beklentisini geliştirirler ve bu tür reddedilmeden kaçınmada özellikle yüksek bir değer oluşturmayı öğrenirler. Böylece önemli diğerlerine ihtiyaçlarını ya da incinebilirliklerini ifade ettiklerinde kaygı beklentisi yaşarlar. Bu kaygılı reddedilme beklentileri reddedilme ipuçları için onları aşırı tedbirli yapar. Kişilerarası

etkileşimlerinde reddedilme ipuçları olduğunda bu ipuçları minimal ya da belirsiz olsa bile kolaylıkla maksatlı bir reddedilmeyi algılar ve reddedilme duyguları yaşarlar. Algılanan reddedilme sonradan muhtemelen öfke ve düşmanlık, ümitsizlik, desteğin çekilmesi, kıskançlık ve önemli diğerlerinin davranışını uygun olmayan bir biçimde kontrol etmeyi içeren duygusal ve davranışsal aşırı tepkilere dönüşür. Bu duygusal ve davranışsal aşırı tepkiler ise kişilerarası ilişkilerde bireylerin başarısız olmalarına -ilişkinin sürdürülememesi bağlamında- neden olur.

West ve Keller (1994, s.118)'e göre de erken çocuklukta onların ihtiyaçlarını karşılama durumundaki ebeveynlerin çocuklara yönelik tutumları oldukça önemlidir. Çocukların ihtiyaçları duyarlılık ve süreklilikle karşılandığında çocuklar güvenli işleyiş modelleri geliştirmekte ve diğerlerince kabul edilecek ve onlar tarafından desteklenecek beklentiler oluşturmaktadırlar. Ebeveynler çocuklarının ihtiyaçlarını reddedilmeyle karşıladıklarında ise “diğerleri tarafından kabul edilip desteklenecek miyim?” diyerek çocuklar tarafından şüpheler ve kaygılara dayalı güvensiz işleyiş modelleri oluşturulacaktır. Güvensiz işleyiş modelleri ergen/yetişkin ilişkilerindeki güvensiz ya da ikilemli yönelimlerin altında yatan nedenlerdir. Kusurlu ebeveyn tutumları, güvensiz bağlanma ve “ben ve diğerleri” nin negatif zihinsel temsillerini güçlendirmektedir. Çocukluk bağlanma ilişkilerinin negatif zihinsel temsilleri, ergenlik ve yetişkinlikteki uyumu etkileyerek sonraki ilişkilerin zihinsel modellerini de etkileyecek kadar güçlü yapılardır. Bununla birlikte yetişkin ilişkilerinin zihinsel modelleri tek başına çocukluk bağlanma ilişkilerinin zihinsel modelleri tarafından belirlenemez. Zihinsel modellerin yapısı yeni ilişkilerin gerçekliklerini karşılayan çocukluk şematik modelleri olarak asimilasyon (özümleme) ve akomodasyon (uyuşum) modellerini içerir.

Dodge (1991)'nin gözlemleri, reddedilen çocukların bazı ortak özelliklerinin olduğunu göstermektedir. Bu çocukların arkadaş grupları içinde diğer çocuklara kıyasla daha saldırgan, daha içine kapanık, daha kendine dönük oldukları ve çocuk grubunun ilgilerine yönelik iletişimde bulunmadıkları (oyunla ilgili) görülmüştür. Sobol ve Earn (1992)'in yapmış oldukları araştırmalar, reddedilen çocukların bazı sosyal durumları (başkalarının güdüleri, kişilikleri, ilişkileri, çabaları) algılamakta diğer çocuklardan farklı olduklarını, sevilen çocuklara kıyasla, bu durumlarına neden olarak şansı daha sık algıladıklarını ve kişi-durum etkileşimine daha az önem verdiklerini göstermiştir. Başka bir deyişle,

reddedilen çocukların sosyal algılarının, sevilen çocuklara kıyasla daha az gelişmiş olduğu bulunmuştur. Bu arada yalnızlık çeken çocukların da, sosyal başarısızlığı, kendi kişilik özelliklerine yükledikleri, sosyal durumlardan kaçtıkları ve özellikle yalnız kızların, sosyal kaygılarının yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, bu türden çocukların kendilerini olumsuz, utangaç, depresif, şüpheli, duygusal derinlikten ve girişkenlikten yoksun olarak algıladıkları sosyal davranış açısından da çekimser, içine kapanık, edilgen, duyarsız, yüzeysel ve korkak oldukları bulunmuştur.

Reddedilen çocukların, sosyal sorunları çözme becerilerinin de düşük olduğu görülmüştür. Kişilerarası bir sorun çıktığında, bu sorunun neden ve sonuçlarını doğru olarak algılayabilmek ve istenen sonuca ulaşabilmek için çok sayıda beğenilen davranışları düşünüp, yürürlüğe koyabilmek, yaşla ve sosyal deneyimle gelişen bir beceri istemektedir. Kısaca önceki reddedilme yaşantıları önemli diğerleri tarafından reddedilmeye duyarlı olma eğiliminde psikolojik bir miras bırakmaktadır. Bu kavramın daha sonrası ergenlik/yetişkinlikteki yakın ilişkiler için reddedilme duyarlılığının potansiyel anlamını ortaya koymaktadır (CREASEY - McINNIS, 2001, s.88).

Çocukluk yaşantılarında ebeveynleri ile olan etkileşimlerinin daha sonraki evreleri ne kadar ciddi bir şekilde etkilediği ile ilgili olarak çeşitli araştırmacıların elde etmiş olduğu bulguların çocukluk yaşantılarının önemine ilişkin çok anlamlı sonuçları vardır. Erken yetişkinlikteki romantik ilişkilerdeki kişilerarası beceriler ve yeterlilikler üzerinde aile etkileri bağlamında direkt kanıt olmamasına rağmen, boşanma ve kişilerarası şiddet üzerindeki araştırmalardan elde edilen bulgular romantik ilişkilerdeki reddedilme durumunu incelemek için yardımcı olabilir. Bu bulgulardan birincisi, araştırmacılar ebeveynleri boşanmış erken yetişkinlerin ebeveynleri boşanmamış olanlarla karşılaştırıldığında daha sürekli olmayan ve stresli romantik ilişkileri bağlamında daha büyük riskte olduklarını görmüşlerdir. İkincisi, kişilerarası şiddet derecelendirmesinde ortalamanın üzerinde olan ailelerde büyüyen çocukların romantik partnerlerine karşı fiziksel olarak saldırganlık göstermede daha büyük riskte olduklarıdır. Son ergenlik ve erken yetişkinlik romantik ilişkilerinin niteliği ve işleyişini etkileyen ailedeki etkileşimsel özelliklerin incelenmesi bağlamında, sosyal öğrenme ve özellikle gözlemsel öğrenme süreçleri sayesinde romantik ilişkilerdeki problemleri anlamak mümkündür. Çünkü çocuklar küçük yaşlardan itibaren çeşitli davranış kalıplarını ebeveynlerini taklit ederek ve

gözlemleyerek öğrenmektedirler (AMATO, 1996, s.632; AMATO - BOOTH, 1997, s.103; SANDERS ve diğerleri, 1999, s.63).

210. Reddedilme ve Romantik İlişkiler

Gonzaga ve arkadaşları (2001, s.248)'na göre, yakın zamanlarda yapılan çalışmaların odağında duyguların kişilerarası ilişkileri nasıl etkilediği yer almaktadır. Bu yaklaşıma göre insanın canlılığı işbirlikçi birliktelikleri şekillendirmeye, uzun süreli arkadaşlık ilişkilerine ve başarılı üretkenliğe dayalıdır. Duyguya dayalı yaşantılar, ifade edici davranışlar, bilişsel süreçler ve fizyoloji doğal olarak yaşanan etkileşimlerdeki ilişkilerin taleplerini karşılamada insanlara yardım eder. Bağlanma kuramı ile çalışan bilim adamları da duyguların üretken ilişkileri başlatma ve sürdürmede bireylere yardımcı olduğunu vurgulamaktadırlar. Örneğin kıskançlığın tek partnerli ilişkileri korumak için bireyleri motive etmesi, arzunun (istek) potansiyel arkadaşlıklarda atıfların fiziksel belirleyicilerine tepki olarak cinsel davranışı motive etmesi gibi. Daha spesifik olarak insanlar uzun süreli ilişkilere birçok nedenden ötürü girmektedirler (yaşadıkları sürece ürünlerini artırmak, vb.). Bu tür uzun süreli ilişkilerin devamının sağlanmasında romantik partnerler bağlanma problemi ile karşılaşmaktadırlar. Bağlanma ilişkiyi sürdürmede oldukça önemli bir nokta iken reddedilme, süreci tıkayan ilişkiyi bozan bir yapıdır. Çünkü karşılıklı bağlılık, partnerler arasındaki güveni artırarak ve onların romantik alternatifleri görmezden gelme ihtimallerini yükselterek kendini ilişkiye adanma ve ön ilişki davranışının miktarını artırmaya neden olur iken; reddedilme süregiden ilişkiyi zayıflatarak partnerlerin birbirlerinden uzaklaşmalarına, birbirlerine olan güvenlerini yitirmelerine ve partnerlerin her ikisi için benliğe yönelik tehditler içeren öz-saygı, öz-güven, öz-değer ve öz-yeterlilik problemlerinin yaşanmasına neden olmaktadır. İlişkinin sürdürülememesi noktasında ortaya çıkan en önemli faktörün ise muhtemel reddedilme durumu olduğu da açıktır.

Birçok araştırmacı uzun zamanlar ilişkilerdeki kişilerarası algılama ile ilgilenmişlerdir. Önceki ilgilerin pek çoğu evlilik niteliğinin yordayıcıları olarak gerçek benzerlik, varsayılan benzerlik ve algılamanın kesinliğine odaklanmıştır. Daha sonraki çalışmalar ise partner hakkındaki atıfların -ideal partner- ilişki doyumunu nasıl etkilediğine odaklıdır.

Gerek önceki çalışmalar, gerekse sonradan yapılan araştırmalarda yakın ilişkilerde bir partnerin diğerinin duygularını bilmek için çaba gösterdiği -diğer partnerin onun hakkındaki duygu, düşünce ve görüşleri bağlamında- görülmüştür. Çünkü özellikle romantik ilişkiler ve bu ilişkilerdeki kabul etme/reddetme; kabul edilme/reddedilme noktasında partnerlerin birbirlerine ilişkin algılarını, düşünce ve duygularını bilmeleri onlar için vazgeçilmez bir konudur. Bu konu bağlamında, ilk olarak insanlar yakın ilişkilerde daha güçlü bir şekilde güdülenmiş olarak daha tam bir algılama gerçekleştirmekte; ikinci olarak yakın ilişkilerde diğerlerinin yaptıklarından çok partnerlerini gözlemlemek için daha fazla fırsat bulmakta; üçüncü olarak ise partnerlerinin iç duygularına yakın olmak için isteklilik göstermektedirler şeklinde üç durum ortaya çıkmaktadır. Bu üç durum ışığında romantik partner tarafından reddedilme diğer partner için oldukça sarsıcı, ilişkiyi sürdürme çabalarını kırıncı bir özellik taşıyarak ilişki bilişlerinin olumsuzluğa dönüşmesine neden olmaktadır (KENNY - ACITELLI, 2001, s.442).

Rusbult ve Zembrodt (1989, s.275), “romantik ilişkiler neden sonlanır?” sorusuna verilecek en açık cevaplardan birinin ilişkilerde partnerlerden birinin ya da her iki partnerin doyumsuzluğu olduğunu vurgulamaktadırlar. Sosyal değişim kuramı diğer önemli bir faktör olarak partnerlerin ilişki yatırımlarını da öne sürmektedir. Çünkü hem ilişki doyumu/doyumsuzluğu, hem ilişkiye yapılan yatırım bireylerin -partnerlerin- muhtemel reddedilme durumlarını belirlemede oldukça etkili iki etkendir. “İlişkilerinde problemler ortaya çıktığında partnerler nasıl tepkide bulunmaktadırlar?” sorusu bu bağlamda bir diğer önemli sorudur. Bu soruya genel olarak bir cevap vermek için Rusbult ve Zembrodt, romantik ilişkilerdeki yaşantılarını tanımlamalarına dayalı olarak insanların dört ortak tepki örüntüsünü belirlemişlerdir; a) etki, b) bağlılık, c) ihmal ve d) reddedilme/terk edilme.

Rusbult (1992, s.233)’un yapmış olduğu boylamsal diğer bir çalışma süren ilişkilerdeki sonlanma bağlamında değişik faktörlerin etkisi için daha fazla kanıt sağlamaktadır. Rusbult, üniversite öğrencileri ile yaptığı bir araştırmada süren ilişkileri ile ilgili olarak bir okul yılı boyunca öğrencilere çeşitli zamanlarda anketler doldurtmuş ve üç gruba -ilişkiyi sürdürenler, ilişkiyi bırakanlar, reddedilenler/terk edilenler- karşılaştırmıştır. İlişkiyi sürdürenler yıl boyunca ilişkilerini devam ettiren öğrenci grubudur ve geçen zamanla birlikte ilişkilerinde daha ödüllendirici, ilişkinin niteliğini daha artırıcı ve alternatif

aramadan ilişkiye daha fazla bağlanma durumu göstermişlerdir. İlişkiyi bırakanlar, ilişkilerini kişisel olarak sonlandıran öğrenci grubudur ve ilişkiyi bırakmazdan önceki zamanlarda ilişkilerindeki ödülleri pek artmamış ama ilişki maliyeti oldukça artmış, alternatif aramaları söz konusu olmuş ve ilişkiye ilgileri azalmış olan bireylerdir. Reddedilenler/terk edilenler ise partnerleri tarafından reddedilen/terk edilen öğrenci grubudur. İlişkinin bozulmasından önce, ilişki doyumlari oldukça düşüktür. Bu dönem boyunca alternatiflerinin azlığına rağmen ilişkiyi sürdürenlerin yaptığı kadar ilişkiye yatırım yapmaya devam etmişlerdir. Rusbult, reddedilme/terk edilme yaşantısının engelleyici olduğunu vurgulamakta ve reddedilen/terk edilen bireylerin düşük alternatiflerinden dolayı, partnerleri onları red/terk edene kadar nispeten hoş gitmeyen bir ilişki bağlılığı sürdürdüklerini, ancak partnerlerine sundukları ya da partnerleri tarafından algılanan ilişki doyumunu bağlamında reddedilip/terk edildiklerini de belirtmektedir. Bu noktada partnerlerin duyarlılıklarının da -kişilerarası duyarlılık- önemli bir etken olarak süreçteki yerini aldığı görülmektedir.

211. Kişilerarası Duyarlılık

Kişilerarası duyarlılık; kişilerarası ilişkilerde duyarlılığa sahip bireylerde kolaylıkla incinme ve kırılma, diğerleri tarafından önemsenip değer verilmediğine ve buna paralel kötü davranıldığına inanma, kendini diğerlerinden daha aşağı görme, diğerlerinin yanında iken yanlış bir şeyler yapmamaya özen gösterme gibi yaşantılara neden olarak kişilerarası ilişkilerde problemler yaşanmasına -ilişkinin bozulması dahil- yol açan bir durumdur. Süregiden kişilerarası ilişkilerde öncelikle bireyin önemli diğerlerine atfettikleri ve daha sonra önemli diğerlerinin bireye sundukları çerçevesinde karşılıklı bir etkileşim söz konusu olmaktadır. Kişilerarası ilişkilerde duyarlılığa sahip bireyler için önemli diğerlerinin sözel ya da sözel olmayan iletişim biçimleri, duyguları, düşünceleri ve davranışları oldukça önemlidir. Çünkü kişilerarası ilişkilerinde duyarlı olan bireyler, ilişkilerinde diğer bireyler için çok da önemli olmayan problemlere kolaylıkla kırılabilen; küçük, sıradan ve çözülmesi oldukça basit sorunları büyütürerek -içinden çıkılmaz bir hale dönüştürerek- ilişkinin ilerlemesinde engelleyici bir rol üstlenen, hassas bireylerdir (BOYCE - MASON, 1996, s.94).

Boyce ve arkadaşları (1992, s. 158)'na göre, kişilerarası duyarlılık yapısı diğerlerinin davranış ve düşüncelerine yersiz ve aşırı farkındalık ve duyarlılığı içermektedir. Bu yapı diğerleri tarafından algılanan ya da gerçek eleştirilme korkusu ve diğerlerinin davranış ve ifadeleri hakkında artan kaygı ve diğerlerinin tepkilerine ilişkin ihtiyat şeklinde sosyal geribildirime genel bir duyarlılık olarak tanımlanmaktadır. Kişilerarası duyarlılık; bir kişisel yetersizlik duygusu, sık sık diğerlerinin davranışlarını yanlış yorumlama ve kişilerarası kaçınma, güvenli olmayan davranış gibi diğerleri ile bir arada olunan ortamlarda huzursuzluk yaşanması ile şekillenmektedir.

Snodgrass (1992, s. 154)'a göre kişilerarası duyarlılık paradigması, gerçek süregiden etkileşimde iki insanın birbirlerine ifade ettikleri ya da birbirlerini algıladıkları yönüyle anlam bulur. Doksan altı çiftle yapılan çalışmada Snodgrass, çiftlerin etkileşimlerini kullanmaya ek olarak kişilerarası duyarlılığa birinin hedef duygularına göre de bakmıştır. İki insan etkileşime girdiğinde, -A ve B kişisi olarak- B'nin duygularına A'nın duyarlılığından söz edilebilir. Bununla birlikte her etkileşimde B, (bu durumda bayan) iki insan hakkında duygulara sahiptir; kendisi (B) ve etkileşimde bulunduğu diğer kişi (A). A, B'nin duygularına farklı duyarlılıklar gösterebilir; B'nin A hakkında nasıl hissettiğine ilişkin A'nın duyarlılığı (o -bayan- benden hoşlanıyor mu?) ve B'nin B hakkında nasıl hissettiğine ilişkin A'nın duyarlılığı (o -bayan- güven duyuyor mu?). Snodgrass, B'nin A hakkında nasıl hissettiğine ilişkin duyarlılığı yalnızca ast rolündekilerin -daha- duyarlılığı yönünde önemli bulmuştur; B'nin B hakkında nasıl hissettiğine ilişkin lider rolündekiler ve ast rolündekilerin duyarlılığı arasında çok küçük bir fark söz konusu olmuştur. B'nin B hakkında nasıl hissettiğine ilişkin lider rolündekilerin zayıf bir eğilimle -daha- duyarlılığı söz konusu olsa da; ast rolündekilerin daha duyarlı oluşları -mümkün olduğu kadar istendik bir tepki oluşturmak için- lider rolündekilerin onlar (astlar) hakkında nasıl hissettiklerinin farkına varma ihtiyacı olarak açıklanabilir. Lider hakkında astların nasıl hissettiklerini bilme noktasında lider bu tür bir ihtiyaç hissetmez. Daha muhtemel olarak lider astı daha iyi yönlendirmek -yönetmek- için onun (astın) kendisi hakkında nasıl hissettiğini bilmeyi isteyecektir. Bu açıklamaların ışığında Snodgrass'a göre; a) B'nin A hakkında nasıl hissettiğine ilişkin olarak astlar liderlerden daha duyarlıdırlar, b) B'nin B hakkında nasıl hissettiğine ilişkin olarak liderler astlardan daha duyarlıdırlar ve c) Kadınlar ve erkekler arasında duyarlılık bağlamında önemli bir fark yoktur. Snodgrass'ın paradigması kişilerarası duyarlılığın iki farklı tipini de ölçmektedir ki, bu iki farklı tip; a) Bir kişinin

diğer bir kiři üzerinde yaptıđı etki ve b) diđer kiřinin kendisi hakkında nasıl dűřündűđü. Bu ikili A ve B partnerleri olarak kabul edilmektedir. Birinci tip duyarlılık A'nın B üzerinde yaptıđı etkiyi incelemede A'nın dikkatliliđine (B beni gűrűyor); İkinci tip duyarlılık ise B'nin B hakkında nasıl hissettiđine dair A'nın duyarlılıđına (B kendini gűrűyor) sevk eder. Bu kiřilerarası duyarlılıklar bir kiřinin dűřűnceleri ve duygularının ifadesini ve diđer kiřinin bu dűřűnceleri ve duyguları algılamasını ięerir.

Snodgrass ve arkadaşları (1998, s.239)'na gűre, kiřilerarası duyarlılıkla ilgili olarak son yıllarda -dođal bir ortamda- insanlar arasındaki geręek etkileřim bađlamında kiřilerarası algılamaya daha fazla dikkat verildiđi gűrűlmektedir. Mevcut saptamalar kadınların erkeklerden daha duyarlı olduđunu ileri sűrmektedir. Sűzel olmayan duyarlılık üzerindeki űnceki ęalıřmalar da bu savı desteklemiřtir. Snodgrass'ın ęalıřmalarının amacı ise (1992) erkekler lider olarak bir rol űstlendiklerinde kadınların erkeklerden daha fazla kiřilerarası duyarlılık gűstermedikleri hipotezini test etmektir. 1992'deki ęalıřmada űnce űđretmen ve űđrencilerin rollerine ve sonra patron ve iřçi rollerine bakılmıř, erkekler ve kadınların duyarlılıđı arasında bir fark bulunmamıřtır. Bununla birlikte sonuęlar űstler ve astlar arasındaki duyarlılıklarda űnemli bir fark yansıtmıřtır. Snodgrass'a gűre kiřilerarası duyarlılık, bir kiřinin dűřűncelerinin ve duygularının aęık bir řekilde ifadesi ve diđer kiřinin bu dűřűnceleri ve duyguları aęık bir řekilde algılamasını ięermesine rađmen; kiřilerarası duyarlılık kavramı onun ęalıřmasını kaynak gűsterenler tarafından űncelikle bir algılama becerisiymiř gibi ele alınmıřtır. Snodgrass "A'nın B' ye kiřilerarası duyarlılıđını" -A algılayıcı ve B ifade edici olduđunda- A ve B arasındaki etkileřimi gűstermek ięin seęmiřtir. Kiřilerarası duyarlılık kavramı hem ifade etmeyi hem de algılamayı ięermektedir.

McCabe ve arkadaşları (1999, s.588)'nın, "kiřilerarası duyarlılık ve sosyal problem ęözme: akademik ve sosyal űz-sayđı, depresif semptomlar ve akademik performansla iliřkiler" bařlıklı arařtırmalarında iki yűz yedi (yűz erkek, yűz yedi bayan) kolej űđrencisinde űz-sayđı, depresif semptomlar ve akademik performansın yordayıcıları olarak kiřilerarası duyarlılık ve sosyal problem ęözme arasındaki iliřki incelenmiřtir. Kiřilerarası duyarlılık ve sosyal problem ęözme, akademik ve sosyal űz-sayđı ve depresyonu űlęmek ięin űđrencilere ęeřitli anketler uygulanmıř ve anketlerin son dereceleri akademik performansı gűstermek ięin kullanılmıřtır. Yordamalarla tutarlı olarak űzellikle

olumsuz problem yönelimi bağlamında kişilerarası duyarlılığın problem çözmeye dayalı olduğu görülmüştür. Hem kişilerarası duyarlılığın, hem de problem çözenin öz-saygı ve depresif belirtilerin temel yordayıcıları olduğu gözlenmiştir. Kişilerarası duyarlılığın, bayanlar ve erkekler için akademik performansın önemli bir yordayıcısı olduğu; bununla birlikte bayanlarda sosyal problem çözenin akademik performansına dayalı olmadığı, erkeklerde ise olumsuz problem yönelimi ve işlevsel olmayan problem çözme tarzlarının akademik performansına dayalı problem çözenin önemli yönlerini oluşturduğu değerlendirilmiştir.

Kişilerarası ilişkilerde duyarlılığa sahip bireylerin tanımlanmasında ortak kavramlaştırılmadaki karışıklıktan kaçınmak ve algılanan kişilerarası reddedilme ile birleşen korku ve huzursuzluğu daha iyi tanımlamak için son zamanlarda kişilerarası duyarlılık yapısı daha betimsel bir şekilde kişilerarası reddedilme duyarlılığı olarak ele alınmaktadır. Kişilerarası reddedilme duyarlılığı; kişilerarası ihtiyatlı/kontrollü davranmalar, reddedilme korkuları, diğerlerinin davranışlarını yanlış anlamalar, aşağılık duyguları, güvenli olmayan davranışlar ve kişilerarası durumlardan kaçınmalarla şekillenen bir yapıdır. Yüksek kişilerarası reddedilme duyarlılığı sosyal etkileşimlere ilişkin yüksek kaygı, daha ciddi bir duygusal zayıflama (yetersizlik), reddedilme korkusu ve kaygılı bağlanma tarzı için diğerlerine karşı olumsuz duygulardan biri olan öfkenin ifadesinde yetersizlik ile birleşmektedir (BOYCE ve diğerleri, 1993, s.103).

Boyce ve arkadaşları (1991, s.107)'na göre atipik depresyonun mevcut tanımı sürekli bir kişilik özelliği olarak düşünülen kişilerarası reddedilme duyarlılığı semptomunu içermektedir. Bu kişilik özelliği depresif eğilimler tarafından şiddetlendirilebilir, depresif eğilimler tarafından teşvik edilen kişilerarası reddedilme duyarlılığını yansıtabilir ya da depresif eğilimler tarafından incinebilirliğe yol açabilir. Boyce ve arkadaşları, kişilerarası reddedilme duyarlılığını depresif bozuklukların gelişimi için risk faktörü olması yönünde depresyona yatkın kişiliğin bir özelliği olarak ileri sürmektedirler. Kişilerarası farkındalık, ayrılma anksiyetesi, çekingenlik ve kırılgan bir iç benlik ve onaylanma ihtiyacı bağlamında kişilerarası reddedilme duyarlılığı yapısı depresif eğilimlerle birleşmektedir. Kişilerarası duyarlılık bağlamında kişilerarası farkındalılığı “diğer insanlar üzerinde yapacağım etki hakkında endişelenirim” gibi ifadeler, onaylanma ihtiyacını “birine yakın olmak için tarzımın dışında nezaket gösteririm” gibi ifadeler, ayrılma

anksiyetesini “insanlara hoşçakalın dediğimde kendimi güvensiz hissedirim” gibi ifadeler, çekingenliği “birini kızdırmak ya da gücendirmektense istemediğim şeyleri yapmayı tercih ederim” gibi ifadeler, kırılğan bir iç benliği “bir insan olarak değerim önemli ölçüde diğerlerinin benim hakkımdaki düşüncelerine bağlıdır” gibi ifadeler açıklamaktadır Ruh durumlarına duyarlılık kişilerarası reddedilme duyarlılığı yapısını açıklıyor olsa da kişilerarası reddedilme duyarlılığı -temelleri çocukluk yaşantılarına dayandığından- daha kalıcı bir kişilik özelliğini temsil etmektedir.

212. Reddedilme Duyarlılığı

Downey, Lebolt ve O’shea (1995)'ya göre reddedilme duyarlılığı, kaygılı reddedilme beklentilerini de içine alan, yakın ergen/yetişkin ilişkilerinde -onların ebeveyn, öğretmen, arkadaş ve romantik partnerleri ile- zorluklar oluşturarak kişilerarası ilişkileri bozan bir süreçtir. Çeşitli araştırmalarda çocuklukta ebeveynleri tarafından reddedilmeye maruz kalma ve reddedilme duyarlılığı arasındaki ilişki incelenmiş ve reddedilme duyarlılığı kavramının çocuklukta reddedilmeden ortaya çıktığı, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde de bu duyarlılığın devam ettiği saptanmıştır. Anne-baba tarafından ilgi, istek ve ihtiyaçları önemsenmeyen/karşılanmayan bireyler, yaşamlarının ileriki evrelerinde -reddedilme yaşantılarının da eşlik ettiği- reddedilmeye duyarlılık geliştirmektedirler.

Diğer insanlar üzerinde gerginlik yaratarak olumsuz duygular oluşturan bireylerin kendilerini kaçındırıcı yaparak, önemli diğerleri tarafından reddedilme algıları geliştirmeleri söz konusu olmakta, bu duruma ilişkin yorumlamaları ve tepkilerindeki duyarlılık ile incinebilirlikleri de farklılık göstermektedir. Yapılan araştırmalar reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişilerle, düşük olan kişiler arasındaki temel farkın kabul ve reddedilme nedenlerini yorumlama biçimlerinden kaynaklandığını ortaya koymaktadır. Reddedilme çocuklukta itibaren temelleri atılan ve kişilerarası ilişkileri bozan bir durumdur. Çocukluk yaşantılarında ebeveynlerince kusurlu tutumlara maruz kalan bireylerin daha sonraki yaşamlarında reddedilme beklentileri ile reddedilme duyarlılığı geliştirmeleri söz konusu olmaktadır. Reddedilme duyarlılığı ise bu bireylerin yakın ilişkilerinde kendilerini ve yakın arkadaşlarını, akranlarını ve romantik partnerlerini mutsuz etmelerine, böylece duygusal bağlamı kişilerarası problemler yaşamlarına neden olmaktadır (AYDUK, 1999, s. 249).

Reddedilme duyarlılığı kaygılı beklenti, kolaylıkla algılama ve reddedilmeye yoğun tepki gösterme yönü ile bilişsel-duygusal bir süreçlendirme eğilimidir. Reddedilme duyarlılığı modelinde, önceki reddedilme yaşantılarının insanların güvensiz işleyiş ilişkileri modellerine yol açarak sonraki ilişkilerinde bireylerin bunları nasıl sundukları ve davrandıklarına yönelik açıklamalar yer almaktadır. Reddedilme duyarlılığının bu noktada açıkça bağlanma yapısına dayandığı görülmesine rağmen, o daha spesifik ve kesin olarak tanımından, içeriğinden ve çıkarımlarından anlaşılabilir. İçsel işleyiş modellerinin içeriği, yapısı, düzenlenmesi ve dinamikleri yönü ile reddedilme duyarlılığı sosyal biliş üzerindeki çabalarla tutarlıdır. Reddedilme duyarlılığı modeli spesifik olarak kişilerarası ilişkilerde işlev gören psikolojik süreçlere durumsal özellikleri bağlayan bilişsel-duygusal bir aracı olarak kaygılı reddedilme beklentilerini vurgular. Böylece reddedilme duyarlılığı yüksek olan insanlar terk edilme ve reddedilme beklentilerine ilişkin nispeten yüksek kaygı ve endişe düzeyleri ile karakterize edilirken, reddedilme duyarlılığı düşük olan insanlar reddedilme ve kabul beklentisine ilişkin nispeten endişesiz olarak düşünülmüştür (BERK-ANDERSEN, 2000, s.549).

Reddedilmeye duyarlı insanların romantik partnerleri hakkında nasıl düşündükleri, onlara karşı nasıl davrandıkları ve onların davranışının ilişki hakkında partnerlerinin duygularını nasıl etkilediği romantik ilişkilerde oldukça önemli bir noktadır. İyi başlayan ilişkilerde bile olumsuzluk ve duyarsızlığa geçiş ve coşkunun kaybolması hatta daha ileri bir aşama olan karşılıklı olumsuz duyguların ortaya çıkması ilişki süreçleri olarak kaçınılmaz durumlardır (KENNY - ACITELLI, 2001, s.445).

Reddedilmeye duyarlı insanlar olması beklenen reddedilmenin belirtileri olarak ortaya çıkanları yorumlamada özellikle beceriklidirler ve bu bireylerde istedik davranışın yerini savunucu eylem alabilmektedir. Savunucu eylem ise ilişkiyi bırakmaya ya da ilişkiyi bırakmada partneri engellemek için zorlayıcı çabalara ve savunucu/tepkici düşmanlığa otomatik olarak bağlanmaya neden olan bir özellik taşımaktadır (FRALEY - SHAVER, 2000, s.134).

Reddedilmeye duyarlı insanların önceden yaşadıkları umutluluk ve kabul duygusu onların ihtiyaçlarını karşılamak için ilişkilerin gücü üzerindeki inançlarını sürdürmeye yardım edebilir gibi görünse de; reddedilme duyarlılığı insanların destekleyici ve doyum

sağlayıcı yakın ilişkiyi sürdürme ihtimallerini ortadan kaldırıcı şekillerde davranmalarına yol açabilir. Reddedilmeye duyarlı insanların reddedilme yaşantısı için önemli diğerleri maksatsız fırsatlar kadar maksatlı fırsatlar da sağlarlar. Bu şekilde kaygılı reddedilme beklentileri tamamlanabilir ve sürdürülebilir. Bu açıklamanın ışığında reddedilme duyarlılığının kendini sürdürme niteliğine sahip olduğunu görmek mümkündür. Reddedilme beklentileri subjektif reddedilme algılarını kolaylaştırmakta ve bu algılar da reddedilme beklentilerini pekiştirmektedir (DOWNEY - FELDMAN - AYDUK, 2000, s.48).

Reddedilmeye duyarlı insanlar onların ilişki becerilerinde güven yokluğu ve reddedilme korkusu ile sınırlı iletişime ve çatışmadan kaçınmaya bağlanmakta böylece ilişkilerini engelleyici olarak değerlendirmektedirler. Reddedilmeye duyarlı insanlar kaygılı reddedilme beklentileri ile kendini engelleyici bir süreç içinde günlük ilişkilerinde yakın ilişkiler kurmaktan kaçınma özellikleri göstermektedirler. Bu özellikleri bağlamında olumsuz bir zemin oluşturmaktadırlar. Önemli diğerleri tarafından kaygılı reddedilme beklentisi eğilimli olarak bir ilişkiye giren insanlar muhtemelen; a) partnerinin duyarsız ve belirsiz davranışlarında maksatlı bir reddedilme algılamakta, b) ilişkileri hakkında güvensiz ve mutsuz hissetmekte ve c) algılanan reddedilme ya da partneri tarafından reddedilme tehditlerine düşmanlık, azalan destek ya da kıskançlık ve kontrollü davranışlarla tepkide bulunmaktadır (CREASEY - McINNIS, 2001, s.89).

Downey ve Feldman (1996, s.1328-1329)'a göre, reddedilmeyi algılamaya hazır oluşluğun altında kaygılı reddedilme beklentileri yatar. Kaygılı reddedilme beklentilerini hangi şartların tetiklediği sorusuna verilecek cevap ise büyük ihtimalle reddedilmeye duyarlı insanların ilişkilerinde yaşamış oldukları çatışmalar olacaktır. Reddedilme duyarlılığının yakın ilişkilerinde insanların nasıl düşüncü, hissedip ve davrandıklarına ilişkin ve böylece kendileri ve partnerlerinin hoşnutsuzluğuna ilişkin anlamları vardır. Reddedilmeye duyarlı insanların ilişkideki zorlukları çözme durumlarından çok onları reddeden partnerler üzerinde yoğunlaşma ve kolaylıkla reddedilmeyi algılama durumları olmaktadır. Böylece bu insanların algılanan reddedilmeye aşırı tepki gösterme eğilimleri ile birleşen reddedilmeye ilişkin kaygılarının başarılı çatışma çözümüne yol açan davranışları engellemesi söz konusudur. Suçlama, tehdit edici zarar ya da problemi çözmeyle reddetme ile muhtemel çözülmemiş kışkırtıcı durumlar olan münakaşalar ortaya

çıkacak, mevcut durum her iki partnerin gerginlik ve hoşnutsuzluk duyguları ile sonuçlanacaktır. Bu gibi duygular başka çatışmalara da yol açarak, reddedilmiş hissetmede reddedilmeye duyarlı insanlar için yeni fırsatlar sağlama ve partnerler için ilişkiye devamlarının yeniden değerlendirilmesine neden olmaktadır.

Davis ve Rusbult (2001, s.70)'a göre reddedilme beklentileri ile yakın ilişkilere giren insanlar partnerlerinin davranışlarında maksatlı bir reddedilmeyi kolaylıkla algıladıklarından, diğer insanlardan daha fazla reddedilmiş hissederler ve bu yüzden onların partnerlerinin de mevcut ilişkiden hoşnutsuz olmalarına neden olurlar. Klasik kişilerarası kişilik kuramlarında da belirtildiği gibi kişilerarası zorluklar, terk etme, kötü davranma, aşağılama gibi temel kaygıya dayalı ilişkilerdeki uyumu bozucu yönelimlere yüklenmiştir.

Finkel ve Campell (2001, s.264)'e göre, romantik partnerler tarafından reddedilme sonrası ortaya çıkan ilişkinin bozulmasının ciddi olumsuz sonuçları vardır. Niçin bazı ilişkiler başarılı bir biçimde sürdürülürken diğerleri başarısız bir şekilde sona ermektedir? Bu soruya verilecek en önemli cevaplardan biri partnerlerin birbirlerine karşı olan duyarlılıkları -reddedilme duyarlılığı- kendilerini ve ilişkiyi algılama ve değerlendirme biçimlerindeki farklılıklar olur. Karşılıklı bir biçimde anlaşma iklimini oluşturamayan partnerlerin çeşitli şekillerde çatışmalar yaşamaları söz konusu olmakta ve yaşanan olumsuzluğun artması kırılmaz bir zincir olarak kendini göstermektedir. Bir çok araştırma ilişkinin işlevselliği ve partnerlerin iyi oluşları üzerinde bir partnerin davranışına ilişkin diğer partnerin tepkilerinin derin etkilerinin olabileceğini göstermiştir. Süregiden bir ilişkide bir partnerin diğerine karşı geliştirmiş olduğu reddedici tutum yüzünden ilişkinin sonlanması söz konusu olmakta ve böyle bir durum bireylerde duygusal içerikli çeşitli problemlerin yaşanmasına yol açmaktadır.

Genellikle diğerlerinin güvensiz olduğunu düşünen ya da partnerinin söz veya taahhütleri hakkında kaygılı beklentileri -reddedilme beklentileri- olan insanlar güvensizdirler. Bu reddedilme beklentileri onların romantik ilişkilerini de olumsuz olarak etkilemektedir. Bu noktada hem kendileri hem partnerleri için olumsuz bir rol üstlenmekte ve ilişkilerini zora sokmaktadırlar (CARNELLEY - PIETROMONACO - JAFFE, 1994, s.260).

Partnerlerinin davranışlarını olumsuz, maksatlı ve -reddedilmeye duyarlı olarak- hoşagitmeyici bir biçimde algılayan ya da ihtiyaçlarının önemsenmediğini düşünen kişiler, partnerlerinin davranışını daha iyi yorumlayan çiftlerin ilişkilerinde olduğundan daha hoşnutsuzdur. Bu ise ilişkinin bitme nedenidir (BRADBURY - FINCHAM, 1992, s.620).

Olumsuz atıfların hoşagitmeyen ilişkileri belirleyen olumsuz etkileşimlerin türünü yordadığı da varsayılmaktadır. İnsanların önemli diğerleri hakkındaki inançlarının onların ilişkilerinin işleyişine önemli şekillerde etki ettiği noktasından hareketle, inançların bir sınıfının -kabul ve reddedilmeye ilişkin beklentiler- insanların ilişkiyi yürütmesinde hayati bir önemi olduğu vurgulanmaktadır. Çünkü inançlar genellikle üstü kapalı bir biçimde kişinin çevreye ilişkin algısını şekillendirmektedirler (FLETCHER ve diğerleri, 1999, s.75).

Kabul ve reddedilmeye ilişkin beklentilerin oluşması ile insanların içsel işleyiş ilişkileri modellerinin onların ilişkilerini şekillendirdiği belirtilmiştir. Reddedilme beklentilerinin insanların diğerlerinden reddedilmeye neden olacak şekillerde davranmalarına yol açabileceği ileri sürülmüştür. Reddedilme beklentilerinin olduğu yerde insanlar partnerlerinden reddedilmeye neden olacak şekillerde davranmaya yol açan davranış kalıplarını benimsemektedirler. Yakın ilişkilere bağlanma ve sosyal-bilişsel yaklaşımlar üzerinde seçici olarak yoğunlaşma ile reddedilme duyarlılığı; kaygılı beklenti, kolaylıkla algılama ve reddedilmeye aşırı tepki gösterme eğilimi olarak kavramlaştırılmıştır (DOWNEY ve diğerleri, 1998, s.550).

Reddedilme duyarlılığının merkezinde önemli diğerleri tarafından kaygılı reddedilme beklentileri vardır. Kaygılı reddedilme beklentileri reddedilmeyi algılamaya hazır olmaları ve reddedilmeye aşırı tepki göstermeleri bağlamında bireyleri teşvik eder. Yüksek reddedilme duyarlılığı kaygılı reddedilme beklentilerine eğilimli insanları ve düşük reddedilme duyarlılığı daha ılımlı kabul beklentili insanları içerir. Kaygılı reddedilme beklentileri ile ilişkilere girme durumundaki reddedilme duyarlılığı yüksek olan insanlar yeni tanıdıkları bir kimseden aldıkları geri bildirimdeki belirsiz reddedilmeye ilişkin olarak bile reddedilmiş hissetme eğilimi göstermektedirler. Reddedilme duyarlılığı yüksek olan insanların romantik bir ilişkiye girdiklerinde yeni partnerin mesafeli ya da önemsemeyici gibi olumsuz davranışlarını maksatlı bir inciticilikle güdülenmiş olarak yorumlama

yatkınlıkları vardır. Bu bağlamda reddedilme duyarlılığının ayırt edici bir bilişsel-duyuşsal süreçlendirme eğilimi ve ilişkinin işleyişini engelleyici bir yönü vardır. Bu engelleyici yön ilişkinin bitirilme nedenini de oluşturmaktadır (DOWNEY - FELDMAN - AYDUK, 2000, s.49).

Reddedilme duyarlılığı, bireylerin ilişkilerinde hoşnutsuz ve güvensiz hissetmelerine partnerlerinin ise hoşnutsuzluğuna paralel ilişkiyi bırakma isteklerini artırmaya neden olabilecek bir yapıdır. “Süren ilişkilerinin gerçekliği insanların beklentilerini etkiler” düşüncesinden hareketle reddedilme duyarlılığı yüksek olan insanlar onların romantik partnerlerinden bir reddedici tepki ortaya çıkaran çatışma boyunca kaygılı reddedilme beklentili olarak davranmaktadırlar. Bu beklentiler romantik ilişkiyi zedeleyici başlıca etkenlerdir (CREASEY - McINNIS, 2001, s.86).

Çeşitli araştırmalarda önemli diğerleri tarafından tekrarlanan reddedilme yaşantıları ve reddedilme duyarlılığı arasında bir bağ olduğu ortaya konmuştur. Kaygılı reddedilme beklentileri kolaylıkla reddedilmeyi algılamaya uygundur. Reddedilme duyarlılığı yüksek olan insanların reddedilme duyarlılığı düşük olan insanlardan daha kolaylıkla belirsiz ipuçları üzerinde reddedilmeyi algıladıkları bulunmuştur. Buna bağlı olarak reddedilmeye duyarlı bireylerde benlik ya da sosyal saygının zarara uğraması korku ve kaygı duygularının yaşanması ihtimali de söz konusudur. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir deneyde bir yabancıyla konuşma esnasında diğerlerinden daha fazla reddedilmiş hissedilen kaygılı reddedilme beklentili öğrencilerin ikinci kez aynı yabancıyla karşılaşmayı istemedikleri gözlemlenmiştir. Başka bir çalışmada ise romantik ilişkilere kaygılı beklentilerle giren öğrencilerin, yeni partnerlerinin belirsiz davranışlarında kasıtlı bir inciticiliği daha kolay algıladıkları ve duruma ilişkin olarak daha kolay olumsuz tepki gösterdikleri bulunmuştur (DOWNEY - FELDMAN, 1996, s.1332).

Üniversiteye başlayan öğrencilerin kendi cinslerinden kişilerle arkadaşlıklarının gelişmesinin üç ay süre ile incelendiği bir araştırmada ise, yakın arkadaş olan çiftlerin, tanıştıktan hemen sonra yoğun bir ilişkiye girdikleri, sonra bu ilişkinin yavaş yavaş azaldığı görülmüştür. Yakın ilişkinin gelişmediği çiftlerde başlangıçtaki yoğun ilişkinin hızlı bir biçimde azaldığı bulunmuştur. Arkadaşlık ilişkilerinin gelişimi ile ilgili olan bu bulgular, karşı cinsle romantik ilişkilerin gelişimi ile ilgili bulgulara benzemektedir. Karşı

cinsle romantik ilişkilere giren üniversite öğrencileri ilişkilerinin başlangıç aşamalarında romantik partnerleri ile yoğun ilişkilere girerek ilişkinin cazip bir hal almasına neden olmuşlar, ancak ilerleyen süreçte her iki partnerin ilişki doyumu/doyumsuzluğu ve reddedilme durumları -reddedilme duyarlılıkları bağlamında- ilişkinin bozulmasına ve her iki partnerin ilişkiyi bırakmasına neden olmuştur (GONZAGA ve diğerleri, 2001, s.252).

Downey ve arkadaşları (Ayduk, Downey & Kim, 2001; Downey - Feldman, 1996; Downey, Feldman & Ayduk, 2000)'na göre kişisel ilişkilerde reddedilme duyarlılığı modeli için destek bağlamında deneysel ve korelasyonel çalışmalardan elde edilen bulgular, yakın ilişkilere uygulanan reddedilme duyarlılığı modelinin çeşitli bağlamlarını desteklemektedir: Birincisi, ebeveynler ve yakınlar tarafından reddedilme durumu, kendini değerlendirmeyi (self-evaluation) içeren kaygılı reddedilme beklentilerinin yüksek düzeylerini yordamaktadır. İkincisi, kaygılı reddedilme beklentileri diğerlerinin belirsiz davranışındaki reddedilmeyi kolaylıkla algılamayı yordamaktadır. Üçüncüsü, kaygılı reddedilme beklentileri reddedilme ipuçlarının varlığında yüksek derecede tehdit durumunu yordamaktadır. Dördüncüsü, kaygılı reddedilme beklentileri önemli ilişkilerin bozulmasına neden olan bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilere yol açmaktadır. Beşincisi ise, ilişkinin bozulmasına neden olan bu davranışlar özellikle algılanan reddedilmeye tepkide ortaya çıkmaktadır. Beş boyutta da reddedilme duyarlılığı kavramının bireylerin kişilerarası ilişkilerinde ne tür bir olumsuz işlev gördüğü kolaylıkla anlaşılabilir.

213. Reddedilme Duyarlılığı ve İlişki Bilişleri/İnançları

Algılanan reddedilme aşırı davranışsal bir tepki ile uyduğu zaman önemli diğeri kaçındırıcı varsayılmaktadır. Önemli diğeri, reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişinin reddedilme beklentilerini ve sonuç olarak ilişkinin bozulmasını muhtemelen kendini doğrulama kehaneti şeklinde tepkide bulunarak açıklayacaktır. Kendini doğrulama kehaneti romantik partnerlerle anlaşmazlıklar boyunca insanların davranışlarındaki ilişki bilişlerinin etkisini oluşturmaya odaklıdır. Önemli sonuçları yordamada anlaşmazlık üzerindeki bu vurgu çatışma davranışının ayırt edici bir kolaylığının olduğu bulgularına dayalıdır. İlişki bilişleri ilişkinin sonuç niteliği için varsayılan çatışma davranışının tipini yordayabilir (DOWNEY ve diğerleri, 1998, s.547).

Bir bireyin kişilik eğilimi bireysel etkileşim durumlarının psikolojik anlamına güvenli olarak bağlanan davranışı çeşitli şekillerde etkileyebilmektedir. Böylece reddedilme durumlarına ilişkin ortalama durumdan daha büyük ölçüde yüksek reddedilme duyarlılığına sahip olan insanlarda kaygılı reddedilme beklentilerinin algılanabilmesi ihtimali daha fazla olur. Bununla birlikte kişiliğin dinamik yönü ile ilgili olarak yükleme ve bağlanma bakış açısına dayalı araştırmalar, kişilerarası davranışları için insanların ilişki bilişlerinin anlamlarını inceleme üzerinde dikkatlice seçilen ilgili bağlamların değeri açısından çeşitli önemli açıklamalar sağlar (MISCHEL - SHODA, 1995, s.254).

Ayduk ve diğerleri (2000, s. 776)'nin "reddedilme duyarlılığı ile başa çıkma stratejik öz-düzenleme; kişilerarası benliğin düzenlenmesi" başlıklı çalışmalarında reddedilme duyarlılığı yüksek olan insanların kaygılı reddedilme beklentilerinin olduğu ve kişilerarası ve kişisel stres bağlamında riskte oldukları vurgulanmaktadır. Diğerleri tarafından kabul edilme ve ait olma ihtiyaçlarına ilişkin insanların korkuları ve şüpheleri ya onların ilişkilerinin bitmesine ya da iyi oluşlarını sağlayacak şekilde davranmalarına neden olabilmektedir. Önemli diğerlerinden kabul beklentisinde olan insanlara kıyasla, reddedilme beklentili insanlar ilişkilerinde daha düşmanca ve saldırganca eğilimler göstermektedirler. Onlar ilişkilerinde daha problemliler ve hoşnutsuzdurlar ve böylece kısa bir zaman içerisinde yalnızlığa, sosyal kaygıya ve reddedilme sonrası depresyona girmeye daha yatkındırlar.

Freitas ve Downey (1998, s.264)'e göre, kaygılı reddedilme beklentileri ve onun uyumu bozucu sonuçları arasındaki bağlantı açık olmasına rağmen, her birey reddedilme beklentilerini ve korkuları yaşantılarına ilişkin kişisel ve kişilerarası zorlukları aynı derecede yaşamamaktadır. Kuramsal olarak ilgili bir faktör psiko-sosyal stres altında kendilerini nasıl düzenleyebilirler yönü ile incinebilir bireyler üzerinde daha iyi bir işlevselliğe dayalıdır. Daha spesifik olarak, olumsuz uyarılmanın etkili düzenlenmesi yalnızca stres tarafından oluşturulan istenmedik, zorlayıcı davranışların engellenmesini sağlamaz, bunun yanında problem çözme stratejilerinin devreye girmesini de kolaylaştırır. Reddedilme beklentileri ve stratejik dikkat dağılması arasındaki etkileşim özelde incinebilirlikler ve koruyucu faktörler, genelde Bilişsel-Duygusal Süreçlendirme Sistemi yapısı ile kavramlaştırılmıştır. Bu modelde davranış, dikkat kontrolü gibi öz-düzenleyici stratejiler kadar kodlama, beklentiler ve inançlar duygular, amaçlar ve yeterlilikler gibi

zihinsel temsillerden oluşan bir dizi bilişsel-duygusal üniteler tarafından aracılanır. Bu üniteler bireyin biyolojik ve psikolojik geçmişini yansıtan sabit bir -bağlantı kurucu-aktivasyon şebekesi içinde dinamik olarak düzenlenmiş ve etkileşim halindedir. Bu düzenleme kişiliğin temel yapısını oluşturarak bireyin tekliliğinin (uniqueness) önemini vurgular.

Bireylerin ilişki bilişleri, çatışma nedenlerini algılama eğilimleri ve çatışma nedenlerine ilişkin algıları da ilişkilerinden aldıkları doyum/doyumsuzluk ile ilgilidir. Sosyal algı çalışmalarında çok karşılaşılan bulgulardan olan ve bir davranışın o davranışta bulunan ve onu izleyen bireyler tarafından farklı algılanması olgusu, bireylerin hem kendilerinin hem de partnerlerinin olumsuz davranış nedenlerini algılama biçimlerinde de ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte ilişki bilişleri ve çatışma davranışı reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişilerde daha güçlü olarak ortaya çıkabilir. Örneğin reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişinin partnerinin davranışına olumsuz atıfları, çatışma içeren tartışmalar boyunca partnere karşı onların olumsuz, yapıcı olmayan davranışlarını göstermektedir. İlişki bilişleri ve çatışma davranışları arasındaki bağlantılarda reddedilme duyarlılığının romantik partnerlerle çatışmaların işleyişi ve sonucu hakkında reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireyler yönünde yordayıcılığı söz konusudur. Reddedilme duyarlılığının -romantik partnerler arasında- özellikle çatışma öncesinde ve çatışma esnasında reddedilmeye ilişkin kaygının; ve çatışma sonrası yalnızlık ve sevgisizlik duygularının, deprese ruh durumunun önemli bir yordayıcısı olduğu belirtilmektedir (KENNY-ACITELLI, 2001, s.446).

Downey, Lebolt ve Rincon (1995)'a göre, bir kişinin ilişki inançları ile şekillenen bir ilişki sürecinde kişinin önceki ilişki yaşantısına dayalı olarak şekillenen ilişki inançları yıkıcı etkileşimsel kalıtlar üzerinde kilitlenmiş bir romantik ilişkiye yol açabilir. Aynı zamanda kişinin uyumu bozucu ilişki inançları da bu durumu sürdürebilir. Kişinin ilişki geçmişi sonraki ilişkilerinde partner yaşantılarını nasıl şekillendirdiğine yardım eder. Akranları tarafından reddedilen erkek çocukların akranlarından kabul beklentisini karşılamak için akranlarına değil de kızlara yönelerek onlara karşı daha olumlu davranışlar gösterip kabul beklentisini elde ettikleri gözlemlenmiştir. Bu durum insanların reddedilme beklentilerini değiştirmede doğal olarak ortaya çıkan şartların ve yaşantıların önemini göstermektedir.

Bireyin ilişki inançları tarafından harekete geçirilen yıkıcı ya da sağlıklı etkileşimsel süreçler partnerin sonraki ilişkilerini etkileyecek şekilde ilişki inançlarını değiştirebilir. İhtiyaç duyulan zamanlarda önemli diğerlerinin destekleyici mi yoksa reddedici mi olacaklarına ilişkin inançlar ilişki yaşantıları tarafından şekillendirilir. Reddedilme duyarlılığı üzerindeki çalışmaların hedefi tam ve kesin olarak insanların ilişkilerindeki inançlarının ve rollerinin test edilebilir bir şekilde hesaba katılmasıdır. Sosyal-bilişsel kuramdan yola çıkılarak reddedilme duyarlılığı sosyal etkileşimin mutlak öncülleri olan an be an düşünceler, duygular ve eylem planlarına göre kavramlaştırılmıştır. Özellikle reddedilme duyarlılığı; kaygılı beklenti kolaylıkla algılama ve önemli diğerlerine aşırı tepki gösterme eğilimi olarak kavramlaştırılmıştır (DOWNEY- FELDMAN, 1996, s.1331).

Fletcher ve arkadaşları (1999, s.74)'na göre, sosyal-bilişsel bakış açısından partner ve ilişki idealleri, süregiden ilişkilerde yargılarda bulunma ve karar verme yapıları gibi ulaşılabilir bilgileri içermektedir. İdealler, çeşitli nedenlerden ötürü süregiden ilişkilerde önemli roller oynamaktadır: Birincisi, yakın ilişkiler kurmak birçok insanın hayatında çok önemlidir; ikincisi, bu tür ilişkilerde partnerlerin ideal standartlarını geliştirebilmeleri bağlamında materyal sıkıntısı yoktur; üçüncüsü, idealler sonuçta ilişki değerlendirmelerini etkileyen, ilişki ve partner algılarını ayarlayabilen karşı standartlar olarak görev yapan bilgiyi yapılandırır; dördüncüsü, idealler bilişselliği doğru olarak yerleştirme bağlamında mevcut ilişki bilişi ve davranışı üzerinde dikkate değer etkide bulunurlar. Bu son eğilim karşılıklı olarak birbirine bağımlı olan "kendi", "partner" ve "ilişki" üçgenini içerir. "Yakın ilişkiler birçok insanın hayatında çok önemlidir" bağlamında reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireyler için oldukça güç bir işletim söz konusudur.

Knee (1998, s.361)'ye göre, romantik ilişkilerin değerlendirilmesi için çeşitli inançlar söz konusudur. Bireylerin süregiden romantik ilişkilerini değerlendirmelerindeki işlevsel olmayan inançları aşağıdaki gibidir; a) anlaşmazlık bir ilişki için yıkıcıdır, b) partnerler açık iletişim olmaksızın birbirlerinin düşünce ve duygularını bilmelidir, c) partnerler kendilerini ya da ilişkilerini değiştiremezler ve d) cinsiyetler esasen onların kişilikleri ve ihtiyaçlarındaki farklılıktır. Partnerlere ilişkin inançlar; a) potansiyel ilişki partnerleri ya çok iyi anlaşır ya da anlaşamazlar, b) başarılı bir ilişki bütünüyle uygun partneri bulma meselesidir, c) potansiyel ilişki partnerleri tamamen birlikte olma ya da olmamayı tercih ederler ve d) ilişkiler kaçınılmaz bir şekilde "bozulacaktır" diye başlamaz. Başarılı ilişkiye

ilişkin inançlar ise; a) ideal ilişki zamanla yavaş yavaş gelişir, b) mücadeleler ve engeller bir ilişkiyi daha güçlü kılar, c) başarılı ilişki, bütünüyle partnerle yaşanan sorunları çözmeyi öğrenebilme ile ilgilidir ve d) başarılı ilişki anlaşmazlıkların çözümü ve yoğun çabalar sayesinde gelişir.

Magios ve arkadaşları (2000, s.714)'na göre, reddedilme ihtimalinin olduğu kişilerarası durumlarda reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireyler otomatik olarak bir tehdit duygusu ve sezisi yaşarlar. Tehdit tarafından oluşturulan bu yüksek uyarımlı olumsuz duygusal durum reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireylerin dikkatsel odağını daraltmakta ve onları muhtemel reddedilme ipuçlarının araştırılmasında çevreyi gözden geçirmeye (tarama) sevk etmektedir. Reddedilme ipuçları, reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireyleri önemli diğerlerinin belirsiz ya da olumsuz davranışlarındaki maksatlı reddediciliği algılamaya ve abartmaya duyarlı hale getirmektedir. Gerçekte reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireylerin, reddedilme duyarlılığı düşük olan bireylere göre belirsiz ipuçları üzerindeki reddedilmeyi daha kolaylıkla algıladıkları bulunmuştur. Reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireyler reddedilmeyi algıladıklarında; tehdit, artan stres ve olumsuz uyarılma durumu yaşamaktadırlar. Bu tür bir durumda daha bilişsel ve daha kapsamlı düşünülmüş tepkileri düzeyinde tehdit içeren ipuçlarına daha otomatik ve güçlü tepkiler vermeye hazır olurlar. Böylece reddedilme duyarlılığı modeli, reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireyler için algılanan reddedilmeyi yansıtmayı ve mantıklı problem çözmeyi sağlayan daha kompleks “soğuk” bilişsel süreçlerin kolaylaştırıcılığı ve aracılığı olmadan “sıcak” refleksif tepkiler ortaya çıkarmaktadır. Bu kavramlaştırmanın desteğinde, reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireylerin olumsuz tepkiciliği azami olarak diğer reddedilmeleri de içeren ilişkilerinin altında yatmaktadır. Genç yetişkinlikte reddedilme duyarlılığı yüksek olan bayanlar ve erkeklerin, reddedilme duyarlılığı düşük olanlara göre daha kısa zamanda ilişkiyi bitirme ihtimallerinin olduğu görülmektedir. Bu tür kişilerarası zorluklar reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireylerin kişisel değer ve yeterlilik duygusunu zaafa uğratarak, depresyona ve öz-saygı azalmasına yol açmaktadır.

Problem çözmeye tartışmaları boyunca partnerlerine karşı reddedici davranışları -partnerin psikolojik varlığı hakkındaki şüphelerle ilgili olarak- reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireyler için daha güçlü yordayıcılardır. Buna paralel yaşanan çatışmalar, reddedilme duyarlılığı düşük olan kişinin yaptıklarından çok, reddedilme duyarlılığı

yüksek olan kişinin ilişki bilişlerinin sonuçlarını gözlemlemede daha uygun durumlar olabilir. Bu noktada reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireylerin -reddedilme duyarlılığı düşük olanlara göre- ilişki sürecinin işletilmesinde -sürecin bozulmasına neden olarak- denli önemli bir olumsuz rol üstlendiklerini görmek de mümkün olmaktadır (FRALEY-SHAVER, 2000, s.135).

Ayduk, Downey ve Kim (2001, s.869), romantik partnerlerle çatışmalar beklentisinde reddedilme duyarlılığı yüksek olan insanların reddedilme duyarlılığı düşük olanlardan daha kaygılı duygular belirttiklerini vurgulamışlardır. Böylece yüksek reddedilme duyarlılığı olan bireylerin kaygıları ile birleşen çatışmalar reddedilmeye yol açan süreçleri potansiyel olarak tetikleyebilir. Bu durum kaygı düzeyinin otomatik olarak artmasına da neden olmaktadır. Reddedilme duyarlılığı yüksek olan insanlar yalnızca reddedilme beklentili değil, bunun yanında ortaya çıkacak olumsuz sonuca ilişkin olarak yüksek düzeyde endişe de taşımaktadırlar. Bu durum bu tür olumsuz bir sonuç alındığında insanları yoğun bir tepki göstermeye de hazırlamaktadır. Böylece reddedilme ipuçlarının varlığında -ipuçları olmadığında ya da belirsiz olduğunda bile- kaygılı reddedilme beklentileri yüksek olan insanlar reddedilmeyi daha kolaylıkla algılamakta ve algılanan reddedilmeye daha yoğun duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkiler göstermektedirler. Bununla birlikte kaygılı reddedilme beklentileri bireylerde kronik incinebilirlikler içeren diğer dezavantajlı ve potansiyel olarak işlevsel olmayan olumsuz eğilimleri de yordamaktadır.

214. Reddedilme Duyarlılığı ve Kişilik Arasındaki İlişki

Creasey ve McInnis (2001, s.367)'in yaptıkları bir araştırmada güvenli bağlanma tarzı olmayan gençlerin, güvenli bağlanma tarzlı gençlere göre ve düşük öz-saygılı bireylerin öz-saygısı yüksek bireylere göre reddedilmeye daha duyarlı oldukları bulunmuştur. Böylece bağlanma tarzı ya da öz-saygı, kaygılı reddedilme beklentileri ve partner tarafından reddedilme algıları arasındaki gözlenen herhangi bir ilişki için hesaba katılmalıdır. Çünkü kaygılı ya da kaçınan bağlanma tarzlı bireylerin -ilişkinin işleyişine paralel olmayan atıfları bağlamında- partnerleri tarafından reddedilme ihtimalleri daha yüksektir. Aynı şekilde düşük öz-saygılı bireylerin, genellikle gerçek kişiliklerini açıkça ortaya koyduklarında başkaları tarafından dışlanacakları yönünde inançlar geliştirmiş olmaları, başkalarının kendileri hakkında olumsuz düşüncelere sahip olduğu

varsayımlarına yol açmaktadır. Düşük öz-saygılı bireylerin bu özellikleri onların romantik partnerlerince itici bireyler olarak değerlendirilmelerine de neden olmakta ve olumsuz duyguların yaşanması ihtimali otomatik olarak artmaktadır. Bu bağlamda reddedilme duyarlılığını açıklamak için kaygılı beklentiler genel bir eğilim ile olumsuz duygu yaşama olarak ele alınmıştır.

Murray (2001, s.164)'in "romantik ilişkiler kendini doğrulama kaynağı olarak işlediğinde kişilerarası kabul ihtimalleri" başlıklı çalışmasında yüksek öz-saygılı bireylerin kişisel eksikliklerle karşılaştıklarında (yüzleştiklerinde) kendini onaylama (destekleme) için bir kaynak olarak partnerlerinin sevgi (aşk) ve kabulünü kullanma durumlarının olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bireylerin kabul ihtimallerinin yüksek oluşu onların kendini doğrulama kaynağı olarak ilişkilerinin yolunda gideceği; partnerleri tarafından reddedilecekleri ya da kontrol edilecekleri düşüncelerinin ise ilişkilerinin yürümeyeceği anlamına gelmekte olduğu görülmüştür. Koşulsuz kabul esas olduğunda kendinden şüphelenmeyi ortadan kaldırmak için düşük ve yüksek öz-saygılı bayanların partnerlerinin sevgi (aşk) ve kabullerini kendi lehlerinde kullanmadıkları; yüksek öz-saygılı erkeklerin partnerlerinin sevgisinden şüphe etmeleri yönünde kendilerini tehdit edici bir süreç yaşadıklarına ilişkin tepkilerde buldukları gözlenmiştir. Bu bulgulara göre düşük öz-saygılı bireylerin kişilerarası şemalarındaki kronik olarak ulaşılabilen reddedilme-kabul edilme başarısı arasındaki başarısız bağlanma ihtimallerinden dolayı öz-destek için ilişkilerinde belirgin bir biçim kullanamadıkları ortaya çıkmıştır.

Murray ve arkadaşları (2000, s.479)'na göre, düşük öz-saygılı insanlar için en uyumcu davranışsal gerçeklikler üzerinde bile partnerin kabul ediciliğinin delillerini bulmak zordur. Romantik ilişkiler ve evlilik ilişkilerinde düşük öz-saygılı insanlar partnerleri tarafından spesifik özellikleri yönü ile ne kadar olumlu görülürlerse görülsünler ve partnerleri onları ne kadar severse sevsin onların ilişkiyi değerlendirme düzeyleri düşüktür. Reddedilmeye daha duyarlı insanlar (ki onların öz-saygıları daha düşüktür) süregiden ilişkilerde partnerlerinin ilişki doyumunu ve bağlılığını düşük değerlendirmektedirler. Aksine yüksek öz-saygılı insanlar partnerlerinin onlara karşı atıflarını olumlu olarak ve duygusal anlamda daha tam algırlar. Gerçekte düşük öz-saygılı insanlar hem süregiden romantik ilişkilerinde hem de evlilik ilişkilerinde yüksek öz-saygılı insanlardan daha doyumсузdurlar. Muhtemel çatışma, partnerin onaylamaması

ya da kırgınlık belirtileri ya da bir partnerin negatif ruh durumu gibi romantik yaşamın nispeten rutin dalgalanmalarının anlamı yüksek öz-saygılı insanlara karşı düşük öz-saygılı insanların ilişkilerindeki işlevselliğin düşüklüğünü de açıklar. Ait olmaya ilişkin endişeler bağlamında sakin olan yüksek öz-saygılı insanlar ilişkilerine partnerin davranışına ilişkin onaylayıcı ve devam ettirici iyimser beklentili bir gözle yaklaşır. Bu insanlar için partner tarafından reddedilme beklentileri daha kolaylıkla bertaraf edilebilir ve böylece daha az zarar görmüş olurlar. Bu noktada düşük öz-saygılı insanların ilişkinin yürütülemezliğinde önemli bir paya sahip olduklarını görmek de kolaylaşmaktadır.

Murray ve arkadaşları (2001, s.424)'na göre kendilerinden emin olmayan, reddedilme korkulu, düşük öz-saygılı insanlar olumsuz değişimler gibi genel zorlukları partnerin duygularının azalması olarak görmektedirler. Sonuç olarak partnerlerinin duygularındaki azalma ile bu tür incinebilirlik duygularından zarar görmeye karşı kendilerini koruma çabası içerisindedirler. Partnerleri tarafından kabul edileceği yönünde daha güvenli, yüksek öz-saygılı insanlar kolaylıkla incinmemekte, aksine olayı çözme ve zihinsel olarak partnerlerinin onlara ve ilişkilerine bağlılığını onaylama ile bu tür normal zorluklara muhtemelen daha net tepkiler vermektedirler. Ait olmaya ilişkin endişeler yönü ile düşük öz-saygılı insanlar ilişkilerine test edici ve partnerlerinin davranışını inceleyici bir tutumla yaklaşır. Düşük öz-saygılı insanlar reddedilme beklentilerini algılamaya ve genellemeye çok hazırdırlar ve kabul edilme belirtilerinde de oldukça tereddütlüdürler. Romantik partnerin reddedici belirtileri araştırılsa bile bu insanlar için kısa sürede zarar verebilir. Partnerlerinin onlara karşı tepkilerini izleyen durumunda olarak reddedilme belirtilerini aşırı yorumlayan ve içselleştiren düşük öz-saygılı insanların olumsuz beklentiler ve riskten kaçınma tarzları söz konusudur. Yüksek öz-saygılı insanlar için diğerlerince kabul beklentilerine karşı güven vardır ve reddedilmenin en açık belirtilerine karşı kendilerini koruma durumları söz konusudur. Romantik ilişkilerde yüksek öz-saygılı insanlar romantik partnerlerinin onları ne kadar olumlu gördüklerinin ve ne kadar sevdiklerinin tam olarak farkındadırlar ve bu insanlar önemli diğerlerinin saygı ve sevgilerinin koşulsuz olduğunu görme eğilimindedirler.

Murray ve arkadaşları (2002, s.557)'nin “reddedilme acı verdiğinde öz-saygı ilişkiyi güçlendirme süreçlerini nasıl sınırlar” başlıklı çalışmalarında, birçok romantik ilişkideki ortak gerçekliğin olayların partnerin devam eden sevgisi ve kabul edilme ya da muhtemel

reddedilmenin anlamlarına göre yorumlanmış olduğu görülmüş, yine de ait olmaya duyulan ihtiyacın yeme ya da içme gibi temel ihtiyaçlardan biri şeklinde başlıca insan güdüsü olarak düşünüldüğü gözlenmiştir. Bir yakın ilişki ve kabul edilme belirtisi benliğin değerliliğini doğrulamakta ve ait olma ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Aynı zamanda bir yakın partnere bağlanmış olma süreci reddedilme acısı ve benliği tehdit etme anlamı ile incinebilir bireyler oluşturabilmektedir. Bu tür tehlikeli kişisel durumlarla karşılaşma durumunda insanlar reddedilme beklentisine karşı kendilerini koruyacak şekillerde bağlanma duygularını düzenleme çabası içinde görünürler yani, insanlar yalnızca partnerlerinin kabul ve güvenli sevgisine inandıklarında partnerlerine bağlanmış olma riskini almak için kendilerine izin verirler. Bu bağlılık düzenlemesi sürecinin açıklanması ise süregiden romantik ilişkilerde ve evli çiftler için, bireylerin partnerlerindeki sevgiyi hissettiklerinden daha fazla değerlendirmeleri ve partnerlerinin onları daha olumlu olarak görmeleri ile olmaktadır. Bu duruma zıt olarak, ilişkiden uzaklaşma ise partnerlerinin ilişkiye bütünüyle bağlanmamış olduğunu algılayan insanlar için bir öz-koruyucu savunmadır. Yine de reddedilmenin muhtemel ya da kaçınılmaz olduğu bir ilişkiye bir kişinin bağlanması psikolojik olarak çok riskli bir eğilimdir. Reddedilmeye farklı duyarlılıklar düşük ve yüksek öz-saygılı bireylerin ilişkilerindeki olumsuzluk belirtilerini süreçlendirmeleri ile ilgilidir. Düşük öz-saygılı insanlar partnerlerinin negatif ruh durumlarını aşırı yorumlarlar ve partnerlerinin kendilerine ve ilişkilerine karşı olan duygularını semptomatik bir hasta ruh durumu olarak değerlendirirler. Bu yönü ile düşük ve yüksek öz-saygılı bireylerin ilişki sürecinde farklı işlevsellikleri vardır.

Leary ve arkadaşları (1995, s.518), öz-değer duygularının diğerlerine bağlanmayı yansıttığını, düşük öz-saygının ise (süreğen) kişilerarası bağlanmalar ve onaylanma ihtiyacını yansıttığını ileri sürmektedirler. Leary ve arkadaşlarının sosyometre modeline göre düşük öz-saygılı bireyler süreğen bir yetersizlik üzerinde yoğunlaştıklarından diğerlerinin kabulüne özellikle ihtiyaç duymaktadırlar. Kabul ihtiyaçlarının karşılanmaması düşük öz-saygılı bireyleri zihinsel enerjilerini olayların anlamlarını yorumlamada kullanmaya odaklanarak, çevrelerindeki sosyal ipuçlarına karşı daha duyarlı hale getirebilmektedir. Bu denence ile tutarlı olarak ciddi reddedilme yaşantılarına maruz kalan bireylerin, çevrelerindeki sosyal olmayan ipuçlarına bile tepkide bulunarak zihinlerini bu reddedilme durumlarının altında yatan nedenlerle meşgul ettikleri de bilinen bir gerçektir. Düşük ve yüksek öz-saygılı bireylerin reddedilmeye farklı duyarlılıkları

ilişkilerindeki olumsuzluğun işaretlerini (özellikle düşük öz-saygılı bireylerin romantik partnerlerinin negatif ruh durumlarını aşırı yorumlamalarına dayalı olarak) farklı şekillerde süreçlendirmelerinden kaynaklanmaktadır. Düşük öz-saygılı bireyler için ilişkilerindeki günlük olaylar içerisinde reddedilme ipuçlarını okumaya olan eğilim, zorluklarla karşılaşma durumunda partnerlerindeki veya ilişkilerindeki en iyi şeyleri görme kapasitelerini de engelleyebilmektedir.

215. Reddedilme Duyarlılığı ve Cinsiyet Arasındaki İlişki

Downey, Feldman ve Ayduk (2000, s.46)'un "romantik ilişkilerde reddedilme duyarlılığı ve erkek şiddeti" adlı çalışmalarında reddedilme duyarlılığı; kaygılı beklenti, kolayca kavrama ve diğerleri tarafından reddedilmeye yoğun tepkide bulunma eğilimi olarak ele alınmış ve bu eğilim rolünün bir modeli romantik partnerlere karşı erkek şiddeti olarak öne sürülmüştür. Erkeklerin yakın ilişkilerde yüksek yatırım yapmış olabilmeleri açısından, reddedilmeyi algılama ve aşırı tepki gösterme eşiklerinin düşük; buna paralel partnerlerinin olumsuz ya da belirsiz davranışlarına saldırganlıkla tepki vermeleri yüksek bulunmuştur. İki yüz on yedi erkek üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada romantik ilişkilerinde nispeten yüksek yatırım belirtenler arasında kaygılı reddedilme beklentileri süren şiddeti yordamıştır; romantik ilişkilerinde nispeten düşük yatırım belirtenler arasında kaygılı reddedilme beklentilerine ilişkin olarak şiddetin olmadığı gözlenmiştir. Downey, Feldman ve Ayduk'a göre romantik partnerlerle çatışmalar reddedilmeye duyarlı insanların ilişkilerine nispeten yüksek yatırım yapmaları ile kaygılı reddedilme beklentilerini artırmalarından kaynaklanmaktadır. İlişkilerine düşük yatırım yapmış bireyler ise kişiye bağlı yakın ilişkilerden ve genellikle sosyal durumlardan kaçınma eğilimi göstererek çatışma ve gerilim yaratan durumlardan uzaklaşmak arzusundadırlar.

Downey ve Feldman (1996, s.1328)'ın yaptıkları araştırmada, reddedilmeye duyarlı erkeklerin kıskanç ve kontrollü davranışlarının erkeklerin yetersizlik ve çatışmalarla aktif şekillerde başa çıkmaya olan genel eğiliminin bir göstergesi olabileceği; reddedilmeye duyarlı bayanların ise çatışma ve derin düşüncelere dalma ile başa çıkmada başarısız oldukları yönünde genel eğilimlerinin olabileceği vurgulanmaktadır. Algılanan reddedilmeye ilişkin derin düşüncelere dalma muhtemelen ilişkiden vazgeçmede partnerin inancını güçlendirebilir ve bu inanç kalıbı partnere karşı düşmanca misillemede bulunmayı

teşvik edebilir ki bu durum reddedilmeye duyarlı bayanların artan olumsuzluğunu açıklayabilmektedir. Aynı zamanda bu durum onların pozitifliğini azaltıcı bir özellik gösterdiğinden reddedilmeye duyarlı bayanların ilişkiye yatırımlarını durdurmalarına da neden olabilmektedir.

Downey, Feldman ve Fletcher (1995)'in yaptıkları araştırmada ise reddedilmeye duyarlı erkeklerin kıskanç ve kontrollü davranışlarının kötü davranmayı içeren şekillerde ortak olduğu; kötü davranan erkeklerin yanlış bir inanç olarak rakip varsaydıkları kişilerle partnerlerinin ilişkilerini kontrol etme ya da en aza indirme ile partnerlerinin kendilerinden ayrılmalarını önleyeceklerini düşündükleri bulunmuştur. Bu noktada erkeklerdeki reddedilme duyarlılığının fiziksel olarak kötü davranma için bir risk faktörü olabileceği belirtilmektedir.

Ayduk ve arkadaşları (1999, s.247), reddedilmeye duyarlı erkekler ile reddedilmeye duyarlı bayanların kendilerini reddeden partnerlerine ilişkin olarak farklı tepkilerinin olduğunu ve reddedilmenin, reddedilmeye duyarlı bayanlarda düşmanca duygulara yol açtığını belirtmişlerdir. Özellikle erkek partnerlerin kıskançlık bağlamı davranışları bayan partnere karşı kısıtlayıcı ve bayan partnerin davranışlarını sınırlayıcı bir tavır takınmalarına neden olmaktadır. Bu türden kısıtlayıcı ve sınırlayıcı davranımlar bayan partnerlerde öncelikle çekilmeye ve potansiyellerini ortaya koyamamaya neden olsa da kısa bir süre içerisinde kendilerini reddeden bireylere karşı kızgınlık ve düşmanlık duygularının oluşmasına yol açmaktadır. Reddedilmeye duyarlı bayanlarda böyle bir durumun oluşması algılanan reddedilmeye karşı otomatik olarak kendini göstermekte ve süreçteki bayan partnerin olumsuzluğunu tetiklemektedir. Olumsuz davranma biçimleri ise sürecin işlememesine ve ilişkinin bozulmasına neden olmaktadır. Bu durumlar reddedilmeye gösterilen tepkiler bağlamında bayanlar ve erkekler arasındaki farkı da açıkça göstermektedir.

Sweet (1996, s.97)'in üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu "karşıt cinsle romantik ilişkilerde üniversite öğrencisi erkeğin yaşantıları algılaması; cinsiyet rolü normları analizi" başlıklı araştırmada erkeklerin bayanlardan daha fazla cinsel ve fiziksel ilişki ihtiyacı belirttikleri; duygusal destek, aşk, dikkat ve saygıyı ise daha az istedikleri ortaya çıkmıştır. Erkekler bayanlardan daha az olarak partnerlerinden ilgisizlik, kullanılmış olma

ya da zarar görmüş olma korkusu belirtmişler; bayanlar erkeklerden daha fazla yakınlık ve kontrol edilmişlik korkusu değerlendirmişlerdir. İlişkide baskın partner olma yönüyle cinsiyet rolünün korkulara katkıda bulunduğu en sık erkekler tarafından algılandığı görülmüştür. Bu çalışmada bayanların “erkekler duygularını paylaşmada çok isteksiz” görüşünü aşırı değerlendirdikleri; erkeklerin ise duygusal ilişkinin bozulmasından -ilişki kaybı- aşırı korktukları sonucuna ulaşılmıştır.

216. Reddedilme Duyarlılığı ve Statü Arasındaki İlişki

Denton ve arkadaşları (2002, s.898-899)'nın “statüye dayalı reddedilmeye duyarlılık” başlıklı çalışmalarında özellikle çeşitli konumlardaki bireylerin reddedilme durumları ve bu reddedilmeye ilişkin duyarlılıkları ele alınmıştır. Engelli bir kişinin bir iş yerine girmesi, bir bayanın orduya girmesi ya da yoğunluklu olarak beyazlardan oluşmuş bir üniversiteye siyah bir öğrencinin girmesi gibi statü özelliklerine dayalı reddedici yaşantıların geçmişi, bu tür sosyal kurumların üyeleri tarafından birinin kabulüne ilişkin şüphelere yol açabilir. Sosyal ilişkilere bağlanma yaklaşımları üzerindeki çalışmalar, yakın ilişkilerde -ebeveynler ya da önemli yakınlar- kabulden çok reddedilme ilişkisi yaşantıları tekrarlandığında bireylerin kendilerini reddedenlere karşı kaygılı reddedilme beklentileri geliştirebildiklerini belirtmektedirler. Yakın ilişkilerdeki potansiyel bağımsız reddedici yaşantılar, doğrudan ya da dolaylı kötü davranma, ön yargı, ayırım yapma da reddedilme iletişimidir. Bu tür reddedilme özellikle acı ve stres verici olarak yaşandığında gelecekteki statüye dayalı reddedilmeyi ortaya çıkaracak kaygılı beklentileri oluşturabilir. Denton ve arkadaşlarına göre kaygılı reddedilme beklentileri Lazarus (1993a, s.13)'un tehdit değerlendirmelerini yansıtan, duygusal olarak artan ya da sıcak bilişlerdir. Mischel ve Shoda (1995, s.247) davranışsal düzenleme ve tutarlılığın son kavramlaştırmaları ile uyumlu olarak, kaygılı reddedilme beklentilerinin yalnızca reddedilmenin muhtemel olduğu durumlarda işlevsel olduğunu vurgulamaktadırlar. Farklı durumların türleri “bir grup üyesi olarak kişi” ye karşı “bir birey olarak kişi” nin kaygılı reddedilme beklentilerini harekete geçirebilir. Yakın ilişkilere ilişkin endişeler üzerindeki durumlar kişisel reddedilme beklentilerini daha kolay işlevselleştirebilmektedir. Aksine, grup özelliklerine dayalı değeri düşürücü bir yaşantı ihtimaline ilişkin endişeler üzerindeki durumlar ise statüye dayalı reddedilme beklentilerini daha kolaylıkla harekete geçirebilmektedir. Denton ve arkadaşlarına göre reddedilme duyarlılığının bir birey olarak kişi ve bir grup

üyyesi olarak kişiye yönelik reddedilme beklentileri, algıları ve yoğun tepkilerinin farklı alanlarda uzun süreli sonuçları vardır. Bir birey olarak kişiye yönelik reddedilme duyarlılığı önemli diğerleri tarafından desteklenmede güvensiz hissetmeye ve daha problemlili yakın ilişkiler yaşamaya yol açabilir. Aksine, bir statü grubu üyesi olarak kişiye yönelik reddedilme beklentilerinin uzun süreli sonuçları statü grubunun normları, standartları ve kültürünü kabul etme düşünceli bireylerle olan ilişkilerde daha açık olmayı gerektirir.

Downey ve arkadaşları (Ayduk, Downey & Kim, 2001; Downey - Feldman, 1996; Downey, Feldman & Ayduk, 2000), yakın ilişkilerde bir birey olarak kişi tarafından yaşanan reddedilmenin etkisini açıklamak için reddedilme duyarlılığını dinamik bir süreç olarak ileri sürmüşlerdir. Denton ve arkadaşları (2002), ise belli bir grupta birinin üyeliğinin sonucu olarak aşına olunmayan diğerleri tarafından reddedilmenin kişisel ve kişilerarası sonuçlarını açıklamak için reddedilme duyarlılığı üzerindeki kuram ve araştırmayı genişletmişlerdir. Denton ve arkadaşlarına göre reddedilme duyarlılığı muhtemel reddedilme durumlarında kaygılı beklenti, kolaylıkla algılama ve yoğun tepkide bulunma yönüyle bilişsel ve duygusal dinamik bir süreçlendirmedir. Bu dinamik süreçlendirmenin temel yapısı sosyal bir gruptaki üyeliğe dayalı reddedilmeyi kolaylıkla genelleştirir; bununla birlikte orijinler, tetikleyici özellikler ve sonuçlar kişisel reddedilme ve statüye dayalı reddedilme etkileşiminde farklı yollar ve bağlamları yansıtmak için karşıt alanları farklılaştırabilir. Bu noktada çeşitli sosyal gruplardaki -bu grubu oluşturan üyeler bağlamında- kriterler, grup içi dinamiklerin ve kuralların işletilmesinde ön plana çıkmaktadır.

22. İncinebilirlik

İncinebilirlik kavramı, psikolojik stres ve insanın uyumu çalışmalarında ve kavramsallaştırılmasında geniş olarak kullanılmıştır. En sık olarak da bireyin kaynaklarının yeterliliğine göre kavramsallaştırılmıştır. Örneğin Murphy ve Moriarty (1976), çocuklar üzerindeki incinebilirliği çocuğun donanımı olarak tanımlamışlardır ki, bununla adaptif taleplerle başa çıkmak için çocuğun fiziksel, psikolojik ve sosyal kaynaklarını kastetmişlerdir. Kanseri hastaları ile çalışmasında Weisman (1976), incinebilirliğin başa çıkma kapasitesindeki yetersizlik ile duygusal gerilimin de sağlığı yeniden kazanma ve

yetersiz sosyal destek ile ilgili kötümser tutumlarla birleştiğini belirtmiştir. Benzer şekilde Zubin ve Spring (1977), şizofrenlerdeki incinebilirliği doğuştan ve sonradan edinilen kaynak yetersizliği olarak tanımlamışlardır.

Psikolojik incinebilirlik için kaynakların yetersizliği gereklidir ama yeterli şart değildir. Bazı konularda bir şeyler yapma yönü ile kaynaklardaki bir eksiklik bir kişiyi psikolojik olarak incitebilir. Örneğin, eğer üyeleri için ilişkinin bir anlamı varsa, kişilerarası ilişkilerde beklendik problemler (yakın ilişkilerde reddedilme, kaygılı reddedilme beklentileri vb. gibi) psikolojik incinebilirlik yaratacaktır. Psikolojik incinebilirlik sadece kaynaklardaki yetersizlik olarak tanımlanamaz, bunun yanında bireyin karar kalıpları ve onun kararları sayesinde tehdidi bertaraf etme kaynaklarındaki yetersizlik diye tanımlanabilir. Bu şekildeki bir yetersizlik ise bireyin olumsuz durumlardan kolay etkilenecek kendini iyi hissetmemesine, incinmesine ve negatif bir ruh durumu sergilemesine yol açabilir (LAZARUS, 1991a, s.115).

Williams ve Riskind (2000)'e göre, incinebilirlik kavramının temelinde hızla artan ve tehdit içeren (hatırlatan) algılar yatmaktadır. Yaklaşan tehdide ilişkin algılar sık sık en yoğun ya da yıldırıcı, ürkütücü şartları beraberinde getirir. Genelde araştırmacılar tarafından kaygılı ya da korkulu tepkilerin hatırlanmasında merkezi bir unsur olarak görülen (dinamik tehdide ilişkin bilişler ve hayaller) incinebilirlik yapısı, bireyin potansiyel tehdidin şiddeti ya da artan büyüklüğünü değerlendirmesini formüle etmek için bilginin parçalarını süreçlendirmesi ile doğrudan ilgilidir. Geçmiş yaşantılardan kaynaklanan hatıralar, tutumlar, inançlar ve kavramlardan elde edilen bilginin bütünleşmesini içeren bu aktivite çoğunlukla otomatik olarak ortaya çıkar.

İncinebilirlik, bireyin stresli olarak durumların belli türlerine tepkide bulunmasına hazır oluşu yönü ile değerlendirme ve olayların akışı arasındaki uyumu etkiler. İncinebilirlik yapısının kararlarla sıkı bir ilişkisi vardır; daha güçlü bir karar bireyi daha dikkatli hale getirerek özel bir tehdide daha incinebilir olmasına neden olabilir. Bir birey diğerleri tarafından değerlendirilmiş olma ile, bir diğeri onay ya da desteğin çekilmesi ile ve bir diğeri birey ise kendisinden daha üstün gördüğü bir bireyden gelen talep doğrultusunda kolaylıkla bir gerilim yaşayabilir. Her bir durumda incinebilirlik, değer ya da karara güçlü bir şekilde bağlanmanın bir işlevidir. Gerilim gerektirmeyen (çağrıştırmayan) durumlarda

bile incinebilir kişi bu değerler ya da kararlardan 6t6r6 daha fazla tehdit değerlendirmesi yapar (LAZARUS - FOLKMAN, 1984, s.187).

İncinebilirliğin ne olduğunun anlaşılmasında psikolojik olarak tehdit edici durumların dinamik doğasının 6nemi vurgulanırken, geleneksel kaygı kuramlarından farklı bir s6reç olduğu g6r6lebilmektedir. 6nk6 tehditler zaman zaman değerlendirmeleri birey tarafından değişik şekillerde g6r6lebilen (yapılabilen) kaygıyı teşvik eder. Bu durumda bireyler onların bilgiyi s6reçlendirme davranışını nasıl etkilediklerine ilişkin tehdit içeren durumlarla ilgili beklentiler geliştirirler. Kişinin tehdidin dinamik y6nleri hakkındaki subjektif yargılarını ve beklentilerini anlama incinebilirlik yapısını anlamaya esastır. Tehdit içeren uyarıcılara g6sterilen tepkiler arasındaki değişimsel bağ, incinebilirlik yapısını açıklamada geçmiş yaşantıları ve geleceği 6zerinde kendini ruhsal olarak korumak için 6z-farkındalık yeteneği ile ilgili olarak bireylerde oldukça karmaşık ve oldukça kompleks bir yapıya işaret etmektedir (WHEELER - STUSS - TULVING, 1997, s.335).

İncinebilirliğin açıklanması daha yakın gerçekçi tehditlerin korkusundan oluşan kaygı ve geleceğe yansıtılan kaygı arasındaki farkı ortaya koyma y6n6 olan bir durumdur. Bu açıklama biçimi tehdit içeren durumlarda kaygının gelişimi, s6rmesi ve şiddetlenmesinde incinebilirliğin içsel ve dışsal olarak oluşan şartlarını da ortaya koymaktadır. İncinebilirliğin açıklanması modeli hızla artan ve risk içeren beklentilerin (reddedilme beklentileri) ya da ruhsal senaryoların içsel oluşumuna (kendini doğrulama kehaneti) y6nelir. Bu s6rete gelecek hakkında hayaller, gelecekte olması muhtemel olayların potansiyel zaman y6nlerinin provalarını içeren gerçek ya da varsayıma dayalı taklitleri yer alır. Sosyal-bilişsel araştırma, taklit edilen olaylar ve bunların muhtemel sonuçları 6zerinde bireylerin s6rekli olarak ruhsal senaryolar oluşturduklarını ileri s6rmektedir. Bu bağlamda bireylerin çeşitli şekillerdeki incinebilirlikleri s6z konusudur (ASPINWALL-TAYLOR, 1997, s.340; FISKE - TAYLOR, 1991, s.213).

Riskind ve diğerleri (2000, s.841) incinebilirliğin açıklanmasına y6nelik bir model ile ilgili olarak, yapmış oldukları bir araştırmada araştırmaya katılanların incinebilirliklerini en çok etkileyen 6 durumu belirlemek için 6 potansiyel tehdit edici durumu içeren “Uyumu Bozucu Tarzları Açıklama Anketi”ni geliştirmişlerdir. Uyumu Bozucu Tarzları

Açıklama Anketi'nin itici gücü korkutucu sonuçlara doğru hızla şiddetlenen ve sertleşen potansiyel olarak tehdit edici durumlara bireylerin gösterdiği eğilimi ölçmek yönündedir. Bu anketteki 6 potansiyel tehdit edici durum ise şöyledir: a) Ekonomik bir problem hakkında birine bir şeyler anlatırken ortaya çıkan kalp çarpıntıları, b) oldukça kalabalık bir saatte ekspres yolunda otomobil ile giderken otomobilin motorundan şimdiye kadar duyulmamış garip bir gürültü işitme, c) bir kazaya uğrama riski, d) geniş bir yabancı dinleyici kitlesi önünde konuşma, e) düzenlenecek bir partiye çok ünlü bir kişiyi davet etme ve f) romantik bir aşk ilişkisinin bitmesi.

Araştırma sonuçlarına bakıldığında araştırmaya katılanların incinebilirliklerini en çok etkileyen üç durumun bir kazaya uğrama riski, geniş bir yabancı dinleyici kitlesi önünde konuşma ve romantik bir aşk ilişkisinin bitmesi olduğu görülmüştür. Bir kazaya uğrama riski ve geniş bir yabancı dinleyici kitlesi önünde konuşmanın bireylerde oluşturduğu incinebilirlikler açıktır. Ancak süregiden bir romantik ilişkide reddedilmenin ortaya çıkması ve ilişkinin bitmesine yol açması ile oluşan incinebilirliklerde öz-saygı ve öz-güven problemlerine daha sık rastlanmaktadır.

Ruhsal senaryolar geliştirmede dış şartların başlatıcı olduğu görülebilir. Fakat bireyler hızla oluşan zorlayıcı olay dizileri ve bunların sonuçlarına ilişkin beklentileri içsel olarak da oluştururlar. Bireylerin olayların sonuçları kadar muhtemel olumsuz olayların değişme oranlarına ilişkin değerlendirmelere de duygusal olarak tepki gösterdikleri bilinmektedir. Bilişsel kaygı kuramları tehdit edici durumun büyük ölçüde statik yargıları üzerinde odaklanmışlar fakat tehdit edici durumların dinamiklerinde bireyin beklentilerinin yeterli olarak karşılanmasında başarısız olmuşlardır. Bu beklentiler bireylerin olay şemaları ya da bilişsel senaryoları ile etkilenir ve hızla artan bir risk söz konusu olur. Olay şemaları, hızla artan tehdidin ruhsal taklitlerine rehberlik eden özel durum ya da bağlamda eylemin geçici dizilerinin iyi entegre olmuş ruhsal temsillerini yansıtır. Bu noktada olay şemalarının ne denli önemli bir işlevi olduğunu görmek mümkündür (RISKIND, 1997, s.389).

Son yıllarda bilişsel faktörler içeren duygusal bozuklukların tam olarak daha iyi anlaşılması ile ilgili çalışmaların sayısında büyük bir artış gözlenmektedir. Örneğin depresyondan incinebilirlik ile ilgili insanlar hayatlarındaki olayları karakteristik olarak yorumlarken duygu göstermektedirler. Özellikle çaresizlik üzerindeki deneysel

araştırmalar ise depresyonun oluşunu ve gelişiminde potansiyel riskler olarak bilişsel faktörleri doğrulamıştır. Duygusal bozukluklarda bilişsel faktörler üzerinde artan ilginin ikinci bir nedeni araştırma desenli etkili müdahalelerin bilişsel faktörlerin önemini aydınlatmış olmasıdır. Bu bağlamda kaygı ve depresyondan incinebilirlik arasında kaygılı ve depresif bilişsel tarzlar bakımından şematik içerik ve bilgiyi süreçlendirmede önemli farklılıkların olması gerekir. Örneğin kaygıya ilişkin tarzlar beklenen gelecek tehdiye ilişkin olarak bireylerin nasıl bir süreç izleyecekleri ile ilgilenir. Oysa depresif bilişsel tarzlar büyük ölçüde kayıp geçmişi açıklamaya odaklıdır. İncinebilirliğin açıklanması yapısının bu noktada kaygıya bilişsel içerik ve fenomenoloji kattığını görmek mümkündür (STEINBERG - ALLOY - ABRAMSON, 2000, s.125).

Abramson ve arkadaşları (1999, s.6)'na göre, bilişsel-incinebilirlik stres modelinde olumsuz bir olayın depresif semptomlara katkıda bulunması ihtimali çok yüksektir (özellikle bilişsel incinebilirlik ile aracılandığında). İlk etapta oluşan negatif duygulanım olumsuz olayın ortaya çıkmasına ve sonradan depresif semptomların artmasına neden olmaktadır. Nedensel zincir üzerindeki başlangıçta oluşan negatif duygulanımın bu aracı aşaması üç nedene dayalıdır: Birincisi, olumsuz olaylar arasındaki ilişki ve depresif semptomlardaki artış (olumsuz olayın ortaya çıkması sonrasında) negatif duygulanımın artmasına neden olmaktadır. Örneğin, doğal olarak ortaya çıkan bir stresör sonrası (bir akademik sınav, deprem) negatif duygulanımdaki değişmeler hemen hemen bütün insanlarda negatif duygulanımın artmasına neden olurken, bir stresör olmadan ilk baştaki negatif duygulanımın sadece bilişsel olarak incinebilir bireyler arasında sürmesi söz konusudur. İkincisi, depresyon belirgin bir biçimde özellikle kaygı ve davranışsal bozukluklar gibi diğer psikolojik bozukluklarla birlikte ortaya çıkmaktadır. Geniş negatif duygulanım, depresyon ve onunla birlikte ortaya çıkan kaygı ve dışsal sendromlar arasındaki birleşmenin altında yatan genel bir faktör olarak tanımlanmıştır. Bilişsel incinebilirlik modeli diğer olumsuz duygular ve psikopatolojik bozukluklarla ortak şekilde ortaya çıkan depresyon gerçeğini yansıtır. Depresyona özgü bilişsel incinebilirlik faktörleri depresyonun gelişimini açıklama bağlamında genellikle psikopatolojiye karşıt olarak ele alınmaktadır. Son olarak yükleme ve duygunun dinamikleri üzerinde yapılan çalışmalarla tutarlı olarak bir olumsuz olay sonrası ortaya çıkan genel negatif duygulanımın başlangıç aşaması ele alınması gereken önemli bir noktadır. Bu görüşe göre bir olay ortaya çıktığında insanların onu algılaması ilkel duygusal tepki yaşantısı ile olabilmektedir. Bu ilkel

duygular başarı için mutluluğu ve başarısızlık için engellenmeyi ve üzüntüyü içerir ve *sonuç-bağımlı, yükleme-bağımsız* terimleri ile adlandırılmaktadır. Bu duyguların bu şekilde adlandırılmalarının nedeni, onların istenen bir amaca ulaşma ya da ulaşmama ve sonuç için nedensel yükleme yapıp yapılmadığı ile belirlenmesidir. Bu tür bir duygusal tepki sonrası nedensel yükleme görülebilecektir (özellikle sonuç olumsuz, beklenmedik ya da önemli ise) ve daha farklılaşmış bir duygular dizisi söz konusu olacaktır.

Davidson, Jackson ve Kalin (2000, s.1194)'e göre, olumsuz bir olaya tepkideki genel negatif duygulanımın ilk aşaması sonrasında depresyonun oluşumu bilişsel incinebilirlik bağlamında yüklemeler sayesinde olmaktadır. Bir başka deyişle bilişsel faktörler olumsuz bir olay sonucunda negatif duygulanımın başlangıç tepkisi ve sürdürülmesi bağlamında oldukça önemli roller oynarlar, tıpkı duygu düzenlemede oynadıkları aracı rolde olduğu gibi. O ana kadar işlevsel olmayan tutumlar, olumsuz sonuç çıkarma tarzı ve derin düşüncelere dalmanın bilişsel incinebilirlikleri genel bir düzeyde ele alınmıştır. Bilişsel incinebilirliğin özel alanlarına ilişkin daha kesin yordamalarda bulunabilmek için formüle edilen spesifik incinebilirlik hipotezine göre, depresyon olumsuz olay alanında (kişilerarası ya da başarı gibi alanlarda) bir uyum olduğunda ve bilişsel incinebilirlik farklı bir alanla kıyaslandığında daha fazla ortaya çıkmaktadır. Örneğin algılanan fiziksel çekicilik ve beden memnuniyeti alanı, ergenler için güdülenme bağlamında çok önemli olabilir. Bu alan başarı ya da kişilerarası alanlarda bir belirleme yapmazken, incinebilirlik ve stresörün tam olarak farklı bir alanı ya da şekli ile kesişebilir. Örneğin bir kız ergen, kilosu ve saç stili hakkında küçük düşürücü yorumlar yapan sınıf arkadaşından dolayı fiziksel çekicilik ve bedensel memnuniyet alanına ilişkin bilişsel incinebilirlik gösterebilir. Onun bilişsel incinebilirlik alanına ilişkin yorumları ise “daima şişman ve iğrenç olacağım ve insanlar benim saçlarımın kötü göründüğünü söylemeye devam edecekler” ve “asla yükselemeyecek ya da evlenemeyeceğim” ve “değersizim” gibi olumsuz yorumlar olacaktır. Bu olumsuz yorumlar onu bilişsel olarak incitecek ve depresyona girmesine neden olacaktır. Kişilerarası ilişkilerde diğer bireylerden kabul görmeme bireyin kendine ilişkin yargılarının otomatik bir biçimde olumsuz olmasına yol açacaktır ve kendine ilişkin yargıların olumsuzluğu ise (özellikle reddedilme bağlamında) bireyin bilişsel olarak incinebilirlik yaşaması ihtimalini ve böylece depresyona girme düzeyini artıracaktır. Çeşitli şekillerde geliştirilen olumsuz yargılar ileriye dönük olarak, diğer bireylerle olan ilişkilerde de kendini göstermeye başlayacaktır.

220. İncinebilirlik ve Romantik İlişkiler

Fobik bireyler, örneğin örümcek fobili bireylerin düşlemsel olarak örümceklerin hızlıca onlara doğru yaklaştıklarını ya da kendilerinin onlara doğru gittikleri durumları abarttıkları görülmüştür. Obsesif-kompulsif bozukluğu olan bireyler bulaşma yönünde incinebilirliğe spesifik bir duyarlılık gösterirler. Aynı şekilde sosyal ilişkilerde ya da yakın ilişkilerinde -özellikle romantik ilişkilerinde- partnerlerin karşılıklı olarak reddedilmeye dayalı incinebilirliklere farklı duyarlılıklar gösterdikleri görülmüştür. Çünkü reddedilmeye dayalı incinebilirlik beraberinde sosyal ve öz-saygı problemlerini, öz-yeterlik problemlerini ve kaygılı reddedilme beklentilerini getirmektedir (FISKE - TAYLOR, 1991, s.215).

Bir romantik ilişkinin bitmesi ihtimali potansiyel olarak tehdit içeren ve bireyde stres yaratan bir durumdur ve böyle bir durumda bireyin kaygı düzeyi artmakta ve ruh durumunda değişiklikler olmaktadır. İncinebilirliğin açıklanması modeli bilişsel ve sosyal-bilişsel kaygı modellerinde olduğu gibi kaygı kuramına da önemli katkılar sağlar. Çünkü hızla artan risk algılamalarına dayalı olarak kaygı ve korku için değişimsel bir temel etolojik ve gelişimsel gözlemlerine daha yakın olan kaygı üzerinde bilişsel süreçlerin incelenmesi incinebilirliğin açıklanması noktasında çok önemli bir konudur. Bireyler kaygı semptomları kadar gelecek kaygı bozuklukları için de yüklemelerde bulunarak incinebilirliklerini gösterebilirler. Örneğin reddedilme beklentili bireylerin romantik partnerleri ile yaşadıkları ilişkileri yönünde reddedilme duyarlılıkları, kaygılı reddedilme beklentilerinin oluşması ve böyle bir beklentinin onlarda korku, öfke ve şiddete neden olması gibi. Bu noktada gelecekte olabileceklere atfedilenler bağlamında da incinebilirlikler yaşamak söz konusu olmaktadır (McCARTY - LAMBERT - BRACK, 1997, s.56).

Kişilerarası olaylara uyumu bozucu bilişsel tepkiler psikolojik ve fiziksel iyi oluşu ve başa çıkma davranışlarını etkileyebilir. Tehditten incinebilirlik tepkilerini teşvik eden bilişler, psikolojik incinebilirlik oluşturarak zararlı bilişsel inançlar oluşturabilir. Zarar verici bilişsel inançları yansıtan psikolojik incinebilirlik özellikle kişilerarası ilişkilerde kendini daha yoğun bir biçimde hissettirebilir. İnsanların ilişkiler hakkındaki incinebilirlik beklentileri ilişkilerin sürdürülememesine yol açan genellenmiş reddedilme beklentilerine

dayalıdır. Genellenmiş reddedilme beklentileri ise, yaşanan son bir ilişkideki reddedilmenin temelleri üzerinde şekillenerek romantik ilişkiler hakkındaki spesifik beklentilerden farklılaşmaktadır (RISKIND, 1997, s.391).

Algılanan çaresizlik, olumsuz duygu, uyumu bozucu acı ile başa çıkma davranışları; tehdit, kaygı ve psikolojik yönden incinebilirlik kavramları ile doğrudan ilgilidir. Aynı zamanda sosyal ve kişilerarası yakın ilişkilerde kabul ve reddedilme durumları da psikolojik incinebilirlik yapısı ile doğrudan ilişkilidir. Bağımlılık, kendini suçlama, mükemmeliyetçilik ve işlevsel olmayan atıflar gibi bir dizi kişilik değişkenleri spesifik incinebilirlik faktörleri olarak ele alınarak incelenmiştir (SINCLAIR - WALLSTON, 1999, s.121).

Blackburn (1987, s.187)'e göre biyolojik faktörler gibi psikolojik faktörler de depresyonla ilişkilidir. Başkalarından kabul ve onay beklentisi içerisinde olan bireyler bu taleplerine karşılık alamadıkları, önemli diğerleriyle olan ilişkilerinin bozulduğu ya da kişilerarası ilişkilerindeki problem yaşadıkları durumlarda depresif bir ruh durumu sergileyebilmektedirler. Buna paralel kişilerarası problem çözme becerilerindeki yetersizlikler yönüyle bireyler genellemeler yaparak ve kendilerinin süreçlendirdiği olumsuz çıkarımlarda bulunarak depresif bir ruh durumu gösterebilirler. Bu genellemeler ve çıkarımların etkisiyle bireyler işlevsel olmayan düşünceler geliştirerek diğerlerine karşı olumsuz atıflarda bulunabilirler. Kişilerarası problem çözme becerilerindeki yetersizlikler özellikle yüksek dereceli yaşam olayları ve zorluklarla karşılaşıldığında çok daha önemlidir.

Düşük öz-saygı depresyon için oldukça önemli bir incinebilirlik faktörüdür; fakat o reddedilme eğiliminde özellikle önemli bir rol oynar. Düşük öz-saygılı ergenler ve gençler bu noktada yüksek öz-saygılı ergenler ve gençlere göre daha yüksek düzeyde depresyon, çaresizlik ve kaygı yaşarlar. Bir bireyin öz-değer duygusu için başarı üzerindeki ya da dışsal doğrulayıcı -onaylayıcı- kaynaklar üzerindeki bağımlılığı bilişsel inançların bir örüntüsüdür. Somut başarılarla ve diğer insanların onayına bağımlılık bir bireyin iç nitelik ve özelliklerinin değeri üzerindeki bir inanca zıt olduğu gibi, yaşam değişiklikleri bir bireyin başarıma amaçlarına ilişkin yeteneğine müdahale ile diğer bireylerin ona davranış biçimleri dikkate alındığında öz-değer duygusunun incinebilirliği anlamına da

gelebilir. Duygusal bağlamlı yakın ilişkilerde ilişkinin bitmesi ya da reddedilme durumları bireylerde belli bir süre için de olsa çekilmeye neden olabilir ve yeniden kazanım ve yetersiz sosyal destek hakkındaki kötümser tutumlarla birleşen duygusal gerilim ve başa çıkma kapasitesindeki eksiklik olarak incinebilirlik yaratabilir (JOINER, 1995, s.365).

Psikolojik incinebilirlik bağımlılık algıları, olumsuz atıflar ve başkalarından onay almak için dış kaynaklara gereksinim duymaya dayalı olarak bilişsel incinebilirlik için bir alt yapı oluşturur. Kişilerarası ilişkiler bağlamında sosyal ve duygusal ilişkilerde reddedilme duyarlılığı ve bağımlılık son dönemlerde araştırmacıların özellikle üzerinde durdukları konular olmuştur (BOYCE - MASON, 1996, s.95).

Gerçekte incinebilirlik özel bir etkileşimi örneğin yakın ilişkiler içeren romantik durumları tehlikeye atan bir durum olarak değerlendirildiğinde etkin bir tehdide dönüşebilen potansiyel tehdit olarak düşünülebilir. Bu bakımdan incinebilirlik; kararları, inançları ve kaynakları içeren kişi faktörleri ile şekillenen psikolojik stresle çeşitli olaylara tepki vermedeki duyarlılığı da içerir. Kararlar bayan ya da erkek için (romantik ilişkide her iki partner de dikkate alındığında) anlamlı ya da önemli olan şeyi ifade eder. Onlar spesifik stresli bir etkileşimde tehlikede olan şeyi belirler. Karar, seçimler, değerler, ya da amaçlar gibi bilişsel unsurları içerdiği gibi; hareket, yoğunluk, süreklilik, duygusal bağlamlı güdüsel içerikleri de olan bir mekanizmadır. Karar, bilişsel değerlendirme kuramında vurgulanan daha yüksek düzeyli bilişsel ve sosyal süreçleri içerir ve güdüsel nitelik anlamına da gelir. Bir kararın daha büyük gücü, şiddeti karar sahasındaki psikolojik stresten kişinin daha fazla incinmesine neden olabilir. Karar ve tehditten incinebilirlik arasındaki ilişki, özellikle ilgi çekici ve sık sık gözden geçirilen incinebilirliği şekillendirmede karar tarafından oynanan roldür (LAZARUS - FOLKMAN, 1984, s.52).

İnançlar ise kişisel olarak şekillenen ya da kültürel olarak paylaşılan bilişsel yapılardır. Bu bağlamda psiko-sosyal bir özelliğe sahiptirler. İnançlar, incinebilirlik yapısını bireyin çevre ile etkileşimine dayalı olarak -kişilerarası ilişkiler bağlamında- çevredeki şeyleri ve onların önemini anlaşılmasını şekillendirerek belirler. Romantik ilişkilerde ilişki öncesi, ilişki esnası ve ilişki sonrası -özellikle ilişki bittikten sonra partnerlerin birbirlerine olan atıfları- partnere ilişkin inançların ilişkinin sürmesi ya da sonlanmasında çok büyük etkisi vardır (FLETCHER ve diğerleri, 1999, s.75).

Akılcı-duygusal terapinin öncüsü olan Albert Ellis'in inançlar bağlamında çok önemli bir yere sahip olan ABC çerçevesi de partnere ilişkin inançları açıklamaya esastır. ABC çerçevesindeki; **A**: harekete geçiren olay, bir gerçeği ya da olayın varlığını veya bir kişinin davranışını/tutumunu içerir; **B**: kişinin **A** hakkındaki inançlarından ve sözel olarak ifade ettiklerinden oluşur; **C**: **A** hakkındaki inançların sonuçları veya bir bireyin duygusal tepkisidir (CORSINI - WEDDING, 1995, s.169).

Burada **A** romantik partner tarafından reddedilme. **B** romantik partner tarafından reddedilmeye karşı geliştirilen inançlar (reddedilmekten hoşlanmıyorum, reddedilmek kötü bir şey, buna tahammül edemiyorum ya da bu reddedilme beni alt üst etti vb.). **C** ise romantik partner tarafından reddedilmeye ilişkin olarak üzüntü ve pişmanlık, gerginlik ve rahatsızlık ya da çökkünlük, kaygı, kendini değersiz hissetme ve kızgınlık gibi incinebilirlikler yaşamayı içerir.

İncinebilirlik bireylerin değerlendirmeleri ile olayların akışı arasındaki uyumu da etkiler. İncinebilirlik gerilim yaratan olayların belli türlerine tepkide bulunmak için kişinin hazırlığıdır. Bir birey diğer bireyler tarafından değerlendirilmiş ve reddedilmiş olma ile, bir diğeri destek ya da onayın çekilmesi ile incinebilirliği yaşamaktadır -özellikle romantik partnerlerin birbirlerini reddediciliklerine dayalı olarak her iki bireyin karşılıklı olarak destekleyici ya da ilişkinin sürmesini sağlayıcı davranışları artık yapmamaları-. Düzenli olarak gerilim çağrıştırmayan durumlarda bile incinebilir bireyler değerler ve kararlar yüzünden daha fazla tehdit değerlendirmesi yapabilecekler ve daha fazla incinebileceklerdir (RISKIND, 1999, s.301).

221. İncinebilirlik ve Depresyon Arasındaki İlişki

Depresyona bilişsel incinebilirliğin gelişimi bağlamında genel bilişsel incinebilirlik faktörlerinin normal bilişsel gelişim sürecinde muhtemelen çocuklukta daha fazla öne çıktığı ve daha işlevsel olduğu söylenebilir. Depresyonun gelişimi için bilişsel risk faktörlerinin kesin mekanizmaları bilinmemesine rağmen birçok araştırma ve kuram olumsuz olayları bilişsel incinebilirliğin aracı olduğunu ileri sürmektedir. Bir başka deyişle depresyona bilişsel incinebilirlik bilişsel olarak olgunlaşan çocuğun önce ortaya çıkan olumsuz olayları kontrol etmesi ve sonra çevresini yordamak için çaba harcaması ile

sonuçlanabilir. Çeşitli çalışmalar göstermiştir ki bilişsel incinebilirlik (olumsuz sonuç çıkarma -çıkarımlar yapma- tarzı) ve stres etkileşimi çocukluk dönemi depresyonundaki artışları yordamaktadır. Bu noktada çocuklukta yaşanan depresyonun ileriki yıllar için oldukça önemli içeriklere sahip olduğunu görmek mümkündür. Erinliğe geçiş sonrası olumsuz olayların sayısındaki artışlar olumsuz olaylarla etkileşime hazır, şekillenmiş ve pekişmiş olarak depresyona bilişsel incinebilirliği ortaya çıkarmaktadır. Bilişsel incinebilirlik son çocukluk döneminin çözümlenmesi ve açıklanması ile en azından kısmen eşlik edenlerin -anksiyete- gelişimsel örüntülerinin açıklanması ile anlamlı hale gelebilir (CHORPITA - BARLOW, 1998, s.6).

Hankin ve Abramson (2001, s.774)'a göre, çocuklukta ortaya çıkan olumsuz olaylar depresyona bilişsel incinebilirliği ya da daha fazla olumsuz olay -ortama ait olumsuzluklar içeren istismar/kötü muamele, ebeveynin hastalığı/ölümü vb.- yaşamayı etkileyebilir. Çocukluklarında ebeveynlerince kötü muameleyle maruz kalan bireyler erişkin dönemlerinde çocukluklarında kötü muameleyle maruz kalmayan bireylere göre daha fazla bilişsel incinebilirlik göstermektedirler. Ayrıca Downey ve arkadaşları(1998)'nın, yapmış olduğu bir araştırmada çocukluklarında kötü muamele görmüş ergenler ve genç yetişkinlerin romantik ilişkileri içinde bağımlı olumsuz yaşam olaylarına yol açabilen reddedilme duyarlılığını geliştirmeye daha yatkın oldukları ortaya çıkmıştır. Reddedilme duyarlılığını geliştirmeye yatkın olan bireyler; öz-saygıları kolayca azalabilen, kişilerarası ilişkilerde bağımlı ve isteyici (aşırı derecede kabul beklentili) oldukları için de çoğu zaman istediklerini elde edemeyen/reddedilen ve bu nedenle kolay incinebilen kişiler olarak kendilerini gösterirler.

Karen Horney (1945)'e göre çocukluklarında reddedici ana-baba tarafından yetiştirilen bireyler, yalnızlık ve güvensizlik duygusu ile büyürler. Çocukların sevmeye ihtiyacı vardır ancak eleştirilmek ve reddedilmek korkusu onları alınganlığa, umutsuzluk duygularına ve depresyon yaşamalarına iter. Böylece yaşamın ileriki dönemlerinde de kişilerarası ilişkilere dayalı olarak yaşadıkları problemler bağlamında kolaylıkla incinen ve depresyon yaşayan bireyler olarak yaşamlarını sürdürürler.

Hankin ve Abramson (2001) ve Downey ve arkadaşları (1998)'nın çalışmalarına paralel olarak depresyonda kişilerarası-bilişsel özellikleri inceleyen bir grup çalışmanın,

Bowlby (1973)'nin işleyiş modelleri ve bağlanma figürleri ile olan ilişkilere yönelik görüşlerini değerlendirdiği görülmektedir. Bilindiği gibi Bowlby (1973)'e göre, çocukluk döneminde yakınları tarafından reddedilen kişiler, kendileri ile ilgili işleyiş modellerini "sevilemez ve yetersiz"; önemli diğerlerine ilişkin işleyiş modellerini ise "güvenilmez, soğuk ve uzak" olarak şekillendirmektedirler. Bunun sonucunda ise bu bireyler yaşamlarının sonraki dönemlerinde depresyon ve kaygı yaşamaktadırlar. Bu konuya ilişkin bir çok araştırmada, Bowlby'nin ifade ettiği gibi, bağlanma figürleri olan ilişkilerin, yetişkinlikteki ilişkileri bilişsel düzeyde benzer şekilde yeniden yapılandırdığı belirtilmektedir.

Kişilerarası ilişkiler ve depresif ruh durumundaki değişimler arasındaki ilişki incelenmiş, bozulan kişilerarası ilişkilerin bireyin kişilik olarak incinebilirliğe olan yatkınlığı ya da problemlili kişilerarası ilişkilere sahip olması yönünde depresif bir ruh durumuna bürünmesine neden olabileceği vurgulanmıştır. Çeşitli çalışmalar kişilerarası ilişkileri bozulmuş ve böylece depresyon yaşamakta olan bireyler ile depresif olmayan bireylerin üzümlük, hayal kırıklığı ve çaresizlik durumlarını farklı şekillerde değerlendirdiklerini ortaya koymuştur. Depresif bireyler daha fazla destek, cesaretlendirme ve yardım beklemekte, kendilerini engellenmiş ve çekingen hissederek çaresizlik tepkileri vermektedirler. Kişilerarası problemlerle depresyon arasındaki ilişki ise çeşitli gözleme dayalı çalışmalardan elde edilen sonuçlarla belirlenmiş, bireyin yakın çevresindeki sosyal bağlardaki (önemli diğerleri ile olan ilişkiler bağlamında) yetersizliğin yaşam stresiyle karşılaşma ile birleşerek depresyona neden olduğu gözlenmiştir. Sullivan (1953)'in kişilerarası teorisi, kişilerarası ilişkiler ve bu ilişkilerde yaşanan problemleri odak noktası olarak görmektedir. Bowlby (1969, 1973, 1980)'nin bağlanma kuramı ise bağlanmanın insan işlevlerinde sosyal bağlar noktasında bu bağlardaki bozulmalar ile depresyona eğilim arasındaki ilişkinin önemini göstermiştir. Çeşitli araştırmacılar depresyonun gelişimi ve sürmesini içeren bir durum olarak bireylerin kendilerini diğer insanlarla karşılaştırmalarından söz etmişlerdir. Bu inanç için bir neden, depresyonun önemli bir özelliği olan olumsuz kendini görüş ve insanların sosyal karşılaştırma süreçlerine dayalı olarak kendilerini değerlendirmeleridir.

Sosyal karşılaştırmalar depresyonun diğer bilişsel ya da duygusal eşlik edenlerini teşvik ederler. Örneğin, bireyin kendisinden üstün olan biri ile yaptığı karşılaştırmalar

bireyin moral ya da ruh durumunu bozabilir, oysa bireyin kendisinden daha düşük düzeyde gördüğü biri ile yaptığı karşılaştırmalar bireyin moral ya da ruh durumunu yükseltebilir. Karşılaştırmalar depresif bireylerde tümü zaafa uğramış olan iyimserlik, umut, motivasyon duygularını etkileyebilir. Disfori üzerinde önemli rol oynayan sosyal karşılaştırma görüşü ile tutarlı olarak sosyal karşılaştırmalar bazı önemli depresyon kuramlarında da yerini almıştır. Bu bağlamda depresif bireylerin diğer insanların istedik sonuçlar üzerinde kendilerinden daha fazla kontrole sahip olduklarına inandıklarında öz-saygılarını kaybetme tehlikesi yaşadıkları da vurgulanmaktadır (GIORDANO - WOOD - MIHELA, 2000, s.439).

Klerman ve arkadaşları (1990, s.107), öz-saygı düzenlenişinin depresyonun temeli olduğuna vurgu yapmışlar ancak öz-saygı yerine iyi oluşu kullanmışlardır. Onlara göre iyi oluş durumundaki herhangi bir azalma kabul edilmeme ve reddedilme ile birleştiğinde otomatik olarak disforik bir durumla sonuçlanmaktadır ve bireylerin kişilerarası ilişkilerde yaşadıkları problemler depresyonun nedeni ya da sonucu olabilmektedir. Depresyon bir bireyi kişilerarası ilişkilerde problem yaşamaya yakınlıklaştırmakta veya kişilerarası ilişkilerde yaşanan problemler depresyonu tetikleyebilmektedir. Klerman ve arkadaşlarına göre geçmiş ve süregiden kişilerarası ilişkilerdeki problemler depresyona neden olabilmektedir. Klinik depresyonlu kişiler onların mevcut duygudurumu ve bilişsel işlev görememelerinden dolayı kişilerarası ilişkilerindeki problemleri abartabilmekte ve çarpıtılabilmektedirler. Depresyonun belirtileri zıt bir etki yaparak bireylerin yakın kişilerarası ilişkilerini ve/veya bireyin karşılıklı olarak kişilerarası doyurucu ilişkiler kurmasını ve bu bağlanmaları sürdürmesini zayıflatarak kişiliğini de etkileyebilmektedir. Bozulan kişilerarası ilişkiler sık sık ruh durumlarındaki değişimlerle sonuçlanmaktadır. Bu bağlamda kişilerarası ilişkilerdeki bozulmaların (onaylanmama, desteklenmeme, kabul edilmeme ve böylece reddedilme) incinebilirlikler oluşturarak depresyona neden olacağı söylenebilir.

Safran ve Segal (1990, s.90)'e göre depresif bireylerin, başkalarından kendilerine yönelik olumsuz tepkiler uyandırdıkları hipotezlerini değerlendirmeye ilişkin çeşitli çalışmalar vardır. Bu çalışmalarda depresif hastaların semptomlarının itici olmakla birlikte başka insanlarda suçluluk yaratabilmekte olduğu vurgulanmaktadır Bundan dolayı, genellikle depresif bireyler başkalarından doğrudan öfkeli tepkiler almamaktadırlar. Diğer

kişiler, depresif insanın itici davranışlarını azaltmaya yönelik girişimlerde bulunurlar ancak bir süre sonra bunu yüzeysel güven ve destek ile yaparlar. Depresif kişi tarafından başkalarının bu yüzeysel davranışları fark edildiğinde, kendilerinin kabul edilebilir oldukları ile ilgili şüphelerinin doğru olduğunu düşünürler; sonraki etkileşimlerinde başlangıçta diğer insanlardan gördükleri ilgiyi yeniden görmek için daha fazla belirti gösterirler. Safran ve Segal, yeni bilginin, bilişsel-kişilerarası döngüde oluşmuş benlik şeması ile uyumlu hale getirilerek kendini doğrulayan şekilde yeniden üretileceğini belirtmektedirler.

Segal, Vella ve Shaw (1992, s.390), depresif bireyler ile önemli diğerleri arasındaki kişilerarası algı farklılıklarını incelemişler, duygudurum ve stres düzeylerinin hem depresif birey (ler) hem de onların ilişkiye girdikleri kişilerce değerlendirilmesini istemişlerdir. Araştırmanın sonucuna göre, iki değerlendirmede, depresif bireylerin stres düzeylerini algılamalarında farklılık olmasının bozukluğun sürmesini etkilediği görülmüştür. Ancak, depresif birey ile önemli diğeri tarafından yapılan bu değerlendirme farklılığı genel olarak yeni bir depresif dönemin başlaması ile doğrudan ilişkili bulunmamaktadır. Segal ve arkadaşları bu bulguların, kişilerarası ilişkilerdeki güçlüklerin depresyona eşlik eden bir faktör mü olduğu, yoksa depresyonun başlatıcısı mı olduğu tartışmalarını yeniden gündeme getirdiğini belirtmektedirler.

Bilişsel kişilerarası depresyon modelleri kişilerarası davranışın uyumu bozucu kalıpları ve incinebilirlik arasında bir bağ olduğunu varsaymaktadır. Bozulan kişilerarası ilişkiler, azalan sosyal destek gibi artan yaşam stresi ve kronik yaşam zorlukları ile disfori ve depresyona katkıda bulunabilir. Bozulan kişilerarası ilişkiler, ayrıca uyumu bozucu kişilik özelliklerinin sürmesine (sabitleşme) ve daha kötü bir hale gelerek şiddetlenmesine de neden olabilir. İncinebilir bireylerin ilişkilerinin önemi kuramsal olarak anlaşılmış olmasına rağmen, araştırmacılar yalnızca yakın zamanlarda incinebilirlik değişkenlerinin kişilerarası yönlerini belirleme çalışmalarına başlamışlardır (ZUROFF - DUNCAN, 1992, s. 140).

Bireyler öz-değer duyguları için diğerlerinin onayına ve diğerlerinden onay almak için uzun süreli tekrarlanan hatalara bağlı kalırlarsa sosyal ilişkilerinde ve yakın ilişkilerde -romantik içerikli- olumsuz beklentiler -kaygılı reddedilme beklentileri-

geliştirebileceklerdir. Bu beklentiler ise bireylerin olumsuz olaylara ilişkin atıflarını direkt olarak etkileyecek ve onlarda incinebilirlik ve buna bağlı olarak depresyon ve kaygı süreçlerinin yaşanmasına neden olacaktır. Etkileşimsel süreç sayesinde bağımlı olumsuz olayların oluşumunun da depresyonda etkili olduğu görülebilir. İnsanların kontrolü dışında gelişen (kadere ait) bağımsız olaylar (ebeveynin ölümü) ile bireylerin davranış ve kişilik yönleri sayesinde oluşan ve bireylerin kısmen katkıda bulunduğu bağımlı olaylar -romantik ilişkinin bozulması ya da yakın bir akranla kavga etme gibi- arasındaki ayrım oldukça önemlidir. Olumsuz olaylar; kendini değerlendirmeler, görüşme, gözlem, doğal olayları belgeleme ve deneysel yöntemler gibi çok yönlü metotlarla değerlendirilebilir. Nedensel zincir sonrası bağımlı ve bağımsız olaylar olumsuz duygu ve depresyonun başlamasına neden olabilir. Önemli diğerleri (romantik partnerler ve yakın arkadaşlar) tarafından reddedilme reddedilen bireylerde daha bağımlı olumsuz yaşam olaylarına yol açarak incinebilirliği ve depresyonu artırabilir. Bu bağlamda kişilerarası ilişkiler depresyonun ortaya çıkmasında veya tetiklenmesinde önemli bir role sahiptir. Çünkü kişilerarası ilişkilerindeki bozulmalar bireylerin depresyona girmelerine neden olabilir. Depresyon en çok boşanmış ya da ayrılmış -bir romantik ilişkinin bitimi sonrası partnerinden ayrılmış bireyler de dahil- bireylerde görülmektedir. Sosyal destek yönü ile önemli diğerlerinden (ebeveyn, yakın arkadaş ya da romantik partner) tutarlı, anlamlı ve uygun destek alamayan bireylerin, kendilerini yıkıcı çevresel stresörlere karşı koruyamaması ve böylece risk alarak incinmeleri/deprese olmaları doğaldır (PERSONS-MIRANDA, 1992, s.498).

Depresif bozuklukların anlaşılması ve tedavisinde kişilerarası ve sosyal faktörler üzerindeki vurgu kişilerarası yaklaşımın kurucularının çalışmaları ile gelişmeye başlamıştır. Sullivan ve Fromm-Reichmann 1930 ve 1940'larda depresyonla ve özellikle kişilerarası ilişkilerde yaşanan problemlere dayalı depresyonla ilgilenmeye başlamışlardır. Kişilerarası yaklaşım farklı sosyal üniteler ile sosyal-psikiyatrik yaklaşımlardan ayrılır. Sosyal-psikiyatrik yaklaşımlar sağlık bakım enstitüleri gibi geniş toplum üniteleri üzerine odaklıdır. Kişilerarası yaklaşım ise tamamen bireylerin en yakın ilişkileri ile ilgilidir. Özellikle ergenlik ve genç yetişkinlikte aile ilişkileri, romantik ilişkiler, iş ilişkileri ya da sosyal ilişkiler bağlamındaki ilişki örüntülerine dayalı bir ağ söz konusudur (Akt. KLERMAN ve diğerleri, 1999, s.39).

222. Depresyon ve Kişilik Arasındaki İlişki

Joiner (1995, s.365)'e göre, bazı insanlar önemli bir amacı gerçekleştirme bağlamında başarısız olduklarında ümitsizliğe kapılırlarken, bazıları kişilerarası reddedilme ya da kayıp yaşadıklarında ümitsizliğe kapılırlar. Araştırmacılar belli kişilik tiplerinin bu iki tür hoş gitmeyen olaya tepki vermede depresyona eğilimli insanlar olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bu kişilik incinebilirlikleri ve onların duygusal yaşamlarındaki sosyal karşılaştırmanın rolü oldukça önemli iki konudur. Kişilerarası reddedilmeye incinebilir insanlar sıklıkla yakın ilişkilerini ve sosyal yaşamlarını diğer insanlarınki ile karşılaştırırlar. Bu tür sosyal karşılaştırmalar disforik ruh durumu gösteren bu bireylerin reddedilmeye bağlı olarak yaşadıklarını daha iyi açıklayabilir. Kişilerarası bir fenomen olarak depresyon döngüsü depresif bireylerin ilişkileri içerisinde farklı şekillerde ortaya çıkmaktadır ve özellikle iki potansiyel sonuç bu bağlamda önem kazanmaktadır: Birincisi, depresif birey diğerlerinden depresif ruh durumunu düzenlemek için aşırı bir güvence talep ettiğinde açıkça ya da gizlice diğerleri tarafından reddedilebilmekte; ikincisi ise, diğerlerince ortaya konan -algılanan- samimiyetsizlik ve reddedilme depresif bireyin semptomlarını daha kötü hale getirebilmektedir. Bu iki sonuç depresyondan incinebilirlik ile ilgilidir.

Hem bilişsel hem psikanalitik kuramcılar depresif kişilik tarzları bağlamında depresyona incinebilir bireyler olarak iki farklı kişilik tipini belirlemişlerdir; sosyotropi/bağımlılık ve otonomi/öz-eleştircilik. Sosyotropik ya da bağımlı olarak tanımlanan bireyler yakın kişilerarası ilişkilerinde sevilme, kabul edilme ve başkalarınca takdir edilme/hayranlık duyulma durumlarına yüksek yatırım yapan kişilerdir. Özerk ya da öz-eleştirci insanlar ise yüksek başarı-statü, önemli amaçlara ulaşma, kişisel bağımsızlık ve özgürlüğü değerlendirirler. Örneğin Beck ve arkadaşları (1983, s.77) sosyotropi kavramını kabul görme, desteklenme, yol gösterilme gibi kişilerarası bağlanmaya aşırı destek duyma ile depresyona ve depresyonun sürdürülmesine neden olan davranışlara yol açabilen bir kavram olarak ele almaktadırlar. Sosyotropik özellikler gösteren bireyler, sosyal bağların zayıflaması, ilişkilerin sonlanması ve reddedilme gibi durumlara aşırı duyarlı bireylerdir. Bu bağlamda kişilerarası ilişkilerde yaşanan reddedilme durumlarına ilişkin olarak sosyotrop kişilerin, otonom kişilerden daha kolaylıkla depresyon yaşayabilmeleri söz konusudur.

Depresyondan incinebilirliğin kişilerarası bakış açısına göre, özellikle sosyal alanlarda yarış gerektiren durumlarda yaşanan yenilgiler -mücadeleyi kaybetme- depresyondan incinebilirliği tetikleyicidir. Diğerleri arasında yaşanan rekabet ve üstünlük mücadelesi sırasında ortaya çıkabilecek bir yetersizlik durumu potansiyel olarak depresyona neden olabileceği için bireyin kişilerarası ilişkilerde yaşadığı durumların (örneğin reddedilme) çok önemli anlamları vardır (GIORDANO - WOOD - MIHELA, 2000, s.438).

Joiner (1997, s.387)'e göre, kişilerarası davranışlar ve tarzlar depresyona yol açan bir faktör olarak işlev gören nispeten kalıcı kişilik özelliklerinden oluşmaktadır. Kişilerarası literatürdeki vurgu, -en azından kişi merkezli incinebilirlik faktörlerine dayalı olarak- diğer önemli kişilerarası değişkenleri ihmal ederek potansiyel kişilerarası bağımlılık üzerindedir. Sosyo-fizyologlar aşırı bağımlılık ya da bağıllık gibi kişilerarası aşkınlıklar yerine kişilerarası engellenmeyi vurgulamaktadırlar. Sosyal durumlardaki gerilim ve engellenme çeşitli incinebilirlikler oluşturarak depresyon için bir risk faktörüdür. Depresyona bir incinebilirlik faktörü olarak işlev gören kişilerarası ilişkilerdeki engellenme ise, içsel ve duygusal yaşantıdaki artışlar vasıtası ile ve dış sosyal desteğin yokluğu ile etkin hale gelebilen bir yapıdır. Kişilerarası incinebilirlikler kişiliğe dayalı, bilişsel ve fizyolojik göstergelerle farklı şekillerde birleşebilir ve semptom profillerinde farklı özelliklerle sonuçlanabilir. Kişilerarası engellenme özellikle reddedilme duyarlılığı gibi semptomlarla DSM melankolik alt tipine benzer semptom şekillerine daha yatkındır. Joiner ayrıca, oluş biçimi nasıl olursa olsun; katı süper egoları olan, kişilerarası ilişkilerde bağımlı ve isteyici (talep edici), çok isteyici oldukları için de çoğu zaman istediklerini elde edemeyerek reddedilen ve bu nedenle de kolay incinen kişilerin depresyona yatkın kişiler olduğunu belirtmektedir.

Kişilerarası ilişkilerdeki daha ortak problemlerle depresyon arasında yakın partnerlerle ya da eşlerle yaşanan problemlere benzer ya da aynı olacak şekilde bağlantılar vardır. Bu noktada depresyon üzerinde etkileşimsel bir bakış açısı ileri sürülmüştür ve depresif insanların ihtiyaçlarının ve taleplerinin onların kişilerarası ilişkilerinde bir gerilim yaratacağı varsayılmıştır. Diğerleriyle sosyalleşme üzerinde sürekli olarak ilgisiz olarak bir kişiyle yaşayan ya da onun etrafında yoğunlaşan biri yaşamdan doyum alamamakta ve bu durum diğer arkadaş ya da partnerin de ilişkide doyumsuz olmasına yol açabilmektedir. Depresif bireylerin basit bir şekilde kişilerarası stresin mağdurları olmadığına ilişkin

kanıtlar artmaktadır, daha çok bu bireylerin depresyonları ile birleşen davranış, ilişki stresine neden olmaya katkı sağlamaktadır. Örneğin, tek uçlu depresyon yaşayan bayanların olumsuz kişilerarası olaylarda daha fazla depresif ruh durumu sergiledikleri; depresif bireylerin kişilerarası davranışları bağlamında olumsuz bir etkileşimsel döngü yaşadıkları vurgulanmaktadır. Depresif bireylerde düşük katılım ve tepkicilik örüntüsü ile karakterize edilen sosyal beceri eksiklikleri dikkat çekicidir. Depresif olmayan bireylerle karşılaştıklarında depresif bireyler düşük gözle iletişim, daha az, daha yumuşak ve monoton konuşma, olaylar hakkında daha olumsuz ifadeler kullanma ve diğerlerinin sözel ifadelerine uzun zamanda tepki verme eğilimindedirler. Depresyonlu bireyler olumsuz ya da belirsiz yüz ifadeleri ile karşılaştıklarında ise, bu ifadeleri okumada daha fazla zorluk gösterirler ve kendilerini daha huzursuz, rahatsız ve tedirgin hissederler. Yüze ait ipuçları -yüz ifadeleri- sosyal etkileşimlerde önemli olduğundan, bu bulgu sosyal durumlarda uygun tepki vermede depresif bireylerin neden zorluk çektiklerine muhtemel bir neden ileri sürer (WILSON ve diğerleri, 1996, s.217).

Sarason ve Sarason (2002, s.323)'a göre depresif insanlar kendi sosyal becerilerindeki yetersizlikler, negatifik ve diğerlerinden daha az olumlu dikkatle sonuçlanan kişilerarası uzaklık bağlamında kötü bir döngüde olabilirler. Bu onları daha reddedilmiş ve daha depresif yapabilir. Bu olumsuz döngülerin ilk olarak nerede başladığı sorusuna verilecek cevap ise Bowlby (1973)'nin bağlanma üzerindeki çalışması yönünde erken yaşlardaki ebeveyn-çocuk ilişkileri olabilir. Bowlby, anne-bebek arasındaki bağlanma bozukluklarını depresyon paradigması olarak görmektedir. Eğer bebek erkenden ayrılmışsa -ayrılma anksiyetesi bağlamında- ve uzun süre annesinden ayrı kalmışsa yaşam boyu sürebilen depresyon, umutsuzluk ortaya çıkabilir. Bowlby ve başka yazarlar -Ainsworth (1978), Batholomew ve Horowitz (1991)-, çocukta duygunun gelişiminin çocuğun anne figürüne bağlanmasındaki değişmelerle olduğunu göstermişlerdir. Bağlanma durumunun uzunluğundan dolayı bireyler ayrılma, çaresizlik ve yetersizlik duygularından çok incinebilir yapıdadırlar. Ayrıca, depresif olan ve olmayan bireylerin ebeveynleri ile ilişkileri yönünde düşük anne bakımı ve sonraki depresyon arasındaki ilişki arasında bir birleşmenin olduğu çeşitli araştırmalar tarafından da doğrulanmıştır. Geçmişte yaşanmış aşırı derecede rahatsız edici ebeveynsel ilişkiler/tutumlar (örneğin kötü davranma-istismar) depresyondan incinebilirlik bağlamında daha ciddi kişilik bozukluklarına neden olabilecektir.

Boyce ve Parker (1989, s.342)'e göre depresyon ve kişilerarası reddedilme duyarlılığı arasındaki ilişki bağlamında, kişilerarası reddedilme duyarlılığı depresyona yatkın kişiliğin bir özelliğidir ve depresif bozuklukların gelişiminde bu yatkınlık bir risk faktörü içermektedir. Birçok çalışmada depresyon kişilerarası reddedilme duyarlılığı için bir risk faktörü olarak ele alınmıştır. Kişilerarası reddedilme duyarlılığı depresif bozukluklarla ve özellikle melankolik olmayan depresif eğilimlerle birleşmektedir. Ruh durumlarına duyarlılığı içine alan kişilerarası reddedilme duyarlılığının daha kalıcı kişilik özelliğini temsil eden bir yapısı vardır.

Harb ve arkadaşları (2002, s.963)'na göre, daha düşük sübjektif yaşam kalitesi, romantik ilişkiler ve arkadaşlıkların spesifik alanlarında düşük doyum ve daha yüksek kendini değerlendirici işlevsel yetersizlik (bozulma) yönleri bağlamında kişilerarası reddedilme duyarlılığı ve depresyon arasında birleşmeler söz konusudur. Ayrıca sosyal etkileşimlerde daha fazla kaygı, daha fazla depresif belirtiler, engellenmiş öfke ifadesi ve kaygılı bağlanma kişilerarası reddedilmeye yüksek duyarlılıkla ilişkilidir.

223. Depresyon ve Cinsiyet Arasındaki İlişki

Smith ve Reise (1998, s.1351), negatif duygu durumu üzerinde cinsiyet farklılıklarını incelemişler ve stres tepkisinin ölçümünde bir grup bayan ve erkeğin tepkilerine bakmışlardır. Sonuçlar bayanların duygusal incinebilirlik ve duyarlılığını; erkeklerin ise gerilim, sinirlilik ve kolaylıkla huzursuz olup içerlediklerini ortaya koymuştur. Negatif ruh durumunun oluşmasını sağlayan kişilerarası problemler -özellikle bayan erkek romantik ilişkisinde yaşanan problemler bağlamında- bayanların kolaylıkla endişelenmesine, duygularının incinmesine neden olurken; erkeklerin ılımlı özelliklerini kaybederek hırçın bir görünüm almalarına yol açmaktadır. Bu alanlardaki (kişilerarası duyarlılık, öfke vb.) cinsiyet farklılığı bireylerin mevcut durumlardan farklı şekillerde etkilenecek farklı tepkiler ortaya koymalarına dayanır. Bayanların ve erkeklerin kaygı, sinirlilik ve gerginlik, duyarlılık ve incinebilirlik, kolayca huzursuz olma, sık hissedilen suçluluk ve çok çabuk değişen ruh durumu yaşantılarının birbirinden farklı olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda bayanların erkeklere göre nevrotik eğilimler ve depresif bozukluklardan daha fazla etkilendikleri ve acı çektikleri gerçek bir fenomen olarak cinsiyet farklılıklarını (kişilerarası ilişkilerde) temsil etmektedir. Bayanların özellikle kişilerarası ilişkilerde

yaşadıklarına ilişkin erkeklere göre daha incinebilir oldukları çeşitli araştırmalar tarafından da desteklenmektedir.

Crick, Werner ve Grotmeter (1999, s.713)'e göre, depresyonla ortaya çıkan diğer psikopatolojik semptomlar ve bozukluklar bağımlı, olumsuz olayların oluşumuna katkı sağlayan bir diğer kişilerarası mekanizmayı ortaya çıkarır. Örneğin, yakın kişilerarası ilişkiler içerisinde saldırganlık depresyonla bağlantılıdır. Crick ve arkadaşlarının modeli içinde depresyonlu bireyler, yakın ilişkileri içerisinde onların saldırgan davranışları yüzünden yakınları ya da romantik partnerleri tarafından reddedilerek bağımlı, kişilerarası olumsuz olayları oluşturan diğer semptomlarla da örtüşürler. Örneğin, depresyon ve dışlaştırma davranışlı ergen kızlar, yalnızca depresif ya da yalnızca dışlaştırma davranışlı ergen kızlardan daha bağımlı olumsuz olayları yaşamaktadırlar görüşü bu hipotezi desteklemektedir. Ayrıca reddedilmeye duyarlı bireyler kaygılı beklenti, algılama ve reddedilmeye aşırı tepki gösterme ihtimali daha yüksek bireylerdir ve bu süreç depresif ruh halinin oluşumuna ve daha ileri -olumsuz bir rol üstlenme bağlamında- bir aşama olan düşmanlığa katkı sağlayabilir.

Cyranowski ve arkadaşları (2000, s.23), kızların erkeklere göre daha depresif olma yönlerine ilişkin bir model sunmuşlardır. Onların incinebilirlik-stres modeli kişilerarası olumsuz olaylar için (reddedilme, terk edilme) özellikle riskte olan kızlara ilişkin kişilerarası odaklıdır. Bu modelin önemli bir yönü “önemli güdüsel çabalar-bağlanmaya dayalı ihtiyaçlar depresyon incinebilirliğini önemli ölçüde etkileyebilir” açıklamasıdır. Bu model bilişsel incinebilirlik ya da genetik risk gibi depresyon için bilinen diğer risk faktörleri üzerinde düşünme, entegre olmadan çok depresyon incinebilirliğinin kişilerarası yönleri üzerinde özel bir dikkate odaklıdır. Çünkü kişilerarası ilişkilerde yaşanan olumsuz olaylar bağlamında diğerleri için bireyin; birey için diğerlerinin anlamı ve önemi söz konusudur. Bu noktada reddedilme incinebilirlikler oluşturarak depresyona girme ihtimalini artırıcıdır.

Chorpita ve arkadaşları (1997, s.5)'nın, ergenlerle -kız ve erkek- depresyon ve diğer psikopatolojiler için risk faktörlerinin belirlenmesine yönelik yaptıkları araştırmada işlevsel olmayan tutumlar ve olumsuz yükleme tarzlarının depresif olmayan bozukluklardan (kaygı ve dışlaştırma bozuklukları) daha güçlü bir şekilde klinik

depresyonla birleştigi bulunmuştur. Ayrıca depresyona özgü incinebilirlik hipotezi ile tutarlı olan bilişsel incinebilirliğin özel yönlerinin spesifik bir biçimde depresyonu yordadığı belirlenmiştir. Bazı çalışmalarda da bilişsel incinebilirliğin kaygı ile kıyaslandığında depresyondaki beklenen artışları yordadığı bulunmuştur. Sonuç olarak ergenlerle yapılan bilişsel incinebilirlik-stres çalışmalarında dışlaştırma problemlerine karşıt olarak olumsuz sonuç çıkarma tarzı ve olumsuz olaylar arasındaki etkileşimin depresif semptomları özellikle yordadığı görülmüştür. Böylece yapılan çeşitli çalışmalarda bilişsel incinebilirlik hastalığa etki eden diğer durumlarla kıyaslandığında daha tutarlı ve daha güçlü olarak depresyonu yordamaktadır hipotezi de desteklenmiş olmaktadır.

Cui ve Vaillant (1997, s.145)'a göre, stres ve depresyon arasındaki ilişki etkileşimsel ve çift yönlüdür. Ergenlerle yapılan çalışmalarda depresif semptomlardaki artışların daha sonradan olumsuz olayların sayısındaki artışlara yol açtığı; yetişkinler ve ergenlerle yapılan çalışmalarda da depresif bireylerin bağımsız olumsuz olaylardan çok, bağımlı olayları yaşadıkları bulunmuştur. Daha bağımlı yapıya sahip bireyler kişilerarası olumsuz yaşam olayları yaşayarak depresyona önce girme ihtimalleri daha yüksek olan, daha zayıf sosyal becerilere sahip, kişilik bozukluğu gösterme özellikleri ve problemleri olan bireylerdir.

Hankin ve Abramson (2001, s.775), betimleyici epidemiyolojik çalışmalarda özellikle cinsiyet farklılıkları ele alındığında, kızların depresyondan incinebilirlik yaşama ihtimallerinin erkeklere göre daha fazla olduğunu ve ergenlik dönemi dikkate alındığında kızların ortalama olarak daha erken yaşlarda (13-15) depresif bir ruh durumu sergilediklerini vurgulamışlardır. Bu vurguyu da geliştirmiş oldukları bilişsel incinebilirlik-etkileşimsel stres modeli ile yapmışlardır. Bilişsel incinebilirlik-etkileşimsel stres modeli kişilerarası depresyon kuramlarından teorik ve deneysel çalışmaya dayalı incelenen nedensel zincirin bir bölümü olarak etkileşimsel stres oluşumu mekanizmalarını içeren ve cinsiyet farklılıkları bakımından depresyonu özenle ele alan bir modeldir. Bu model nedensel zincire bağlı olarak genel negatif duygulanımın başlamasını olumsuz yaşam olaylarına bağlamaktadır. Bu modele göre bilişsel incinebilirlik faktörlerinin gelişmesi ile başlangıç düzeyindeki negatif duygulanım söz konusu olacak, negatif duygulanım da tam gelişmiş depresyonun oluşumunu tetikleyecektir. Depresyondaki artışlar ise etkileşimsel olarak daha kendi-odaklı (oluşumlu) olumsuz yaşam olaylarına yol

açabilecek ve böylece nedensel zincir tekrar başlamış olacaktır. Ergenlik ve yetişkinlik boyunca yaşanan depresyondaki cinsiyet farklarının gelişimi için bilişsel incinebilirlik-etkileşimsel stres modeli olumsuz yaşam olaylarına ilişkin etkili açıklamalar yapmaktadır. Ortaya çıkan olumsuz yaşam olayları ile etkileşen bilişsel faktörler muhtemeldir ki daha fazla depresyon yaşanmasına yol açabilecektir. Bilişsel incinebilirlik-etkileşimsel stres modeli bilişselliğe ilişkin üç önemli revizyonu da içermektedir. Bilişsel incinebilirlik faktörleri ise; a) derin düşüncelere dalma tepkisi, b) işlevsel olmayan düşünceler ve c) olumsuz sonuç çıkarma tarzıdır.

Yapılan çeşitli araştırmalarda son ergenlik dönemindeki kızların erkeklere göre olumsuz yaşam olayları ile daha çok karşılaştıkları, bu olumsuz yaşam olaylarının özellikle depresif ve kaygılı ruh durumu taşıyan kızlar arasında başlangıçtaki negatif duygulanımın daha yoğun yaşanmasına neden olduğu gözlenmektedir. Ayrıca son ergenlik dönemindeki kızlar bilişsel olarak depresyona erkeklerden daha incinebilirlik göstermekte ve bu durum olumsuz duygulara tepki verme üzerindeki depresif semptomlarda sonradan kızların daha fazla bilişsel incinebilirlik yaşama ihtimalini artırmaktadır. Kızların daha yüksek depresif semptom düzeyleri etkileşimsel olarak depresyona yol açan nedensel zinciri yeniden başlatan daha bağımlı olumsuz yaşam olaylarının oluşumuna katkı sağlar. Bu noktada kızlar erkeklerle karşılaştırıldıklarında kişilik özellikleri (nevrotiklik) ve çevresel zıtlık (cinsel istismar) içeren uzun süreli -yetişkinlik döneminde de süren-incinebilirlikler yaşamaktadırlar. Böylece son ergenlik dönemindeki kızlar daha fazla olumsuz olaylarla karşılaşmakta ve erkeklerden daha olumsuz bilişsel incinebilirlikler göstermektedirler (JOINER, 1997, S.387).

Liu ve Kaplan (1999, s.43)'ın yapmış oldukları bir araştırmada, olay alanları bağlamında kızların erkeklerden daha kişilerarası olumsuz olayları -özellikle yakın ilişkiye dayalı- belirttikleri bulunmuştur, oysa erkekler daha olumsuz olarak akademik ve sosyal olayları belirtmişlerdir. Ayrıca, etkileşimsel stres oluşumu mekanizmaları desteğinde kızlar daha bağımlı kişilerarası olayları (özellikle ebeveyn ve yakınlarla) belirtmişler, erkekler ise kişilerarası olmayan olay yaşantılarını vurgulamışlardır. Böylece tüm olumsuz yaşam olayları düşünüldüğünde, kızlar arasında depresif semptomlarla birleşmeler olduğu ve en güçlü birleşmelerin kişilerarası olaylarda görüldüğü ortaya çıkmaktadır. Yakın ilişkiler içerisinde yaşadıkları reddedilmeler kızların kişilerarası

olumsuz olaylardan daha fazla etkilenme düzeylerini açıklamaktadır. Kontrol edilemeyen olumsuz olaylar erkeklerden çok kızların bilişsel olarak incinebilirliklerini arttırmakta ve uzun bir zaman sürmesine neden olmaktadır. Son ergenlik dönemi boyunca olumsuz olaylardaki artışlar, özellikle kızlar için, olumsuz yorumlar yapma, olumsuz yaşam olaylarına ilişkin olumsuz sonuçlar çıkarma ve derin düşüncelere dalma şeklinde ortaya çıkarak, özellikle depresyona incinebilirlik düzeylerinin artmasına neden olmaktadır. Bu durum olumsuz algılama ve yorumlamalardaki belirginlik bağlamında son ergenlik döneminin kırılma yapısını da ortaya koymaktadır.

Shapiro, Baumaister ve Kessler (1991, s.460) 'e göre, ilk gençlik dönemine kadar depresyon kız ve erkek çocukları eşit derecede etkiler. Ancak, on iki yaşından sonra oran kızlar için artar, on dört yaşına gelindiğinde ise kızların depresyona girme olasılığı erkek çocuklarına oranla iki kat daha fazladır. Öy (1995, s.41)'e göre depresyon duygularda güvensizlik, karamsarlık ve çöküntünün oluşması, düşünce ve hareketlerdeki yavaşlamayla kendini gösteren ruhsal bir rahatsızlık durumudur. Çocukluk döneminde depresyon çok az görülürken, çocukluktan ergenliğe geçişte depresyon artmaktadır. Kızların erkek ergenlere göre depresyona daha fazla girdiği görülmektedir. Çuhadaroğlu ve Sonuvar (1992)'ın araştırmalarında kızlar erkeklere göre daha çok depresif belirtiler göstermişlerdir. Akdemir ve arkadaşları (1996, s.253)'nın yaptığı araştırmada kadınlarda depresyon belirtilerinin erkeklerdekinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Uçman (1990, s.66), "çalışan kadınlarda stresle başa çıkma ve psikolojik rahatsızlıklar" konulu araştırmasında, depresyonun kadınlarda erkeklere kıyasla daha çok görüldüğünü bulmuştur. Blackburn (1987, s.103)'e göre, kadınlarda depresyona rastlanma sıklığı erkeklerin yaklaşık iki katıdır. Ancak bu farklılığın nedenleri belirsizdir. Bu belki de kadınların erkeklere oranla duygusal sorunlarından daha kolay etkilenebilmelerine bağlıdır ya da biyolojik (hormonlar ve çocuk doğurmaya bağlı olarak) ve sosyal (kadının yaşam çevresi rol fazlalığı) nedenlere bağlı olarak kendini gösterebilmektedir.

Nolen-Hoeksema (1991, s.571)'ya göre derin düşüncelere dalma, -bayan ya da erkek her iki cins bağlamında- bireyin kendini ne kadar kötü hissettiğini düşünmek üzere soyutlaması, stres yaratan olayın ya da yaşanan duygusal durumun sonuçlarına ilişkin kaygılanmayı ya da durumu değiştirmek için hiçbir eylemde bulunmadan her şeyin ne kadar olumsuz olduğunu tekrar tekrar düşünmeyi içerir. Kişilerarası ilişkilerde

soyutlanmış bireyler ya da kendi sosyal ağları içerisinde çatışma yaşayanların derin düşüncelere dalma ihtimali daha fazladır. Derin düşüncelere dalma, bireylerin kendi duygularına karşı daha duyarlı olmalarına ve bu yüzden kendi problemlerini tek başlarına çözmeye ihtimallerinin düşük olmasına neden olur. Bu durum bireylerde işlevsel olmayan düşüncelerin gelişmesine neden olur. İşlevsel olmayan düşünceler, genellikle başlangıcı çocukluk yaşantılarına dayanan, ilerleyen yaşam evrelerinde gelişen sabit özelliklerdir. Bireyin öz-değer duygularını yaşayabilmesi için diğerleri tarafından desteklenmesi gerektiği düşünceleri ya da başarılı bir kimse olabilmesi için yaşamın her yönünde başarılı bir kimlik sergilemesi gerektiği düşünceleri bu türden düşüncelerdir. Olumsuz sonuç çıkarma ise, bir olaydaki olumlu yönleri görmezden gelerek olayın hep olumsuz yönlerine eğilmeyi, olumsuzluklar üzerinde yoğunlaşmayı, yaşam döngüsü içerisinde yer alan tüm durumlarda sürekli olarak kötü bir yön arayarak olumsuz açıklamalarda bulunmayı içerir. Olumsuz sonuç çıkarma ve işlevsel olmayan düşünceler olumsuz bir içerik sağlar, oysa derin düşüncelere dalma bu olumsuz bilişselliğe ulaşılabilirliğe ve aktivasyon kazandırmaya neden olarak, bireyin kendini olup-bitenlerden soyutlamasına, içine çekilmesine yol açar.

Spesifik incinebilirlik hipotezine göre bilişsel incinebilirlik ve olumsuz olay alanlarında (kişilerarası ya da başarı gibi) bir uygunluk, bir eşleşme olduğu zaman depresyon yaşanması ihtimali daha yüksektir. Ergenlik dönemi depresyonu gerek yetişkin depresyonunun başlangıcı olma potansiyeli taşıması ve gerekse ergenin içe kapanmasıyla yakından ilgili olması nedeniyle özel bir anlam taşır. Ergenlik cinsel karakterlerin gelişmesine bağlı olarak cinselliğin uyandığı -karşı cinse ilginin ortaya çıkması ile romantik ilişkilere girildiği- beden cinselleştiği bir geçiş dönemidir. Bu dönemde ruhsal yapının da bedensel değişikliğe ayak uydurması, değişiklikle ortaya çıkan eski çatışmalar yanında yeni çatışmalarla da başa çıkması gerekmektedir. Ruhsal yapının bu çatışmalarla başa çıkamadığı durumlarda ortaya çıkabilecek tablo bireylerin depresyon yaşadıklarına ilişkin ipuçları verebilecektir (PURDIE - DOWNEY, 2000, s.340).

Mearns (1991, s.328)'ın araştırmasında, partnerleri tarafından reddedilmede kendilerini çaresiz hissettiklerinden bayanların düşmanca ve destekleyici olmayan davranışlarının olduğu bulunmuş; bu durum ile algılanan reddedilme tehditlerine aşırı duyarlılık ve duygusal tepkililik ile karakterize edilen depresyona girmelerinin erkeklerden daha

muhtemel olduğu görülmüştür. Bu araştırmanın sonuçlarına göre romantik ilişkilerde bayan partnerlerin incinebilirlik düzeyleri erkek partnerlere göre daha yüksektir.

Depresyonun oluşumunda erken yaşantıların, fonksiyonel olmayan sayıltıların, kritik olayların ve olumsuz otomatik düşüncelerin yer aldığını görmek mümkündür. Tüm bunlara bağlı olarak davranışsal olarak aktivite düzeyinde düşme, sosyal ilişkilerde azalma; motivasyonel olarak ilgi ve istek kaybı; bilişsel olarak konsantrasyon güçlüğü, kararsızlık ve kendine zarar verme düşünceleri; duygusal olarak üzüntü, anksiyete, kendini suçlama, utanç yaşanması -bayanların erkeklerden daha fazla yaşadıkları- söz konusudur. Ayrıca depresif bireylerde değişimi sağlama çabası ve daha fazla bilgi edinme depresif olmayan bireylere göre oldukça yüksektir. Bilgi edinme çabalarının yüksekliğine rağmen varılan sonuç ve değerlendirmelerden hoşnut olma ve süreçlendirebilme becerisi düşüktür. Depresif bireylerin sosyal destekleri kullanabilme, organize olma, saplantılı düşüncelerden kurtulma ve problem çözme becerileri bakımından depresif olmayan bireylere göre daha fazla olumsuzluklar yaşamaları söz konusudur. Bu noktada depresif bireylerin içinde buldukları mevcut koşulları daha olumsuz değerlendirerek, içinden çıkılmaz bir zemin oluşturdukları da görülebilir (CLARK - FAIRBURN, 1997, s.129).

224. Depresyon ve Sosyo-ekonomik Düzey Arasındaki İlişki

Depresyonun cinsiyet değişkeninde olduğu gibi, bireylerin sosyo-ekonomik düzeylerine göre de farklılaşması söz konusudur. Çeşitli araştırmalar bu görüşü desteklemektedir. Çuhadaroğlu ve Sonuvar (1992)'ın Ankara'da, farklı sosyo-ekonomik düzeyden iki yüz elli altı kız, iki yüz sekiz erkek dört yüz altmış dört lise 1, 2 ve 3. sınıf öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, grubun depresyon puanları patolojik değerin altında bulunmuştur. Üst sosyo-ekonomik düzeyden gelen ergenler diğer iki gruba göre daha az derecede depresyon belirtileri göstermişlerdir. Bu araştırmada kızlar erkeklere göre daha çok depresif belirtiler göstermişlerdir. Öy (1995, s.43)'e göre düşük sosyo-ekonomik düzeyli ailelerden gelen ergenlerde daha çok depresyon görüldüğü ve aile içi sorunların, olumsuz yaşam deneyimlerinin, düşük benlik saygısının ve okul başarısızlıklarının depresyona neden olduğu söylenebilir. Gökçakan (1997)'ın, çalışmasında depresyon en çok düşük sosyo-ekonomik düzeyli öğrencilerde, takiben ortanın üstü sosyo-ekonomik düzeyli öğrencilerde, en az olarak da orta sosyo-ekonomik düzeyli öğrencilerde görülmüştür.

Köknel (1989, s.50)'e göre sosyo-ekonomik yetersizlik bir kişi için zamanın en büyük problemlerinden biridir. Parasal problemlerin kişinin tüm işlevselliğini olumsuz olarak etkilediği gerçeğini göz ardı etmemek gerekir. Depresyonda ortaya çıkan duygulardan biri olan utancın temelinde kişinin arzu ettiği standartlara göre yaşamaması yatmaktadır. Araştırmalar, uzun süreli düşük ekonomik durumun önemli bir depresyon ve stres etkeni olduğunu ortaya çıkarmıştır. Özgüven (1990, s.46) de üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir araştırmada, öğrencilerden yaklaşık yarısının ekonomik durumlarını bir stres kaynağı olarak gördüklerini belirtmiş ve ekonomik durumun üniversite eğitimindeki önemini vurgulamıştır.

Cui ve Vaillant (1997)'a göre, stres ve depresyon arasındaki ilişki etkileşimsel ve çift yönlüdür. Ergenlerle yapılan çalışmalarda depresif semptomlardaki artışların daha sonradan olumsuz olayların sayısındaki artışlara yol açtığı; yetişkinler ve ergenlerle yapılan çalışmalarda da depresif bireylerin bağımsız olumsuz olaylardan çok, bağımlı olayları yaşadıkları bulunmuştur. Ayrıca sosyo-ekonomik düzey açısından düşük düzeyde olan bireylerin kişilerarası olumsuz yaşam olayları yaşayarak depresyona girme ihtimallerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Erözkan (2003)'ın 320 (yüz altmış erkek, yüz altmış kız öğrenci) üniversite öğrencisi üzerinde yapmış olduğu, "üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılık ve depresyon düzeylerinin yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey ve ikamet edilen yer açısından karşılaştırılması" başlıklı araştırmasında düşük sosyo-ekonomik düzeyli bireylerin orta ve yüksek sosyo-ekonomik düzeyli bireylerden daha fazla depresyon yaşadıkları bulunmuştur.

225. Depresyon ve Disforik Ruh Durumu

Depresyonda disforik ruh durumu (çevre ile ilginin kaybolduğu, kötümserliğin ortaya çıktığı ve genellikle aşırı uyarılmışlığın eşlik ettiği bir keyifsizlik durumu) oldukça önemlidir. Reddedilme ile ortaya çıkan değersizlik-mutsuzluk duygularının basit mutsuzluktan farklı olduğu da bir gerçektir. Bu tür bir durumda zamanın zor geçiyor olması ve yaşamın katlanılması gereken bir ortam olarak algılanması söz konusudur. Depresyonun başlaması ile en çok ilişkilendirilen çevresel stres eş yitimidir -romantik partnerlerine atıfları olumlu olarak oldukça yoğun olan bireylerin reddedilmeleri sonucu ilişkinin bitmesi ve partnerin kaybı noktasında yaşadıkları duygular da benzerlik

gösterebilmektedir-. Olumsuz yaşam olaylarının en önemlilerini beklenmedik/istenmedik ani kayıplar oluşturmaktadır. Depresyon bu noktada kaybedilen objeye yönelik öfke ve saldırganlığın kendi benliğine dönmesi olarak açıklanabilir. Öfke, depresyonun dinamik açıklamasında en iyi bilinen formülasyondur. Bu formülasyon ayrıca; kendini suçlama, benlik saygısında azalma ve cezalandırma gereksiniminin nedenlerini de açıklamaktadır (PERSONS - MIRANDA, 1992, s.492).

Alloy ve arkadaşları (1998, s.1567)'na göre, disforik bireylerin yabancılar ve yakınları ile olan etkileşimleri sık sık işlevsel olmayan bir biçimde etkileşim partnerleri tarafından reddedilmeleri ile sonuçlanmaktadır. Bu tür olumsuz etkileşimler disforik bireylerin negatif duygulanımlarını sürdürme ve şiddetlendirmelerine de hizmet edebilmektedir. Disforik bireylerin diğerleri tarafından sıklıkla reddedilmeleri kişilerarası depresyon kuramlarına göre disforik bireylerin semptom göstermeleri, aşırı güvence (sigorta) aramaları ya da etkileşim partnerlerini bunaltan zayıf sosyal becerileri ile açıklanmaktadır. Disforik bireylerin kalıplaşmış olumsuz bakış açıları diğerlerinin de onlara karşı kalıplaşmış- (negatifliği) doğrulayıcı davranışları göstermelerine ve sonuç olarak disforik bireylerin diğerleri tarafından reddedilmelerine neden olmaktadır. Bu noktada disforik bireylerin uyumu bozucu etkileşimleri yönü ile reddedilmenin, her iki partnerin etkileşim davranışlarından çok partnerlerden birisinin davranışı ile ortaya çıktığı görülmektedir. Kişilerarası depresyon kuramları, tekrarlanan semptom gösterme ve güvence (sigorta) arama yönleri ile disforik bireylerin diğerleri üzerinde negatif ruh durumlarını teşvik ettiklerini ileri sürmektedir. Disforik bireylerin ilk negatif duygulanım sinyalleri diğerlerinden ilgi ve destek ifadeleri ile ortaya çıkmaktadır. Eğer disfori devam ederse diğerlerinin tepkileri artan bir biçimde olumsuz olur ve onlar disforik bireylerin bağışlanamaz ve bunaltıcı semptomları ile sinirlendirilmiş ve engellenmiş hissederler. Disforik bireyler diğerlerinden gelen zıt mesajları incelemeye kalkıştıklarında ilişkilerindeki durumlarını açıklamak için ayrıca güvence (sigorta) aramaya bağlanırlar ve böylece geçen zamanla, diğerlerinin tepkisi açık bir biçimde reddedici olur. Sonuç olarak disforik bireylerin semptomlarının artması ve sosyal olarak daha izole edilmeleri ile bu bireylerdeki ilgi kaybı ile birlikte kötümserliğin ve keyifsizlik durumunun da artması söz konusu olur.

Weary ve arkadaşları (1993, s.256)'na göre, disforik insanlar günlük yaşamlarında diğer insanlarla sosyal karşılaştırmalar ararlar. Depresif insanlar birçok kontrol edilemez yaşam olaylarına maruz kaldıklarından neden-etki ilişkilerini keşfetme ya da anlama yetenekleri hakkında yüksek düzeyde belirsizlik duygularına sahip bireylerdir. Bu belirsizlikten dolayı disforik insanlar kendileri ve sosyal dünyaları hakkında bilgi toplama durumlarında olduğu gibi sosyal karşılaştırmalara bağlanmaya özellikle güdülenmişlerdir. Disforik insanlar yalnızca önemli sosyal sonuçları anlamayı artırma ya da nedensel belirsizliklerini azaltma öncelikleri söz konusu olduğunda, yani durum özellikle tanı koymayı gerektirdiğinde bilgi ararlar. Kendini değerlendirme ölçeklerinin kullanıldığı çeşitli araştırmalarda depresif ya da disforik insanların disforik olmayan insanlardan daha fazla sosyal karşılaştırmalar aradıkları da görülmüştür.

Lakey ve Ross (1994, s.570), bağımlılık ve kendini eleştirme davranışının, kişilerarası ve karşılaşılan olumsuz yaşam olaylarına uygun olmayan şekillerde tepki verme sürecini artırdığını vurgulamışlardır. Bağımlılık ve kendini eleştirme için gözlenen bazı etkilerin disfori ile ortaya çıktığını ve bu noktada disforik bireylerin kişilerarası olumsuz ilişkileri yönü ile mevcut durumlarının daha da olumsuz bir hal aldığı gözlenebilmektedir.

Segrin ve Abramson (1994, s.656)'a göre, disforik bireylerin zayıf sosyal becerileri, diğerleri ile olumlu yönde olmayan etkileşimleri üreterek sonuçta reddedilmelerine neden olmaktadır. Kişilerarası iletişim kuramlarına dayalı olarak, disforik bireylerin zayıf sosyal ilişkileri, onların etkileşim partnerlerine yabancılaşmalarına neden olacak şekillerde davranmalarını sağlayabilir. Kişilerarası kuramları test etme çalışmaları, yukarıdaki açıklamayla tutarlı olarak özellikle disforik bireyler aşırı güvence (sigorta) aramaya bağlandıklarında onların etkileşim partnerleri tarafından reddedilmelerini desteklemiştir. Disforik bireylerin yetersiz sosyal becerileri için dikkate değer kanıt da mevcuttur. Disforik bireyler kendi kendilerini derecelerler ve objektif gözlemciler tarafından sosyal etkileşimlerde yetersiz olarak değerlendirilirler. Ayrıca etkileşimler boyunca disforik bireylerin onların etkileşim partnerleri ile sözel olmayan (çok az göz iletişimi, birkaç jest ve mimik) ve sözel (uzun süreli sessizlik, partnerlerinin yorumlarına ilgisizlik) davranışları ile iletişimi zorlaştırıcı bir rol üstlenmeleri söz konusu olmaktadır. Çeşitli kuramcılar, disforik bireyleri onların etkileşim partnerleri üzerinde olumsuz beklentiler çağrıştıran kimseler olarak varsaymaktadırlar. Disforik bireylerle etkileşime giren bireylerin

zihinlerinde oluşan depresyona ilişkin bir dizi inançların birleşmesi “prototip depresyon” kavramı ile ele alınmıştır. Disforinin sürmesi diğerlerinin olumsuz inançlarını doğrulayıcı ve disforik bireylerin reddedilmelerine yol açıcı bir zemin oluşturur. Bu bağlamda disfori ve reddedilme arasındaki nedensel ilişki de görülmektedir.

Siegel ve Alloy (1996, s.362)'un, disforik bireylerle olumsuz etkileşimlere diğerlerinin katkılarını inceleme üzerindeki araştırmaları oldukça önemlidir. Bu araştırmada odalarındaki disforik bireyler üzerinde disforik olmayan üniversite öğrencileri, -disforik bireylerin onlar üzerinde yaptıklarından- daha negatif duygulanım ve hoşça gitmeyen değerlendirmeler ortaya koymuşlardır. Disforik olmayan öğrencilerin disforik olanlara karşı artan dikkati ve yarışçılığı disforik öğrencilerin uysal-bağımlı davranışları sürdürme hatta şiddetlendirmelerine yardımcı olmuştur. Bu bulgular disforiyi şiddetlendiren davranışlar (olumlu ya da olumsuz) üzerinde bağlanma ile disforik partnerlerle etkileşimlerinin bozulmasına disforik olmayan diğerlerinin katkı sağladığını ileri sürmektedir.

Giordano, Wood ve Mihela (1998, s.440)'ya göre, disforik bireyler depresif incinebilirlikleri ile uyumlu olan alanlarda sosyal karşılaştırmalara bağlanma eğilimindedirler ve disforik bireylerin ruh durumları bu alandaki karşılaştırmalarla özellikle etkilenmektedir. Disforik bireyler karşılaştırmalarını kendileri için özel öneme sahip alanlarda daha fazla yoğunlaştırırlar. Bu tür karşılaştırma süreçleri disforiye merkez olan olumsuz kendini değerlendirmeler ve negatif ruh durumunu sürdürmeye yardım edebilir.

Yakın akran ilişkileri ya da romantik ilişkiler içinde onların agresif davranışları yüzünden akranları ya da romantik partnerleri tarafından reddedilme, kişilerarası olumsuz bağımlı olayların oluşumunu tetikleyici özelliğe sahiptir. Ayrıca bu süreç reddedilmeye duyarlı bireylerde kaygılı beklenti, reddedilmeyi kolayca algılama ve reddedilmeye aşırı tepki gösterme şeklinde depresif bir ruh hali ve düşmanlığa katkıda bulunabilir. Disfori ve depresyona yol açan partnerler arasındaki uyumsuzluk ve dile getirilen duygular yakın ilişkilerde çatışma çözümü/çözumsuzlüğü ile doğrudan ilgili durumlardır (DOWNEY ve diğerleri, 1998, s.1075).

Romantik ilişkilerde reddedilmeye dayalı olarak partnerlerde kaygı ve depresyondan incinebilirlik söz konusu olmakta ve duygulanım semptomları olarak; disfori, elem-keder ve hüznün, sinirlilik aynı etkinlikte görünürken; mutsuzluk ve korku farklı boyutlarda gözlenmektedir. Depresyonda ümitsizlik ve mutsuzluk; kaygıda ise korku ve gerginlik daha belirgindir. Davranışsal semptomlar olarak; sosyal uyumsuzluk ve performans bozukluğu hem depresyonda hem de kaygıda görülür. Depresif sendromda enerji eksikliği yorgunluğa, hipoaktiviteye ve insiyatif eksikliğine yol açarken, kaygıda genellikle enerji artışı ve ajitasyon görülür. Bilişsel semptomlar olarak ise; reddedilmiş olmaya ilişkin beceriksizlik hissi, başarısızlık düşünceleri, içe dönüklük, kendini değersiz görme ve suçluluk duyguları, yetersizliklerini ve sorunlarını düşünerek geleceğe bakışın -kognitif triadın üçüncü kısmı- negatifliği söz konusudur (STEINBERG - ALLOY - ABRAMSON, 2000, s.127).

23. Bilişsel Değerlendirme

Psikoloji alanında birçok yazar sistematik ya da formal olmasa da değerlendirme kavramını kullanmıştır. Grinker ve Spiegel tarafından (1945), “durumun değerlendirmesi yargılama içeren zihinsel aktivite, farkına varma ve geçmiş yaşantılara dayalı olarak aktivitenin seçimini gerektirir” denmiştir. Bilişsel değerlendirme, onun iyi oluştaki önemi dikkate alındığında çeşitli yönleri ile bir etkileşimi kategorize etme süreci olarak kolaylıkla anlaşılabilir bir süreçtir. Bilişsel değerlendirme, sadece bir bilgi süreçlendirme değildir. Arnold (1970), bilişsel değerlendirme kavramını sistematik olarak işlemeye çalışmış olan ilk kişidir. Arnold, duygunun bilişsel belirleyicisi olarak değerlendirmeyi “hızlı, otomatik olarak ortaya çıkan sezgisel süreç, daha soyut ve yansıtıcı düşünce” olarak tanımlar ve ona göre değerlendirme hemen ve kasıtsızdır, anında sezgisel değerlendirme başlangıçtaki yüksek düzey bilişsel aktiviteyi içerir (Akt. LAZARUS - FOLKMAN, 1984, s.52).

Değerlendirme, sık sık bilinçli, akılcı ve kasıtlı bir süreç olarak yapılmaktadır. Bununla birlikte bir bireyin değerlendirmenin herhangi birinin ya da tüm elementlerinin farkına varamayabileceği de bir gerçektir. Bir tehdit değerlendirmesi, tehlikeli olarak değerlendirilen değerler ve amaçlar kişi tarafından açıkça bilinmediğinde ya da tehdit olarak değerlendirilmemiş olduğu bir durumda bile ortaya çıkabilir ve içsel ve dışsal

faktörler bu tehlike duygusuna katkıda bulunabilir. Bu noktada kişinin kendini iyi hissetmesi/iyi oluşu zorlaşır. Bilişsel değerlendirme daha çok yaşam boyunca sürekli bir biçimde yerini alan ve büyük ölçüde anlam ya da önem üzerinde odaklanan değerlendirici bir süreçtir, bir olayın ya da durumun bireyin hedefleri ve iyi oluşu bakımından yorumlanmasıdır. Bir olayın ya da durumun bilişsel değerlendirilmesi, yaşanan duygunun ve algılanan tehdit derecesinin niteliğini ve yoğunluğunu etkiler. Bilişsel değerlendirme kavramı öznel duygusal durumun, bireyin duyguya yol açan durumu değerlendirmesinin ya da analiz etmesinin bir işlevi olduğunu öne sürer. Psikolojik bir uyarılma durumu, bireyin o durumu değerlendirmesine bağlı olarak farklı duygular üretebilir. Bu bağlamda bilişsel değerlendirmenin temel şekillerini sırası ile *birincil değerlendirme*, *ikincil değerlendirme* ve *yeniden değerlendirme* şeklinde ele almak gerekmektedir (LAZARUS, 1991a, s.102).

Birincil değerlendirme yaşanan durumun algılanması ve kişi için ne anlama geldiğinin değerlendirilmesidir. Bu aşamada yaşantının anlamının keşfedilmesi söz konusudur. Kişiyi uymayan bir şeyin olup olmadığı bir noktada, durum kişiyi herhangi bir şekilde etkilemiyor ise nötr bir yaşantıdır, ya da kişinin iyi oluşuna destek oluyor, kişiyi koruyor ise olumlu bir yaşantıdır. Stres verici olarak değerlendirilmesi için bu yaşantının kişiyi incitmesi, mücadeleye zorlaması yani tehdit edici olması gerekir. Bu yönü ile üç tür birincil değerlendirme vardır; 1. Önemsiz, 2. İyi-olumlu ve 3. Stresli. Bir kişinin iyi oluşu için gerekli olan bir etkileşimde çevrenin getirdikleri bir anlam içermiyorsa bu durum ***önemsiz*** kategori içinde yer alır. Kişinin muhtemel sonuçlar üzerinde yatırım yapmadığı ya da başka bir ifade ile değer, ihtiyaç ya da karar sürecini işletmediği, etkileşimde kazanılan ya da kaybedilen herhangi bir şey olmadığı süreçtir. ***İyi-olumlu değerlendirmeler***, eğer bir etkileşimin sonucu olumlu olarak yorumlanırsa yani iyi oluşu korur ya da artırır, teşvik ederse bu tür bir değerlendirme yapılır. Bu tür değerlendirmeler zevk verici duygular olan hoşlanma, aşk, mutluluk, coşkunculuk ya da barışçılıkla karakterize edilir. Bütün olarak iyi-olumlu değerlendirmeler endişenin belki bazen nadir olarak görülebildiği süreçlerdir. Ancak değerlendirmelerin kişi ve durum bağlamında karmaşıklığı ve zorluğu da vardır. ***Stres verici değerlendirmeler ise zarar-ziyan, tehdit ve mücadele içerir: Zarar-ziyanda*** kişiye belli bir süredir zarar veren yetersizleştirici hastalık ya da yaralanma, reddedilmeye dayalı olarak öz ya da sosyal saygının zarar uğraması ya da sevilen ya da değer verilen birini örneğin romantik partner ya da yakın ilişki içerisinde yer alan önemli diğerini kaybetme gibi durumlar söz konusudur. ***Tehdit*** ise henüz yerini bulmamış ancak beklenen

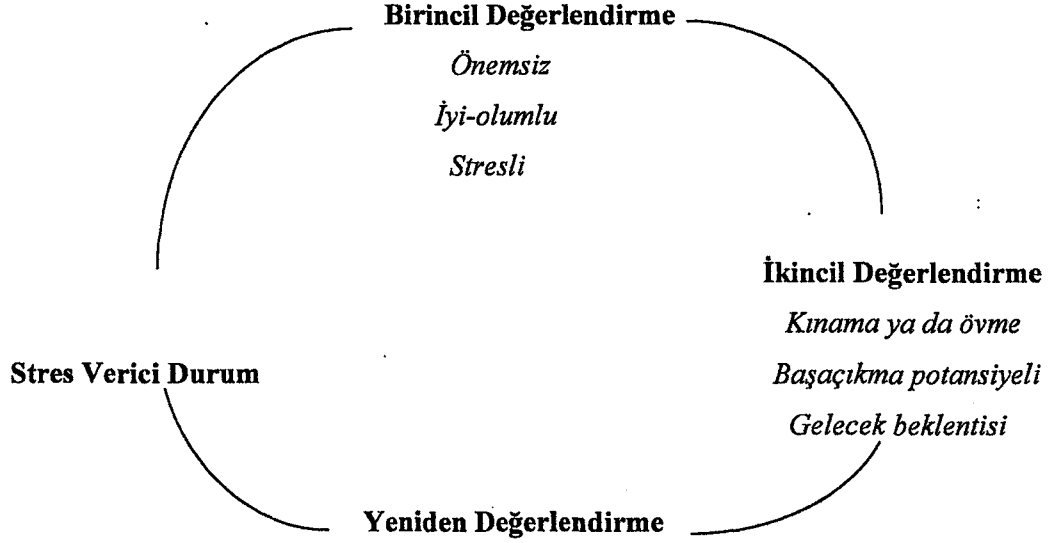
zarar ya da kayıplarla ilgilidir. Reddedilmeye duyarlı bireyleri duyarlı hale getiren temel nedenin kaygılı reddedilme beklentileri olduğu düşünüldüğünde, beklentinin gelecek için olumsuz anlamları olduğundan her reddedilme bir kayıp anlamına gelmekte ve her kayıp daima tehditle birleştirilmektedir. *Mücadele* ise başa çıkma çabalarını harekete geçirme olarak adlandırılan stres verici değerlendirilmenin üçüncü türüdür. Mücadele değerlendirmeleri bir etkileşimde potansiyel kazanç ya da gelişim sağlamaya odaklanırlar ve isteklilik, heyecan, coşku gibi hoş giden duygularla karakterize edilirler. Oysa tehdit; korku, kaygı ve öfke gibi olumsuz duygularla karakterize edilen ve potansiyel zararlara odaklanan bir yapıdadır (LAZARUS - FOLKMAN, 1984, s.54).

İkincil değerlendirme kişinin kendini tehlikede hissettiğinde; tehdit, çatışma ya da engellenme söz konusu olduğunda durumu yönetmek için bir şeyler yapmak zorunda hissettiği ve buna ilişkin değerlendirmeler yaptığı aşamadır. Bu noktada durumla ilgili olarak yapılabilecek şey ya da şeyler değerlendirilmektedir. İkincil değerlendirme etkinliği tehlikedeki şey kadar, -eğer varsa- yapılabilecek şey üzerindeki sonuç nedeniyle her stresli etkileşimin çok önemli bir özelliğidir. İkincil değerlendirme yapılabilecek tüm şeylerin belirlenmesi üzerinde tek başına entelektüel bir araştırmadan çok daha fazla bir şeydir. İkincil değerlendirme mevcut başa çıkma seçeneklerini hesaba katarak yapılan karmaşık değerlendirici bir süreçtir ve bireyin özel bir strateji ya da etkili stratejiler dizisini uygulayabilmesine yardımcı olacaktır. Bu tür bir değerlendirmede kişi kendisine şunları sormaktadır; “bu etkileşimde (eğer varsa) ne yapabilirim ve bunu nasıl yapacağım ve bu yapacaklarım benim iyi oluşumu nasıl etkileyecek?” ya da “başa çıkma kaynaklarım olayları yönetmeme yeter mi ve çaresiz miyim ve kim ya da ne olan şeylerden ötürü beni kınayacak ya da övecek ve yapılanlar sonucunda ne olacak?” bireyin duyguları arasındaki farkı görebilmek için, üç ikincil değerlendirme unsuruna ihtiyaç vardır; *kınama ya da övme, başa çıkma potansiyeli ve gelecek beklentisi*. *Kınama ya da övme*, engellenme için tahmin edilen ya da sorumlu olanın kim olduğunun bilinmesinden türetilir. Eğer bu bilgi kişinin tahmin edilebilir kontrolü altındaki engelleyici bilgi ile birleştirilirse, kınama ya da övme söz konusu olur. *Başa çıkma potansiyeli*, etkileşimin ya da gerçekleşebilir kişisel kararların taleplerini kişinin acaba-nasıl yönetebileceğine dayanır. Başa çıkma potansiyeli gerçek başa çıkma değildir, ancak yalnızca kişi-çevre ilişkisini değiştirecek ya da koruyacak bazı şeyleri yapma ya da düşünme beklentilerinin bir kişi tarafından değerlendirilmesidir. *Gelecek beklentisi*, daha iyi ya da daha kötü olmada psikolojik olarak

değişme ihtimali sağlayan olayların nedenleri ile ilgilidir. Romantik ilişkilerde partnerlerin ilişki inançları bağlamında ilişkiden gelecek dönemlerde elde edecekleri sonuçlara dayalı atıflarının temelinde beklentileri vardır. İlişkinin işleyişi özellikle amaç uygunluğu noktasında daha uygun amaçlar ya da uygun olmayan amaçlar şeklinde etkilidir (LAZARUS, 1991a, s.135).

Başarıya seçeneklerinin değerlendirilmesi aynı anda ortaya çıkabilecek diğer içsel ya da dışsal taleplerle karşılaştığında bir dizi stratejiler ya da özel bir strateji kullanmanın sonuçlarının değerlendirilmesini de içerir. Lazarus ve Folkman (1984, s.35)'a göre birincil ve ikincil değerlendirmeler ayrı ayrı süreçler olarak düşünülemez. Aynı etkileşim içinde farklı kaynaklardan doğmuş olsalar bile onlar karşılıklı olarak birbirine bağlıdır ve muhtemelen birbirlerini etkilerler. Bu noktada her iki sürecin bir bütünlük içerisinde ve etkileşimsel olarak -karşılıklı bağımlı- işlediğini görmek de mümkündür. Bir durumun birincil ve ikincil değerlendirme süreçleri sonunda tehdit edici olarak algılanmasında ihtiyaçlar ve güdüler, inanç sistemleri ve algısal özellikler ile eğitim ve bilgi birikimine bağlı zihinsel kaynaklar çok önemlidir.

Yeniden değerlendirme kişinin kendi tepkilerinden elde edilen bilgi ya da kişi üzerinde direnerek veya beslenerek çevreden gelen yeni bilginin temelleri üzerinde değişmiş bir değerlendirmeye dayalıdır. Örneğin, açık öfke diğer kişiyi etkilerken, onun başlatıcısı durumundaki öfkeyi dışa vuran kişi tarafından da dikkat edilen ve tepki verilen bir duygudur. Bu durum suçluluk ya da kınamayla sonuçlanabildiği gibi haklılık ya da korku duygusu bile yaratabilir. Bu kompleks çift yönlü kişi ve çevre arasındaki etkileşimlere aracılık eden bilişsel değerlendirme süreçleridir. Geribildirim bu tip örneklerinde tehdit, garantisi olmayan (ilişkinin ileride muhtemel olarak bozulabileceği) ya da tam tersi duygular ve değerlendirmeyi değiştirme başarısı yaratarak tehdidin içine dönüşebilen iyimser bir değerlendirme olarak yeniden değerlendirilebilir. Bir yeniden değerlendirme aynı etkileşim ve önceki değerlendirmeyi izleyen ve onu değiştiren basit bir değerlendirme değildir. Yeniden değerlendirme süreci kişisel değişimi anlamayı, çevreyi değiştirebilmeyi ve başarıya seçimlerini olumluya doğru yöneltebilme gücü sağlayarak başarıya sonucu elde edilen yeni bilgileri değerlendirerek kabul edilme oranını artırır. Bu noktada yeniden değerlendirmede birincil ve ikincil değerlendirme süreçlerinin daha detaylı olarak işletildiğini görmek mümkündür (LAZARUS - FOLKMAN, 1984, s.37).



Şekil: 1

Stres Verici Durumu Değerlendirme Aşamaları

Kaynak: LAZARUS - FOLKMAN (1984)'dan uyarlanmıştır.

230. Bilişsel Değerlendirmeyi Etkileyen Faktörler

Bir etkileşimde iyi oluş için öne çıkan şeyi belirleme noktasında kişinin olayı anlaması, duygularını ve başa çıkma çabalarını şekillendirmesi ve sonuçları değerlendirmesi için esaslar sağlama bağlamında **kişi faktörleri** olarak *kararlar ve inançlar* değerlendirmeyi etkiler. Bilişsel değerlendirmeyi etkileyen bir kişi faktörü olarak karardan kastedilen, bir ilişkiye, bir hedefe ya da bir amaca yönelik olarak kişi ve çevre arasındaki spesifik bir etkileşimdir. Bilişsel değerlendirmeyi etkileyen bir karar için özel bir etkileşime (romantik ilişki içeren etkileşimler dahil) bağlanma zorunluluğu vardır (LAZARUS, 1991a, s.113).

Zorlayıcı etkenlerle karşılaşan kişi bu durumdan kurtulmak için kaçınmak ya da başa çıkmak biçimindeki davranış kalıplarından birini seçmek için karar vermek durumunda kalır. Davranış kalıplarının seçiminde gerekli kararın verilmesi durumu davranış için gerekli kalıpların iyi-kötü, olumlu-olumsuz yanlarının karşılaştırılmasını gerektirir. Bu karşılaştırma sonucu yapılan seçim ve verilen karar daha da güçlü bir şekilde kişinin yaşamındaki yerini alır. Bilişsel yüklenme ve stres, düşünce ve karar verme sürecinde ortaya çıkmakta, kişinin bilgi birikimi ve bu bilginin kullanımı sırasındaki bilişsel işlevlerin niteliği ile, sorunlarla başa çıkma/problem çözme yeteneği arasındaki

bağlantıdan kaynaklanmaktadır. Psikolojik ve sosyal nitelikli tüm zorlayıcı etkenler önce bilişsel işlevleri etkiler. Bu etki bilişsel işlevlerin her birinde birbirinden farklı değişikliklere yol açar. Bu değişikliklerin tümü özellikle düşünme ve karar verme sürecine yansır. Sonuçta zorlayıcı etkene karşı tepki oluşur. Bu tepkinin oluşmasında düşünme ve karar verme süreci içinde “bellekte depolanıp saklanan bilginin niteliği ve niceliği, kişinin bilgisi, yaşantılarını ve durumları değerlendirme biçimi, problemlerle başa çıkma ve problem çözme yeteneği” yer alır (RICE, 1999, s.147).

Seçilen bilişsel değerlendirme içeriği kişinin stresle başa çıkma kullandığı stratejiler doğrultusunda bireysel farklılıkları yansıtır. Çevreyi/dünyayı anlama biçimi, kişisel kaynakları kullanma şekli, kişisel amaçlar ve bunların anlamları bilişsel değerlendirme ile başa çıkma sürecine yansıtılabilir. Çevresel etkenler ve stres veren durumlar birçok kişi için benzer olabilmesine karşın, kişisel reaksiyonların türü ve derecesi her zaman farklı olmaktadır. Bu noktada “bireylerden ve gruplardan” kaynaklanan farklı bilişsel değerlendirmeler oluşmaktadır. Benzer şartlar altında bireysel farklılıkların nasıl etkiler oluşturduğu anlaşılacak isteniyorsa “bilişsel değerlendirme” süreci incelenmelidir. Bilişsel değerlendirmeler tehdidi tanımlayan, tüm detaylarıyla tehdidin özelliklerini anlamlandırarak kişiye sunan, bunlara uygun kişisel kaynakları kullanmayı içeren ve sonuç beklentilerine uygun değişim çabalarını kişiye özgü olarak -bireyin kararları bağlamında- hazırlayan başa çıkma belirleyicilerdir (PITTS - PHILIPS, 1998, s.145).

Bir bireyin yaptığı davranışın diğer insanları ne şekilde ve nasıl etkilediğini bilmek önemlidir, bu noktada davranışın altında yatan düşünceleri değerlendirmek de gerekir. Bilişsel değerlendirme, öncesi ve sonrası bağlamında uyumu bozan davranışa götüren düşünceler hakkında bilgi sağlamaktadır. Ayrıca birinin problem hakkında nasıl düşünüp nasıl davrandığını değerlendirmek için bilişsel değerlendirmenin amaç prosedürlerinin etkileri hakkında da bilgi sağlamaktadır. Bilişler, birey entelektüel bir görev üzerinde yoğunlaştığında önemli bir rol oynadığından, bilişsel değerlendirme çeşitli şekillerde gerçekleştirilebilmektedir. Örneğin bazı bireyler muhtemel başarısızlık ve etkili performans gösterip göstermeyecekleri yönünde kişilerarası ilişkilerde yaşadıklarına ilişkin endişelenebilmektedirler. Bu noktada bazı düşüncelerin bir yandan istenmedik etkileri olan kaygı düzeyini yansıttığı görülürken, göreve yönelik bazı düşüncelerin diğer yandan yardımcı olabilecek bir etki yaptığı görülmektedir (SARASON - SARASON, 2002, s.115).

Kararlar, değerlendirmeyi insanları tehdit, zarar ya da yarar durumlarından uzaklaştırarak ya da bu durumların içine sokarak etkilerler, bu şekli ile çok önemli bir işlev görürler. Karar hakkında bilgi sahibi olan insan sayısı arttıkça potansiyel olarak tehdidin de artması söz konusudur. Bir kişinin karar mekanizmasını-kalıplarını değerlendirmek, onun hedef durumlarını bilmeyi (ortaya konmasını) gerektirmediğinden kolay değildir. Bu ilkenin ışığı altında romantik bir ilişkiyi sürdürmeme, sigarayı bırakma ya da iş değiştirme kararlarını diğerlerine bildiren insanlar, bu talepkar kararlarından vazgeçme durumlarından korkarlar. Bireyler için bu şekilde ciddi bir yönü olan diğerlerine bildirme durumu ile verdikleri karardan vazgeçici olma bir utanç tehdidi oluşturacağından onlar üzerinde ayrıca bir baskı olacaktır. Bu noktada kararların oynadığı önemli rol bağlamında değerlendirmeyi etkilemedeki gücünü görmek mümkündür (WATSON-WILLSON - SINHA, 1998, s.79).

Kararlar psikolojik stresin belirleyicileri olarak çok açık bir biçimde önemlidirler. Ayrıca onların güdüleyici niteliği, zarar, tehdit ya da mücadele durumlarından uzaklaştırmada, etkileşimlerde iyi oluşu sağlamada, anlamlılık alanlarını belirlemede oldukça önemlidir. Çünkü kişinin karar kalıplarını bilme ile incinebilirlik alanları belirlenebilmektedir. Ulaşılan bu son nokta, bir kişinin zarar, tehdit ya da mücadele hissedeceği şartlar altında yordamayı sağladığı için özel bir öneme sahiptir (LAZARUS, 1991a, s.113).

Janis ve Mann (1977), stresli şartlar altında karar verme ile ilgilenmiş ve bir tehdidin olduğu durumlarda karar vermenin sosyal eleştiriyi artırdığını, öz-saygıyı ise azalttığını görmüşlerdir. Janis ve Mann, çatışma ve karar verme modellerini değerlendirmeye göre belirlememelerine rağmen, gerçekte değerlendirme süreçleriyle oldukça ilgilenmişlerdir. Janis ve Mann, bilgi araştırma ve karar verme niteliğini belirlemek için, olabilecekler, kaynaklar ve sonuçlara ilişkin dört soru sormuşlardır; 1. Eğer değiştiremezsem riskler ciddileşir mi? 2. Eğer değiştirebilirim riskler ciddileşir mi? 3. Daha iyi bir çözüm bulmak için ümitli olmak gerçekçi midir? 4. Araştırmaya ve bilerek yapmaya yeterli zaman var mı? Bu soruların tümü değerlendirme denilen, olayın kişi tarafından değerlendirilmesini ve karar verme süreçlerini (başaçıkma) şekillendiren şeyle ilgilidir. Janis ve Mann'in modeli değerlendirme esaslı kuramın mükemmel bir örneğidir fakat çeşitli yönlerden Lazarus'un modelinden farklıdır. Lazarus'un modeli daha geniştir, oysa Janis ve Mann eylemin işleyiş

yönleri arasındaki seçimlerle ilgilenmişlerdir. Lazarus ise, kişinin adaptif kaynaklarının tükenmiş ya da aşılması olduğunu hissettiği her hangi bir olayla ilgilenmiştir. Bunun yanında Janis ve Mann genellikle bilgi araştırma ve karar verme süreçleri ile bir müdahale olarak öncelikle duyguyu dikkate almışlardır. Lazarus ise, duyguya sadece onun bilgiyi süreçlendirme üzerindeki yönü ile değil, sıra ile bilgi ile şekillenmesine de yoğunlaşmıştır. Bu önemli çalışmada esas olarak değerlendirme gibi bilişsel aracı süreçlere bağlı strese ilişkin formülasyonlar vurgulanmıştır.

Bilişsel değerlendirmeyi etkileyen bir kişi faktörü olarak inançlar ise, genellikle üstü kapalı bir biçimde kişinin çevreye ilişkin algısını şekillendirmektedir ve kişi genellikle onların değerlendirme üzerindeki etkilerinin farkına varmamaktadır. İnançların etkisi ani bir inanç kaybı ya da farklı bir inanç sistemine dönüşme durumunda gözlemlenebilmektedir. İnanç kaybolduğunda ümit, ümitsizlikle yer değiştirebilir. Dönüşme durumunda ise tehdit edici olan bir durum iyi olabilir ve iyi olarak değerlendirilebilir. İnançların birçoğu değerlendirme ile ilgili olmasına rağmen, kişisel kontrol ve yaşantısal inançlarla ilgili inançların stres kuramında özel bir yeri vardır. Kişisel kontrol hakkındaki inançlar karmaşık bir yapıya sahiptir ve bu yüzden hem bireyin dışında var olanlara hem de içsel yaşantılara yönelik olarak kapsamlıdır. Kişisel kontrol hakkındaki inançlar genel ve durumsal olabilir; durumsal kontrol değerlendirmeleri çevre ile ilgili beklentilerle sınırlandırılmamıştır, bu değerlendirmeler bireylerin etkileşimlerinde tepkilerini kontrol etmelerine ilişkin olarak kendi beklentilerine de dayalıdır -kaygılı reddedilme beklentileri gibi- (MILLER, 1987, s.298).

Bilişsel değerlendirmeyi etkileyen **durum faktörleri** de *-yenilik, tahmin edilebilirlik ve olay belirsizliği-* söz konusudur. Ayrıca üç geçici faktör olan *yakınlık, süre ve geçici belirsizlik ile yaşam döngüsündeki stresli olayların zamanlaması* da bilişsel değerlendirmeyi etkileyen durum faktörleri içerisinde yer almaktadır. *Yenilik*, insanların kaçınılmaz bir biçimde kendilerini önceki yaşantılarda yer almamış yeni durumların içinde bulabilmeleri ile ilgilidir. Eğer bir durum tam olarak yeni ve psikolojik olarak zararlı bir bağlantı yönü yoksa herhangi bir tehdit değerlendirmesi ile sonuçlanmayacaktır. Benzer olarak, üstünlük ya da kazançla ilişkili bir yönü de yoksa bir mücadele değerlendirmesi ile sonuçlanmayacaktır. Yeni bir durum yalnızca zarar, tehlike ya da üstünlükle birleşirse streslidir ve yalnızca bu durumda, yenilik bir tehdit kaynağı olabilir. Ayrıca yeni durum

kişi, olayın anlamı ve önemi hakkında net bir görüşe sahip değilse belirsizdir. Durumun duygu boyutu sonuç çıkarmayı gerektirir. Daha fazla sonuç gerektirme, yorumlamada daha fazla hata yapma ihtimalini artırır. Eğer kişi yeni belirsiz bir durumun yorumuna eşlik eden artan hata riskinin farkına varırsa, muhtemelen belirsizlik ve tehdidin yüksek bir derecesini yaşayabilecektir -romantik partnerinin belirsiz davranışlarından tehdit içeren bir reddedilme sonucunu çıkarmak gibi- (RICE, 1999, s.153).

Tahmin edilebilirlik, stres yaratan bir olayın gerçekleşeceğinin tahmin edilebilmesinin -kişi olayı kontrol edemese bile- doğal olarak stresin şiddetini azaltacağı ile ilgilidir. Tahmin edilebilir bir olayda kişinin olayın yaklaştığını gösteren ipuçlarına kadar bir ölçüde kendini rahatlatması söz konusu olabilir. Tahmin edilemeyen olayda ise hiçbir güvenli dönem olmaz. Tahmin edilemeyen olayların çok stresli olduğu düşünüldüğünde ağır ani hastalıkların ve ani kayıpların - yatırım yapılmış, iyi giden romantik bir ilişkinin bitimi de bu durumlara dahil- kişide yoğun stres yarattığı görülebilir (MILLER, 1986, s.209).

Olay belirsizliği, belirsiz bir durumda eylemin yönü üzerinde karar verilemediğinde ve durumu netleştirmek mümkün olmadığında korku, aşırı endişelenme ve derin düşünme ya da kaygının söz konusu olması ile ilgilidir. Kaygı (tehdit) bilişsel işlevselliğe müdahale ederek başa çıkmayı daha zor hale getirebilmektedir. Kısacası bir olayın ortaya çıkıp çıkmayacağını bilmemek, değerlendirme ve yeniden değerlendirme süreçlerini etkisiz kılacak ve bilişsel başa çıkma tarafından kontrol edilemediklerinde daha ağırlaşan bu etkilerin olması ihtimali olayı daha anlamlı hale getirebilecektir. Bu noktada bir durum faktörü olarak olay belirsizliğinin, bireylerde tehdit değerlendirmelerine yol açarak, mücadele değerlendirmelerini ketleyici bir işlevi olduğu görülebilecektir (LAZARUS-FOLKMAN, 1984, s.87).

Yakınlık, “bir olay ortaya çıkmadan önce ne kadar zaman vardır“ konusuna dayanır. Beklenen bir olayın zaman aralığıdır. Genellikle daha yakın bir olay onun daha yoğun değerlendirilmesi demektir. Özellikle de zarar, tehlike ya da üstünlük, kazanç fırsatı sinyallerinin ipuçları varsa. Bu ipuçları olmadan, yakınlık muhtemelen değerlendirmeyi etkilemez. Yakında olması beklenmeyen ipuçları mevcut bir olayın, değerlendirme süreçleri acil ve kompleks (karmaşık) olmayan bir şekilde oluşacağından değerlendirme yoğunluğu da söz konusu olmaz (LAZARUS, 1991a, s.124).

Süre, stresli olayın ne kadar sürdüğüne dayanır. Süre sıkı bir biçimde yakınlığa dayalıdır ancak yakınlıktan farkı; yakınlık bir olayın ortaya çıkmasından önceki dönem ile, süre ise olayın ortaya çıktığı andan itibaren geçen süre ile ilgilidir. Bu noktada olayın ortaya çıkması ile birey-durum/olay arasındaki ilişki de başlamış olur. Böylece stresli olayın/durumun ortaya çıktığı andan itibaren birey tarafından nasıl değerlendirildiği, birey için bir yaşantı olarak ne kadar süre ile devam edeceği de söz konusu olur (WATSON-WILLSON - SINHA, 1998, s.80).

Zamanın tehdidi güçlendirmesine ilişkin çeşitli çalışmalar olmasına rağmen, zamanın uzunluğunun (yeterli zamanın oluşu) kişi için doğru düşünme ya da durumun yeniden değerlendirmesini yapma ve tehdidi azaltabilecek ya da artırabilecek çeşitli başa çıkma mekanizmalarının kullanılması için daha büyük fırsatlar sağladığı da bir gerçektir. Bu tür durumlarda beklenen zamanın uzunluğu daha az stres tepkilerine yol açacaktır. Sınavlar öncesi dönemler boyunca duygularını düzenlemek için öğrenciler tarafından sosyal destek arama, onlarda kaygı uyandıran insanlardan kaçınma, ilaç alma, kendilerine ilişkin yeniden sigortalayıcı ifadeler kullanma ve diğerleri arasında sınavlardan geçme isteği düzeylerini düşürme gibi çok sayıda başa çıkma stratejileri kullanılmıştır. Sınavlar yaklaştıkça bu stratejilerin hafifletici etkileri kaybolmuş ve yüksek düzeyde uyarılmış olma ile öğrencilerde psikolojik ve somatik belirtiler söz konusu olmuştur. Tehdit düzeyindeki artış öğrenciler arasında genel olarak ortaya çıkmıştır. Kısaca, beklendiği zamanın daha uzun sürmesi aracı başa çıkma süreçlerinden dolayı değerlendirmedeki karmaşıklığın daha potansiyel olması anlamına gelmekte, böylece bireyler daha stresli olabilmektedir (RICE, 1999, s.151).

Geçici belirsizlik, bir olayın ne zaman gerçekleşeceğini bilememek ile ilgilidir. Bir işçinin kaçınılmaz olarak işten çıkacağını söylemesi, ama onun ne zaman olacağını söyleyememesi ile ilgilidir. Geçici belirsizlik, yalnızca olması beklenen bir olayın ipuçları tehdit edici olduğu zaman stres vericidir. Bir başka ifade ile, yalnızca yakınlık olduğunda. Sonraki en önemli soru, ne kadar yakın? olduğudur (LAZARUS - FOLKMAN, 1984, s.104).

İkilem ise değerlendirme için gerekli bilgi açık olmadığı ya da yetersiz olduğunda, çevresel yapının belirsiz bir şekilde işlev görmesi ile ilgilidir. İkilem ve belirsizlik

arasındaki ayırmda ikilem, durumsal açıklığın yokluğuna; belirsizlik ise, çevresel yapının anlamı hakkında kişinin çatışma yaşamasına dayanır. Çevreden alınan bilgi ikilemli olmayabilir, ancak yine de bir kişi belirsizlik yaşayabilir. Bu tür bir belirsizlik çatışan değerler, kararlar ve amaçlardan doğabilir. Diğer taraftan çevrede bir ikilem olduğunda bile, yaptığı şeyle bir birey kendini güvende hissedebilir. Bu durum, sağlanan bilginin açık olmadığını kabul ederek, seçici yorumlama ve onun üzerine yoğunlaşma ile bir kişinin keyfi olarak ikilemi çözdüğünde olabilir. Olay ve geçici belirsizlik durumu olarak ikilem, tek başına bir tehdit kaynağı olabilir. İnsanlarda ikilem, bireyin kontrol duygusunu sınırlandırması ya da tehlike üzerindeki çaresizlik duygusunu artırması ile tehdidi yoğunlaştırabilir. Örneğin, kaygı birçok tehdit duygularından biridir ki, “olacak mı? olmayacak mı? ya da ne zaman olacak? ve ne yapılacak?” diye tehdidin doğasına ilişkin belirsizlikle birleşir. Birçok durumda ikilem tehdit edici olabilir ve bireyi daha fazla bilgi için araştırmaya ya da keyfi yargularla onu (ikilemi) azaltmaya yöneltir (LAZARUS, 1991a, s.125).

Yaşam döngüsü üzerinde stresli olayların zamanlaması da değerlendirmeyi etkiler. Zamansız olarak ortaya çıkan birçok normal yaşam olaylarını stresli krizler olarak belirtilmektedir. Zamansız olaylar, beklenmedikleri ve akranlarının uygun desteğinden kişiyi mahrum bıraktığından daha tehdit edicidirler. Gizli stresli olaylar, büyük ölçüde stres ve başa çıkmanın bir yaşam döngüsü görüşüne dayalı düşüncedeki eksiklik ya da bastırılmışlık kavramlarını içeren yaşantılardan oluşur. Stresli olayların yaşam döngüsü üzerindeki ani ortaya çıkışları bağlamında olumsuz etkilerinin değerlendirilmesi de oldukça önemli bir konudur (LAZARUS, 1993b, s.237).

Lazarus (1991a, s.131)'a göre değerlendirmeler *amacın gerçekleşmesi bağlamında, amaca uygunluğu ya da uygunsuzluğu ve egonun özdeşleştiği yapılar* düzeyinde de şekillenir; *Amacın gerçekleşmesi*, bir etkileşimde bireyin kişisel amaçlarına dayanır. Eğer amacın gerçekleşmesi söz konusu değilse, duygu da olamaz; eğer amaç gerçekleşebilecekse, etkileşimin sonucuna bağlı olarak duygu ya da duygular ortaya çıkacaktır. *Amaç uygunluğu ya da uygunsuzluğu*, kişinin istediği şeyle tutarlı ya da tutarsız bir etkileşime dayanır. Yani etkileşimin kişisel amaçları engellemesi ya da desteklemesi durumudur. Amaç uygunluğu mutluluk-neşe, övünç, sevgi-duygulanım, huzur gibi olumlu; amaç uygunsuzluğu ise öfke, korku-kaygı, suçluluk-utanç, üzgünlük, imrenme-

kıskançlık ve kin gibi olumsuz duygulara yol açar. *Egonun özdeşleştiği yapılar*, ego-kimliği ya da kişisel kararların benlik ve sosyal saygı, moral değerler, ego-amaçları, anlamlar ve fikirler, diğer kişiler ve onların iyi oluşları ve yaşam amaçları gibi farklı yönlerine dayanır.

Beklenen bir olayın/durumun istenirliği ile olayın gerçekleşip gerçekleşmediği de bilişsel değerlendirmeler açısından önemlidir. Bu iki boyutun birleştirilmesi ile dört muhtemel değerlendirme ortaya çıkar ki, istendik bir olay/durum gerçekleştiğinde (önemli diğerlerinden biri olan romantik partnere ilişkin yoğun duygular yaşayarak ondan hoşlanmak) sevinç; istendik bir olay/durum gerçekleşmediğinde (hoşlanılan romantik partnerden aynı şekilde karşılık görememek) üzüntü; istenmedik bir olay/durum gerçekleştiğinde (romantik partner tarafından reddedilme) kaygı ve endişe; istenmedik bir olay/durum gerçekleşmediğinde ise (romantik partner tarafından reddedilmeme -kabul edilme-) rahatlama değerlendirmeleri yapılmaktadır. Yukarıdaki açıklama yalnızca iki boyutu gösterir, ancak bilişsel değerlendirme kuramlarının çoğu, birçok boyutun var olduğunu öne sürmektedir. Örneğin, birbirinden farklı içeriklere sahip on beş farklı duyguyu (örneğin öfke, suçluluk, üzüntü dahil) tanımlamak için en az beş boyutun gerekli olduğu vurgulanmaktadır: a) Durumun/olayın (hoş ya da hoş olmayan) istenirlik düzeyi, b) durum/olayla ilgili beklentilerin gerektirdiği çaba, c) bireyin duruma yöneltmek istediği dikkat, d) bireyin durumla ilgili duygularının kontrol edilmesi ve e) bireyin durum üzerindeki insan dışı güçlere atfettiği kontrol (SMITH - ELLSWORTH, 1985, s.815).

Kuramsal bakış açısı ile düşünce, duygu ve eylemde aracı olarak bilişsel değerlendirme, bireysel farklılıkları anlamak için rasyonel bir gerekliliğin yanında, tepkinin normatif kalıplarında da adaptasyonel olarak ilgili etkileşimlerde insanların gözlemleri ile uyumlu düzenlemeler yapmaktadır. Gerçekte, bilişsel değerlendirme kavramının bir şekli stres, başa çıkma ve duygu üzerindeki araştırma ve teoride bir diğer şekline sıkı sıkıya bağlanmış durumdadır. Bilişsel başa çıkma ya da yeniden değerlendirme çabalarının ortaya çıkan bir olay sonrası stresi düzenlemede etkili olduklarından farklı olarak, muhtemel bir olay beklentisindeki stresi düzenlemede de başarılı oldukları söylenebilir. Bu bağlamda birincil, ikincil ve yeniden bilişsel değerlendirme süreçlerinin işlevlerini görmek de mümkün olabilir (LAZARUS, 1991a, s.135).

231. Reddedilme ve Bilişsel Değerlendirme Arasındaki İlişki

Stres kuramı içinde duygu “kişi ve çevre arasında uyuma yönelik ilişki türlerinden doğan yaşantı” olarak tanımlanır. Duyguların çevre ile (uyaranlarla ilgili) ve insanla (ihtiyaçlar, güdüler ve psikolojik özelliklerle ilgili) etkileşimleri vardır. Olay karşısında ortaya çıkan duygusal tepkilerin doğası ve niteliği bireyin kişi-çevre ilişkisini değerlendirme biçimini yansıtır. Bu bağlamda duygusal tepkilerin doğasına ilişkin olarak depresyona bakmak gerekmektedir. Depresif bireylerin bilişsel değerlendirme süreçlerinin işletiminde normalden daha ağır davranmaları ve böylelikle gittikçe artan problemlerle başa çıkamada yetersiz olmaları ve pasif başa çıkma seçimleri yapmaları söz konusu olmaktadır. Bu noktada depresif bireylerin bilişsel değerlendirme süreçlerini bireysel kontrol potansiyellerini kullanarak işlevsel hale getirmeleri ve alternatif çözümler üretmeleri zordur (PITTS - PHILIPS, 1998, s.147).

Reddedilme duyarlılığı olan bireyler için de partnerleri ile yaşadıkları ilişkide ilişkinin işleyişine dayalı duygusal ve bilişsel tepkilerinin doğası ve niteliği ilişkiyi nasıl değerlendirdikleri açısından (bu değerlendirmelerin romantik partnerlerin birbirlerine olan atıflarını belirlemedeki önceliği düşünüldüğünde) çok önemlidir. Reddedilmeye ilişkin olarak bireylerin yaşadıkları tehdit için karşılıklı olarak ilişkilendirilmiş, düşsel senaryoların bir dizisinin oluşturulması bütünüyle bireylerin reddedilme duyarlılığı ile ilgilidir. Reddedilme duyarlılığının altında yatan kaygılı reddedilme beklentileri ile bireyler zihinlerinde oluşturdukları her bir senaryo (bu ilişkide muhtemelen reddedilmiş olacağım, bu reddedilme beni çok kötü bir biçimde etkileyecek, belki de çok şey kaybedeceğim gibi) ile başa çıkmanın ve duygu üzerinde güçlü bir etkisi olan değerlendirmenin çok ince farklılıklarını ortaya koyabilmektedirler (CREASEY - McINNIS, 2001, s.87).

Conger ve arkadaşları (2000, s.225)'na göre romantik ilişkilerde partnerlerin idealleri, algıları ve ilişki değerlendirmeleri arasındaki muhtemel bağlantıları yordamak için ideallerin oynadığı role ilişkin işlevler üzerinde düşünmek yardımcıdır. Sosyal-bilişsel kuramlar benliğe ilişkin olarak ideallerin rolü hakkında önemli bir içeriğe sahiptir ve bu noktada ilişki ideallerinin iki temel işlevinden söz edilmektedir; *değerlendirici* ve *düzenleyici*. İdealler ve algılar arasındaki tutarlılığın önemi; a) ilişki ve partneri değerlendirmek (potansiyel ya da mevcut partner ya da ilişkinin uygunluğunu

değerlendirmek), b) ilişkiyi düzenlemek (ilişkiyi ve partneri yordama ve kontrol etme) için yararlanılabilecek değerli bireysel bilgiler verir. Conger ve arkadaşlarına göre eğer bireyler partner ya da ilişkiyi değerlendirmek için idealleri ve partnerleri arasındaki tutarlılığı kullanırlarsa (değerlendirici işlev) partnerlerini ve ilişkilerini değerlendirmeleri daha olumlu olabilir. İdeal ve algı uyumsuzlukları ile sonuçlanan olumsuz duygular şu dört şeyin birini yapmaları bağlamında bireyleri güdüleyebilir; birincisi, bireyler ilişkiyi bırakabilirler. İkincisi, bireyler ideallerine daha yakın ilişkiler ve partnerler üretmek için zamanla ilişkileri üzerinde bir değişikliğe gidebilirler. Üçüncüsü, bireyler basit bir biçimde ideal standartları ile daha uygun bir çizgiye getirmek için mevcut partner ya da ilişki görüşlerini değiştirebilirler. Dördüncüsü, bireyler mevcut partner ya da ilişki algılamalarına uygun hale getirebilmek için ideal standartlarını ayarlayabilirler. İlk iki işlev (bırakma ya da ilişkiyi değiştirme) ilişkiyi düzenleme çabaları olarak tanımlanır. Oysa sonraki iki bilişsel eylem (idealleri ve partnerleri değiştirme) ilişkiyi değerlendirme amacı ile bağlantılıdır.

Flora ve Segrin (2000, s.797) ilişki gelişimi, ilişkiyel doyum ve yalnızlık arasında birleşmenin olduğunu ileri sürmüşlerdir. Halen romantik ilişkisi devam eden yüz kişi ile yakın zamanda romantik ilişkisi bozulmuş yüz kişiye ilişki gelişimi ölçeği, ilişki yörüngelerini değerlendirmek için yeni geliştirilmiş bir kendini anlatma ölçeği ve ilişki gelişiminin bilişsel değerlendirmelerini değerlendiren açık uçlu bir dizi soru içeren bir ölçeği doldurtmuşlardır. Katılanlar ayrıca ilişki doyumunu ve yalnızlık ölçeğini de doldurmuşlardır. Sonuçlar daha hızlı ve daha geniş ilişki gelişimi yörüngeleri ve ilişki gelişiminin bilişsel değerlendirmelerinin "bizlik" ve "minimal ilişkiyel hayal kırıklığı"nın olumlu olarak ilişkiyel doyumla birleştiğini göstermiştir. Bu ilişki gelişimi değerlendirmelerinin yalnızlıkla negatif olarak ilişkili olduğu görülmüştür. Bu çalışma ilişki gelişiminin, ilişkiyel doyum ile olumlu yöndeki; yalnızlıkla negatif yöndeki ilişkiyelini açık bir şekilde ortaya koymaktadır.

Romantik ilişkilerde partnerlerin ilişki süreci ve sonucuna ilişkin değerlendirmeleri (bilişsel değerlendirme) oldukça önemli bir durumdur. Çünkü ilişkinin işleyişi ya da sonlanması partnerlerin ilişkiyi ve kendilerini değerlendirmelerinden doğrudan etkilenmektedir, reddedilme duyarlılığı yüksek olan insanların partnerleri tarafından reddedilmiş olmalarında acaba ne yaptılar da reddedildiler diye nedenler üzerinde

derin düşünme ihtimalleri vardır. Bu değerlendirmelerin bazıları ise; ”o kadar kötü hissettim ki”, ”neyi yanlış yaptığımı merak ettim”, ”onu sıktığım için üzgünüm” değerlendirmeleridir. Romantik ilişki süreci içerisinde partnerler şu tür değerlendirmeler de yapmaktadırlar; ”Eğer kız ya da erkek arkadaşınız rahat ve mesafeli davranıyorsa onların size maksatlı bir zarar vereceğini düşünürsünüz.”, ”Eğer kız ya da erkek arkadaşınız yaptığınız bazı şeyleri hoş karşılamıyorsa onların size maksatlı bir zarar vereceğini düşünürsünüz.”, ”Eğer kız ya da erkek arkadaşınız sizinle az zaman harcamaya başladıysa onların size maksatlı bir zarar vereceğini düşünürsünüz.” gibi hem bireyin kendisine, hem de partnerine ilişkin değerlendirmelerdir (DOWNEY - FELDMAN, 1996, s.1329).

Romantik ilişki süreci içerisinde partnerlerin birbirlerine ilişkin değerlendirmeleri doğrultusunda çatışmalar da yaşanmakta ve bu çatışmalar boyunca gösterilen başa çıkma davranışlarına dayalı olarak çatışma yönetimi rutinleri ile karşılaşılan duyguları ve düşünce süreçlerini değerlendirmek asıl amaç olmaktadır. Özellikle ilişki sürecinde yaşanan çatışmalar boyunca kaygılı reddedilme beklentilerine sahip -böylelikle kaçınan bireyler durumunda da olan- partnerler farklı duygular ve düşünce süreçleri göstermektedirler. Daha güvenli -emin- partnerler ise daha güvensiz partnerlere göre ilişki sürecini ve ilişkide muhtemel olarak ortaya çıkabilecek -romantik ilişkilerde doğal olarak yaşanan- çatışmaları değerlendirmede daha olumlu bir rol üstlenerek daha az zorluk çekmektedirler (MEARNS, 1991, s.331).

Romantik partnerleri ile yaşadıkları ilişki sürecine ve ilişkideki anlaşmazlıklara bireylerin hem duygusal hem de bilişsel değerlendirmeleri söz konusu olduğundan ilişkinin değerlendirilmesine bağlı olarak reddedilme ve sonrası ile başa çıkma taktikleri de değerlendirmelere dayalı olarak belirlenmektedir. Partnerlerin ilişki sürecinde reddedilmeye ilişkin olarak olumsuz duygular olan öfke, üzüntü ya da korku değerlendirmeleri de söz konusudur. Bu değerlendirmeler doğrultusunda partnerlerin olumsuz davranışları da savunuculuk, üstünlük sağlama ve küçümseme etkileşimleri olarak ortaya çıkmaktadır. Korku ve savunuculuk-üstünlük sağlama arasında doğrudan bir ilişki bulunulmamış olmasına rağmen, korku ve küçümseme arasında bir ilişki bulunmaktadır. Üzüntü ise içselleştirildiği için olumsuz davranışlara yol açma etkisi olmayan bir durumdur (CREASEY - McINNIS, 2001, s.87).

Sweet (1996, s.95)'e göre, romantik ilişkilerde korkulara katkı sağlar olarak algılanan cinsiyet rolü normları kadar partnerlerin ihtiyaçları ve ilişkilerindeki iletişim engelleri de oldukça önemlidir. Hem erkek partnerler ve hem de bayan partnerler için süregiden bir ilişkideki en önemli korku ise reddedilme beklentisidir. Yapılan çalışmalarda erkek partnerlerin ilişkiye devam etme isteği ile buna bağlı olarak ilişkinin sonlanması ve olumsuz algılama korkularının daha fazla olduğu görülmüştür. Bayanlar ise ilişkilerinde erkek partnerleri tarafından kontrol edilmiş ve baskı altında tutulmuş olma korkularını değerlendirmişlerdir.

Partnerleri tarafından reddedilmeye ilişkin değerlendirmeler bağlamında bireyler; “partnerimin ilişkiyi bitirmeyi istediğini düşünüyorum”, “partnerimin bana çok bağlı olmadığını düşünüyorum”, “partnerimin ilişkimizde engellenmiş olduğunu düşünüyorum”, “partnerimin bir başkasıyla ilişkisi olsa hayatının daha iyi olacağını düşünüyorum” gibi değerlendirmeler de yapmaktadırlar. Partnerin davranışları da farklı şekillerde örneğin; düşmanca, kıskanç ve duygusal destek şeklinde değerlendirilmektedir (MURRAY, 2001, s.165).

Ayduk (1999, s.59)'a göre, reddedilme duyarlılığı yüksek olan insanlar kaygılı reddedilme beklentileri ile romantik ilişkilere girdiklerinden bu beklentileri doğrultusunda ilişkilerini değerlendirmekte ve olumsuz sonuçları yordayan bu değerlendirmelerle ilişkiyi bitirmeleri söz konusu olmaktadır. Reddedilme duyarlılığı düşük olan insanlar ilişkinin bitmesi ve partnerin niçin dönmediğini anlamayla ilgilenmemekte ve reddedilmeyi kişisel olmayan nedenlere atfetmekten çok “sanırım kafası karıştı” diye yorumlayarak partnerin davranışını reddedilme olarak değerlendirmeyebilmektedirler. Kaygılı bireyler ise sık sık reddedilme ve terk edilmeye ilişkin derin korkular belirttiklerinden kaygılı bireyler romantik ilişkilerinde en yoğun çatışmayı yaşayanlardır. Kaygılı insanlar bu tür ilişkilerin sürmesinin nispeten öz-güveni sağlayacağı düşüncesi ile yakın ilişkileri sürdürmede en fazla yatırım yapanlardır. İlişkilerine yüksek yatırım yapmış bireylerle, ilişkilerine düşük yatırım yapmış bireylerin romantik partnerleri tarafından reddedilmeleri sonucunda incinebilirlik düzeyleri, bilişsel değerlendirmeleri ve buna bağlı olarak başa çıkma stratejileri de farklılık arz etmektedir. Çünkü bu bireyler için -ilişkilerine yaptıkları yatırımlar bağlamında- süregiden ilişkide ortaya çıkan reddedilme durumunun anlamları ve buna bağlı olarak durumu değerlendirmek için yaptıkları yorumlar farklıdır.

Mısırlısoy ve Yıkgeç (2002)'e göre romantik partnerlerle ilişkilere yönelik önemli karar ve davranışların nedenlerinin algılanması ve değerlendirilmesi, ilişki süreci içerisinde olabileceği gibi yaşanan ilişkinin sonuçlarına göre, ilişkinin bitiminden sonra da olmaktadır. Bireyler romantik ilişkinin bitimi sonrası partnerlerinden ayrıldıktan itibaren ilişkinin bitme nedenleri üzerinde düşünerek fazla üzülmeyecekleri ya da onlara anlamlı bir yorum getirebilecekleri açıklamalar bulmaya çalışmaktadırlar. Bu aşamada her iki partner için geçerli olan düşünce ilişkinin bitiş nedeni olarak kabul edilebilecek bir açıklamanın yapılabiliyor olmasıdır.

24. Başaçıkma

Başaçıkma; bireylerin stresli durumlarla karşılaştıklarında kendi kendilerine ürettikleri ve çevrelerinden gelen taleplerin üstesinden gelebilmek için geliştirdikleri bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanmaktadır (LAZARUS - FOLKMAN, 1984, s.37). Tarihsel olarak incelendiğinde başaçıkma mekanizmalarının farklı şekillerde ele alındığı görülmektedir. Psikanalitik kuramın savunma mekanizması olarak ele aldığı başaçıkma kavramı Selye (1976), tarafından fizyolojik temelde ele alınmıştır. Billings ve Moos (1984), başaçıkma mekanizmalarını sınıflandırma sistemi içerisinde "değerlendirici yaklaşım" ve "problem çözücü yaklaşım" olarak iki yönlü olarak ele almışlardır. Lazarus (1991a; 1991b; 1993a; 1993b) başaçıkma'yı bilişsel bir tepki olarak değerlendirmiştir. Carver ve Scheier (1994, s.185) ise, başaçıkma ile ilgili olarak yaptıkları araştırmada duygunun başetme tepkileri üzerinde etkili olduğunu bulmuşlardır. Diğer pek çok araştırmacının belirttiği gibi her bir uyaran ve stres durumu için bir bilişsel değerlendirme ve başaçıkma süreci, duruma göre farklılık içerecek şekilde oluşturulmaktadır.

Değerlendirmeyi etkileyen değişimlerin pek çoğu, işlevi problemlili kişi-çevre ilişkisini değiştirmek ya da istendik biri ile sürdürmek olan başaçıkma süreçlerinin sonucudur. Değerlendirme ve başaçıkma arasında bazı binişmeler söz konusudur; başaçıkma bir kişinin duygusal etkileşimi yönetmek için düşündüğü ya da yaptığı şeye; değerlendirme ise etkileşimde, düşünülen ya da yapılan şeyin bir değerlendirmesine sevk eder. Her ikisi de uygulamada çözülmesi zor kavramların (özellikle de onları değiştirmede yardımcı olabilecek bir bağlam yokluğunda) duygusal anlamlarını değiştirir. Değerlendirme, başaçıkma stratejilerini etkiler ve başaçıkma, kişi-çevre ilişkisinde ilişkinin değerlendirilen

anlamını ya da dikkat dağılımını etkileyerek değerlendirmeyi değiştirir. Bilişsel başaşikmanın duygu üzerinde oldukça önemli etkileri söz konusudur. Başaşikma temel düzenleyicisi olan bilişsel değerlendirme süreci ile birlikte ele alınır. Bilişsel değerlendirme süreci ve stres veren etkilere karşı kendini iyi hissetme fenomenal ve kişisel algılamalara bağıli kişisel bakış açıları ile şekillenir. Bilişsel anlamda stres ve başaşikmanın açıklanabilirliğine ilişkin olarak geliştirilen araştırma hipotezleri zaman içerisinde, spesifik kişisel faktörleri stresör-başaşikma arasında oluşan önemli girdiler ve ara değişkenler olarak açıklamaya yönelmiştir (LAZARUS, 1991a, s.114).

Başaşikma birey ve çevresinden hareketle iş gören, kişisel amaçlar doğrultusunda en iyi şekilde karakterize olmuş ve sahip olduğu dinamik içerikle bilişsel, davranışsal ve duygusal boyutları olan seçimlerdir. Bireysel farklılıklar, stres durumuna bağıli faktörler, kişi-çevre ilişkisi stres ve başaşikma etkileşim biçimini ayarlayan nedensellikleri ortaya koyarak başaşikma sonucunu belirginleştirirler. Bu bağlamda bireylerin başaşikma stilleri farklılık göstermektedir (LENNON ve diğerleri, 1990, s.1043).

Bowman ve Stern (1995, s.248), başaşikmayı; a) durumu değiştirmeye yönelik belli tepkiler, b) stresi derecelendirme ve bilişsel yapıda buna uygun tepkiyi yapılandırma ve c) stresin oluşturduğu olumsuz duyguları kontrol altına alabilme girişimleri olarak sıralamaktadırlar.

Başaşikma ve uyum gibi kavramlar onların sağlığını geliştirmek için insanlarla yapılan çalışmalarda özellikle anahtar unsurlar olarak ortaya çıkmaktadır. Lazarus (1993b, s.235), başaşikmanın nasıl tanımlandığı ve başaşikma araştırmalarının nasıl yapıldığı üzerinde esaslı bir değişim ortaya koymuştur. O, başaşikma davranışını bir durumun işleyişi üzerindeki değişiklikler süreci olarak tanımlar. Başaşikma davranışları olayın, bağlamın ve durum üzerinde bireyin amaçlarının anlamına/önemine bağılidir. Lazarus, başaşikma süreci üzerinde odaklanarak uygun ya da etkili başaşikma nedir, nasıl olur sorularını da cevaplamaktadır. Stres, başaşikma ve uyum araştırmalarında temel sorular; ne ile başaşikma? Hangi bağlamda? Nasıl ve ne tür bir sonuçla? dır. Stresli durumlar, başaşikma davranışları, etkileyen faktörler, başaşikma sonuçları kavramları ve onlar arasındaki ilişki karmaşıktır. Onların araştırılması kavramsal açıklık/belirginlik ve iyi öğrenilmiş bilimsel araştırma yöntemlerini gerektirir.

Lazarus'un dışındaki diğer yazarlar başaçıkma baēlamında, bireyin stresli olayı deēerlendirmesini, başaçıkma stratejilerini ya da ilginin sonuçlarını etkileyen kişisel psikolojik deēiőkenler üzerinde odaklanırlar. Bu psikolojik deēiőkenler umutluluk, öz-yeterlilik ya da mükemmeliyetçilik algıları ve üstün olma, saygı ve iletişimin başaçıkma kaynaklarını içerir. Hirth ve Stewart (1994, s.33) ve Snowdon, Cameron ve Dunham (1994, s.64) da sosyal destek gibi dışsal ya da durumsal kaynakların etkisini incelemiőlerdir. Bu çalışmaların bulguları stres ve başaçıkma sürecinin tüm aőamalarındaki faktörlerin çoklu etkisini açıklar.  rneēin durumun anlamı/önemi ya da deēerlendirmeyi etkileyen faktörlerin incelenmesinde gösterilen  zen ve dikkatlilik açıktır. Ritchie (1999, s.181)'ye göre stres ve başaçıkma araőtırması üzerinde bir çok soru vardır. Geçen zaman ve karşıt durumlar saēlık ya da hastalık durumlarının deēerlendirmesini nasıl deēiőtirir? Başaçıkma davranışı ya da sonuçları üzerinde kişisel ya da durumsal faktörlerin etkisi nedir? Başaçıkma davranışının gelişimi stresli bir durumu, karşıt durumları bütünüyle nasıl deēiőtirir? Stresli durumlarda insanlara yardım etme üzerinde ne tür yaklaşımlar etkilidir? ve en önemlisi bu konuların herhangi biri bireyin, ailenin ya da grubun uyumunda bir farklılık yapar mı? Gerçekte uyum kavramı oldukça geniş ve başaçıkma ile oldukça ilgili bir kavramdır. Duffy (1987, s.180), uyum kavramını saēlıēın sabit noktası olarak alır. Ona göre uyum kontrollü bir toplum için çok önemli bir mekanizmadır,  nk  grup ortamında normları belirler. Ayrıca bir denge unsuru olarak uyumun bir amaç oluőturmanın ötesinde, vizyonları geniőletme işlevi vardır.

Başaçıkma kavramı, belli bir duruma veya kişilik özelliklerine baēlı olarak ortaya çıkıőına göre de deēerlendirilmektedir. Bunlardan duruma  zɡ  (durumsal başaçıkma) başaçıkma, kişilerin karşılaştıkları durumun  zelliēine, türüne, kişinin yaşamındaki etki derecesine, önemine ve kalıcılıēına baēlı olarak ortaya çıkan tepkileri içermektedir. Ayrıca başaçıkma uyuma dönük algılamamanın, biliőselliliēin, duygusal uyumun, kişilik özelliklerinin ve davranışların etkileşimi ile bütünleőerek alternatif bilişsel fonksiyonları kullanabilmeyi de içermektedir (CARVER - SCHEIER, 1994, s.186).

Başaçıkma, insanlar problemin üstesinden gelmek, bir engeli aőmak, bir soruya cevap vermek ya da bir ikilemi üzmemek için kişisel kaynaklarını kullanmaktadırlar. Bu baēlamda farklı durumlarda farklı başaçıkma stratejileri kullanmak etkilidir. Kişisel kaynaklarının farklı yönlerini ön plana çıkaran bireyler, genellikle başarılı bir

şekilde başa çıkmayı gerçekleştirirler. Başarılı başa çıkma ise aşağıdaki yetenekleri içermektedir; a) uygun (ilgili) bilgi araştırma yeteneği, b) ihtiyaç duyulduğunda endişeleri bertaraf ederek sakinleşebilme yeteneği, c) daha çözülebilir yapmak için durumu yeniden tanımlama yeteneği, d) alternatifler düşünme ve sonuçları inceleme yeteneği ve e) durumu rahatlatmak için espriyi kullanma yeteneği. Davranışsal başa çıkmaya yardımcı olabilecek durumlar ise; görev yönelimli olmayı, bireyin kendisi olmasını, kendini izlemeyi, gerçekçi olmayı, espri duygusunu kullanmayı, destekleyici ilişkilerden yararlanmayı, kendi ile barışıklığı içermektedir (SARASON - SARASON, 2002, s.128).

Başa çıkma süreci aynı zamanda öğrenilmesi gereken bir süreçtir. Kişi gerilim yaratan durumlarla başa çıkmak için şunları yapabilir: a) Ortaya çıkan problemlerle başa çıkmak için sorumluluk alma, b) yaşamın güçlükleri ile mücadele etmek için yeteneklerine güvenme, c) gerçekten doğru bir biçimde durumu değerlendirme, ihtiyaç duyulan yardımı alma, iyi bir plan düşünme, birçok alternatif yaklaşımları dikkate alma ve d) etkili bir biçimde planı uygulama, iyimser olarak gelecekte herhangi bir problemle yüzleşebilmek için kendini yetiştirme (TERRY - HYNES, 1998, s.1080).

Başa çıkma süreci içerisinde diğer birçok faktör gibi sosyal ayarlamaların, sosyal anlamda davranışların sonuçlarına ilişkin beklentilerin ve kabul süreçlerinin önemli etkisi vardır. Depresyon-öğrenilmiş çaresizlik ilişkisinde olduğu gibi sosyal faktörlerle ilgili yüklemeler sonuç olarak kendisini yetersiz, başarısız, moralsız ve motivasyonsuz olarak görmeye yol açarak başa çıkma sürecini etkilemekte ve değiştirmektedir. Çeşitli araştırmalarda spesifik başa çıkma çabaları sergileyebilmede başa çıkma kavramının açıklanabilmesinin önemi vurgulanmaktadır. Başa çıkma ile ilgili pek çok bir biri ile ilişkili kavram karşılaştırılarak, psikolojik uyum ve değişimi anlamaya yönelik bilişsel değerlendirme ve kontrol kapsamında incelenmektedir. Kişiye özgü başa çıkma ile de, içinde bulunulan şartlardan ve karşılaşılan stres yaratıcı durumun özelliklerinden büyük ölçüde bağımsız olarak, insanların zaman içinde görece tutarlı ve kararlı, diğer bir ifade ile kolay değişmeyen başa çıkma tarzları kastedilmektedir (LAZARUS, 1991b, s.820; 1993a, s.35).

Stres ve başa çıkma literatüründe stres ve başa çıkmaya ilişkin tek boyutlu açıklamalardan çok, farklı strateji ya da yaklaşım modellerinin -başa çıkma tarzları,

mekanizmaları, stratejileri şeklinde- ele alındığı görülmektedir. Bir çok kişilik boyutunda olduğu gibi başaçıkma kavramı da tek başına bir anlam içermemektedir, bireylerin yaşadıkları stresli durumlara yükledikleri -problemi çözme ya da problemden kaçma-bağlamında anlam kazanmaktadır. Başaçıkma mekanizmalarının seçiminde stres türlerinin de etkili olabileceği ileri sürülmektedir. Örneğin bir kayıp anında inanç ve duyguların ifade edilmesi daha fazla söz konusudur. Bu nedenle bireyin ne ölçüde ve ne etkinlikte başaçıkma davranışı sergilediğinden çok hangi durumlarda ne tür başaçıkma yollarını kullandığı üzerinde durulmaktadır. Yapılan çalışmalar bazı başaçıkma tarzlarının diğer tarzlardan daha etkili olduğuna ilişkin bulgular ortaya koysalar da, bunlar henüz meta-analizlerle desteklenmemiştir. Özellikle aktif ve problem odaklı başaçıkma tarzlarının daha etkili olduğu ortaya çıkarken, duygusal yapıdaki başaçıkma tarzlarının daha pasif ve etkisiz olduğu belirtilmiştir. Bu noktada ortaya çıkan problemlere ilişkin çeşitli başaçıkma mekanizmalarının söz konusu olduğu; aktif ve pasif başaçıkma tarzlarına ilişkin olarak her iki başaçıkma tarzı arasındaki farkı görmenin de bu bağlamda mümkün olacağı vurgulanmıştır (McCRAE, 1984, s.922).

240. Başaçıkma Tarzları

Stresle başaçıkma yolları bedenle, zihinle ve davranışla ilgili olmak üzere üç grupta toplanmaktadır. İlk grupta gevşeme teknikleri, değişik beden egzersizleri ve beslenme biçimleri; ikinci grupta uyumsuzluğa yol açan inançlarla uğraşma ve zihinsel düzenleme tekniği ve üçüncü grupta ise A tipi davranış kalıbı denen davranış kalıbını güvenli, girişken davranış eğitimi ile değiştirme yer alır (BALTAŞ - BALTAŞ, 1997, s.175).

Stresörler karşısında gösterilen problem odaklı ya da duygu odaklı başaçıkma yöntemlerinin şekli, sıklığı ve yoğunluğu hormonal dengeyi, dolayısı ile sağlığı etkilemektedir. Uzun süre yoğun biçimde kullanılan ve probleme yönelik sorun çözme-başaçıkma yöntemlerini engelleyen başaçıkma şekillerinin vücut sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olmaktadır. Algılanan tehdit üzerinde sağlanan kişisel kontrol; benlik saygısında artma, yeterliliğe inanma ve özerk olma duygusunu da beraberinde getirmektedir. Kontrolün olmadığı ya da düşük olduğu durumlarda yardımsızlık (çaresizlik) ve buna bağlı anksiyete, depresyon ya da vücut yakınmaları gibi stres tepkileri artmakta, yetersizlik ve motivasyonda azalma görülebilmektedir (FOLKMAN - LAZARUS, 1985, s.154).

Bazı çalışmalarda başaıkma stratejilerinin, “bilişsel ve davranışsal” olmak üzere sınıflandırıldığı gözlenmektedir. Örneğin içselleştirme, ifade etme ya da inkar etme gibi stratejiler “bilişsel”; gevşeme, yoga, egzersiz, şakaya vurma, içki ya da ilaç kullanma gibi stratejiler “davranışsal” stratejiler olarak nitelendirilebilir. Ancak, faktör analizi çalışmalarında başaıkma stratejileri çok genel kategorilere ayrıldığında, adlandırma farklılıkları olmakla birlikte benzer faktörler de ortaya çıkmaktadır (BRAHAM, 1998, s.182).

Strese yol açan durumların yarattığı duygular ve psikolojik uyarılma son derece rahatsız edicidir ve bu rahatsızlık kişiyi mevcut gerilim durumunu azaltmak için bir şeyler yapmaya yönlendirir. Başaıkma kişinin stres yaratan olaylarla uğraşma sürecidir. Duygu durumlarını ya da duygunun kendisini değiştirme amaçlı olan -duygudan kaynaklanabilmesine rağmen- başaıkma, doğrudan ya da dolaylı olarak sonraki değerlendirmeleri etkiler bu yüzden duygunun nedensel bir önceliğidir. Başaıkma duygu sürecini iki şekilde etkiler; birinci süreçte bazı başaıkma stillerinin bir saldırıyı ya da saldırgan bir görüntüyü, bir düşmanı yok etme söz konusu olduğunda gerçek ilişkiyi değiştirmesi vardır. Buna **problem odaklı başaıkma** denir. Bunlar başaıkmanın bir bakıma eylem merkezli şekilleridir ve kişiyi duruma yönelik etkin bir biçimde işlev yapma konumuna getirirler. Problemi çözme stratejileri öncelikle problemi tanımlamayı, alternatif çözümler oluşturmayı, bu alternatifleri enine boyuna değerlendirmeyi, aralarından seçim yapmayı ve seçilmiş olan alternatifi uygulamayı gerektirir. Problem odaklı stratejiler, kişinin çevreyi değil de kendisi ile ilgili bir şeyi değiştirmesine de neden olabilirler. Kişinin bu stratejiyi beceriyle nasıl uygulayacağı, deneyim ve kendini denetleme kapasitesine bağlıdır (LAZARUS, 1991b, s.821).

Problem odaklı başaıkma, problemi direkt olarak tanımlama ve anlamayı, alternatifler hazırlamayı, yararlı sonuçlar oluşturacak kişisel çabaların önemliliğini ve gerekliliğini bir başaıkma tercihi olarak kişiye sunar. Problem odaklı başaıkma stratejileri problem çözme becerilerine benzer bir anlam taşımakla birlikte problem odaklı başaıkma problem çözme becerisinden daha kapsamlı bir çözüm organizasyonu ile konuyu tüm boyutlarıyla kuşatmayı ve sonuçlandırmayı içerir. Problem çözme daha çok çevresel odaklı analizlerle sorun üzerinde odaklaşırken, problem odaklı başaıkma, sorunla mücadelede doğrudan kişisel kaynakların içerdiği stratejiler üzerine kurulur. Problem odaklı başaıkma olumsuz

durumun unsurlarını doğrudan değiştirmeye yönelik süreklilik gösteren çabalardır. Çeşitli alternatiflerin aranması söz konusudur (CHANG, 1998, s.955; FOLKMAN - LAZARUS, 1987, s.143).

Ergenlerin stresle başa çıkma için alternatif çözüm üretme kapasiteleri ve akademik ve kişilerarası ilişkiler alanında meydana gelen stres kaynakları ve başa çıkma davranışları ile ilgili yapılan araştırmada ergenlerin çoğunlukla duygu odaklı başa çıkma stratejilerine değil, problem odaklı alternatif çözümlere yönelme çabası içinde oldukları ortaya çıkmıştır. Özellikle problem odaklı başa çıkma stratejileri, duygusal ve davranışsal problemlerle olumsuz bağıntılı iken; duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin duygusal ve davranışsal problemlerle olumlu bağıntılı olduğu görülmüştür. Bu durum her iki başa çıkma stratejisi arasındaki farklılaşmayı görme bağlamında oldukça önemlidir (COMPAS - MALCARNE - FONDACARO, 1988, s.407).

Sürdürülemeyen ilişkiler dikkate alındığında, romantik ilişkilerde gençler tarafından öğrenilen ve uygulanan çatışma yönetimi davranışlarının gelişme ya da gelecekte olması muhtemel birleşmelerin başarısını etkileyebilme ihtimalleri vardır. Gelişme aşamasında bireyler ya da romantik partnerlere müdahale, potansiyel olarak birinin duygusal ve davranışsal repertuarının içine daha sıkı biçimde yerleştirilmezden önce, etkileşimin problemleri yönlerini değiştirebilir. Çatışma yönetimi davranışlarının bireylerin romantik partnerleri ile yaşadıkları sorunlar bağlamında -negatiflikten pozitifliğe- oldukça etkili olduğu boyutlar da söz konusudur (CREASEY - KERSHAW - BOSTON, 1999, s.529).

Kirsch, Mearns ve Catanzaro (1990, s.309), başa çıkma sürecinde negatif ruh durumunun denetim altına alınması beklentileri rolünün hazırlayıcı bir incelemesini yapmışlar ve sosyal destek, stresli yaşam olayları, başa çıkma stratejileri, kişilik eğilimi, beklentiler, depresyon ve somatik yakınmaların sonuçları olan özellikler bağlamında geniş sayıda bir üniversite öğrencisi ile çalışmışlardır. Bu çalışmanın sonucunda özellikle reddedilme ile bir romantik ilişkinin bitimi sonrası bozulan ruh durumunun denetim altına alınması için beklentiler önemli bir şekilde olumlu olarak aktif, problem odaklı başa çıkma stratejilerinin kullanımı ile; olumsuz olarak kaçınma stratejilerinin kullanımı ile birleşmiştir. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin reddedilme ile bir romantik ilişkinin bitimi sonrası; a) başlangıçta daha fazla depresif (romantik ilişkinin bitiminden hemen

sonraki devre), b) geçen zamanla depresyonu daha hızlı azaltma yaşantıları (romantik ilişkinin bitiminden ilişkinin bitme nedenlerinin açıklanmaya çalışıldığı, nedenlerin arandığı süreyi kapsayan devre) ve c) daha aktif problem odaklı başa çıkma stratejileri ve daha az kaçınma stratejileri belirleyerek bozulan ruh durumunun denetim altına alınması için beklentiler oluşturdukları görülmüştür.

Aktif başa çıkma çabalarının deneklerin negatif ruh durumlarını hafifletecek olan başa çıkma davranışları beklentilerinden, kaçınmanın ise yaşanan depresyonun yoğunluğundan ortaya çıktığı gözlenmiştir. Ayrıca bu araştırma negatif ruh durumlarını düzenlemenin, stres verici bir olaya duygusal tepki vermenin yararlı bir yordayıcısı olduğunu ve davranışlar ya da problem çözme bilişleri sayesinde ilişkinin bitimi ile başa çıkmak için aktif çabalara yönelmeyi sağladığını göstermektedir. Bu sonuçlar negatif ruh durumlarını düzenlemenin yalnızca stres verici bir olayın duygusal sonuçlarını yordamakla kalmadığını, olaya davranışsal tepkileri de yordayabildiğini göstermektedir. Daha yüksek ruh durumu düzenleme beklentili bireyler, düşük beklentili olanlardan daha aktif başa çıkma stratejileri göstermektedirler.

Mısırlısoy ve Yıkgeç (2002)'in, yüz on bir üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri "romantik ilişkinin bitiminin hemen ardından kişilerin gösterdiği duygusal tepkiler ve davranışlar" konulu çalışmada ayrılıkla sonuçlanan romantik bir ilişkinin hemen ardından (ilk gün ve haftalarda) kişilerin içinde bulunduğu duygu durumundaki ve davranışlarındaki değişiklikler ölçülmeye çalışılmıştır. Araştırmada ölçme aracı olarak yaş, cinsiyet, ilişkinin süresi, ilişkinin bitiminden itibaren geçen süre, ilişkiyi kimin bitirdiği, daha önce başka duygusal ilişkilerin yaşanıp yaşanmadığı, -yaşandı ise kaç kez yaşandığı- ilişkinin kişi için ne kadar önemli olduğu, diğer ilişkilere göre önemi, kişinin partnerinden ne kadar hoşlandığı ve ilişkinin kişi için ne kadar yoğun olduğuna ilişkin sorular sorularak araştırmacılar tarafından geliştirilmiş bir anket kullanılmıştır. Derecelendirme gerektiren sorular doğrultusunda görüşmeler yapılmış, görüşmelerin içerik analizi sonucu elde edilen ifadeler ankette iki bölüme ayrılarak kullanılmıştır. İlk bölüm kişilerin romantik bir ilişkinin hemen ardından içinde buldukları duygu durumunu; ikinci bölüm ise davranışlarını ölçmeyi amaçlamıştır. Kişilerin duygusal tepkilerini ölçen ilk bölümden elde edilen etmenler olumlu (pozitif duygu durumu) ve olumsuz (negatif duygu durumu) olarak; davranışları ölçen ikinci bölümden elde edilen etmenler ise aktif (fiziksel

davranışlardaki değişiklikler) ve alışkanlık (içki, sigara vb.) olarak adlandırılmıştır. Yapılan diğer analizler sonucunda, ilişki kişi için ne kadar önemli ise içinde buldukları duygu durumunun da o kadar negatif olduğu; kişinin pozitif duygu durumunun ise ilişkinin önemi arttıkça azaldığı belirlenmiştir. İlişkinin süresi ile önemi arasında da pozitif bir ilişki bulunmuş; ilişkinin süresi arttıkça kişi için öneminin de arttığı saptanmıştır. Bunun yanı sıra romantik bir ilişkinin bitmesinin ardından pozitif duygu durumu içinde olanların daha çok aktif (fiziksel davranışlardaki değişiklikler), negatif duygu durumu içinde olanların ise alışkanlık (içki, sigara vb.) türünde davranışlar sergilediği belirlenmiştir. İlişkiyi kendi bitirenlerin daha çok pozitif duygu durumu; ilişkisi partner tarafından bitirilenlerin daha çok negatif duygu durumu sergiledikleri gözlenmiştir.

Romantik ilişkilerinde yaşadıkları problemler yönü ile (ilişkinin bozulması ve sonlanması) bireylerin ruh durumlarının düzenlenmesi bağlamında -ilişki kaybı ile başatme noktasında- ruhsal durumu düzenleme beklentileri daha yüksek olan bireyler, ruhsal durumu düzenleme beklentileri düşük olan bireylerden daha aktif başa çıkma stratejileri göstermişlerdir. Böylece yaşanan durumun, ruhsal durumu düzenleme beklentileri daha yüksek olan bireyler için daha az stres kaynağı olması söz konusudur. Stresli yaşam olaylarına duygusal tepkiler ve beklentiler arasındaki ilişki başa çıkma girişimleri tarafından tam olarak aracılanamaz. Duygu durumu kontrol beklentileri göstermek birinin duygusal tepkileri üzerinde doğrudan etkilidir. Bu beklentiler kısmen kendini doğrulayıcı genellenmiş tepki beklentileri olarak ortaya çıkmaktadır. Bir bireyin negatif ruh durumunun denetim altına alınmasının, onun iyi oluşu üzerinde doğrudan etkisi vardır (ZUROFF - DUNCAN, 1999, s.143).

Knee (1998, s.362)'nin romantik ilişkinin başlamasını değerlendirme ve yordama, başa çıkma ve sürdürmeye ilişkin yapmış olduğu çalışmada romantik partnerlerin ilişki inançlarının özellikle bir ilişki stresörüne tepki verme bağlamında, kader inancının ilişkiden uzaklaşma ya da ilişkiye bağlanmaktan kaçınma türü başa çıkma stratejileri ile; gelişme inancının ise yaşantıdan kaynaklanan problemi çözme çabalarını yansıtan başa çıkma stratejileri ile birleştiği ortaya çıkmıştır. Stresli olayların yaklaşık olarak üçte biri ilişki olayı ile (tartışma, reddedilme, ilişkinin bozulması vb.) ilişkilendirilmiştir. Kader inancına ilişkin olarak partnerler ilişkiden ayrılma ve olumsuz bir ilişkiye tepki olarak çözüm çabalarını sürdürmekten vazgeçme -bu çabaları engelleme- ile; gelişim inancına

ilişkin ise daha olumlu yeniden yorumlama gibi ilişkiyi sürdürme stratejilerini geliştirme, daha aktif başa çıkma tarzları kullanma, planlama ve yarışçı etkinlikleri bastırma yönünde kendini iyi hissetme ile birleşmişlerdir. Kneer'e göre romantik ilişkilerde partnerlerin sergiledikleri problem odaklı başa çıkma tarzları; örneğin, "çabalarımı onun hakkında yapacağım şeyler üzerinde toplayıp bir eylem planı yapmalıyım" şeklinde aktif başa çıkma ile partnerlerin birbirlerine karşı etkin oldukları durumları içerir. Destek arama; örneğin, "partnerimle duygularımı tartışmalıyım" ve duygu odaklı başa çıkma; örneğin "yaşamın gereği gibi bir kişi olarak gelişmeye çaba harcamalıyım" şeklinde olumlu yeniden yorumlama ve gelişme ile uyum sağlayıcı olarak görülebilen stratejileri içerir. Ayrıca bireyler tarafından uyumu bozucu olarak; örneğin, "inkar ederek bir şey olmamış olsa bile yapmacık davranmalıyım", zihinsel boşalma; örneğin, "kafamı boşaltacak şeylere başka işlere ya da yedek aktivitelere dönmeliyim", davranışsal boşalma; örneğin, "problemi çözmek için ortaya koyduğum çabalarımın miktarını azaltmalıyım" şeklinde başa çıkma tarzları da geliştirilmektedir.

Baş çıkmayı etkileyen ikinci süreçte ise, durumu duygusal bir biçimde ele alıp, daha pasif bir tarzda stres kaynağının tehdit derecesi azaltılmaya çalışılmaktadır. **Duygu odaklı başa çıkma**, genel olarak stresörlere karşı bilişsel süreçleri, doğrudan duygusal tercihlere dönüştürerek tehdit edici durumun etkisini azaltmaya yönelik stratejileri, kaçınma, basite indirgeme, sorunun bir bölümü ile ilgilenme, olumsuz durumları olumlu olabilecek yönleri ile görüp, olumlu karşılaştırmalar yapmayı içerir (CARVER - SCHEIER - WEINTRAUB, 1989, s.269).

Baş çıkma çabalarında birey ortaya çıkan özgül sorun ya da durumla, onu değiştirecek ya da gelecekte ondan kaçınacak bir yol bulmaya çalışarak duygu odaklı başa çıkma ile ilgilenebilir. Çoğu insan stresi bertaraf etmek için her iki tip başa çıkma durumunu da kullanır. Bireysel farklılıklar, stres durumuna bağlı etkenler, kişi-çevre etkileşimi özellikle önemli diğerleri ile etkileşimler ve bu etkileşimlerde önemli diğerleri tarafından reddedilmeye ilişkin kaygılı beklentiler başa çıkma stratejilerini belirleyen nedensellikleri açığa çıkararak başa çıkma durumunu belirginleştirir. Böylece tehdit edici durumun kişi tarafından analiz edilmesi ve sonrasında yorumlanması söz konusu olur (LAZARUS, 1991a, s.7).

Kişi-çevre ilişkisi, onu oluşturan ve bir süreç olarak devam eden duygular tarafından daima değişir. Duygu süreci kolaylıkla dört aşamaya bölünebilir; duygunun ortaya çıkması, içeriği, sonucu ve buna yönelik beklenti. Duygunun yapısal olarak ele alınması mümkündür, ancak o bir süreç olarak çalışmalıdır. Başa çıkma aktivitelerinden dolayı kişi-çevre ilişkisi değişmektedir. Eylem yönleri doğuştan getirilen eğilimlerdir, oysa başa çıkma daha kompleks, kasıtlı, psikolojiktir ve eylemin yönünü engelleme ya da yeniden yönlendirme ile değiştirebilir. Başa çıkma, başa çıkma seçimini güçlü bir biçimde etkileyen adaptasyonel bir etkileşimde, birinin amaçlarından dolayı motivasyon yapısı içinde ele alınması gereken bir süreçtir (LAZARUS, 1991b, s.821). Bowman ve Stern (1995, s.248), duygu odaklı başa çıkmayı hem duygusal odaklı kontrol edebilme-yönetme çabası hem de kaçınma yönleriyle iki alt başlıkta ele almanın uygun olacağını belirtmektedirler. Kaçma, duygusal tepkilerde gözlenebileceği gibi, sosyal çekilmeler, sigara kullanma, alkol-uyuşturucu bağımlılığı, aşırı yemek yeme, fazla uyuma vb. sonuçlarla kendini gösterebilir. Duygu odaklı başa çıkma uzun vadede kişisel zararlar oluşturacak, muhtemel problemlere zemin teşkil edecek bir eğilimdir.

Duygusal yaşantı içerikleri ve yaşam modalitesi bir sistem olarak kişisel inançları hiyerarşik düzende tutmaktadır. Bu kişisel inançlar başa çıkma ve bilişsel değerlendirme sürecine etki eden en önemli değişkenlerdendir. Duygusal yaşantılar sonuçlara yönelik değerlendirmeye süre açısından bakıldığında iki aşamalı destek sağlar. Kısa süreli sonuçlar elde etme eğilimi duygusal odaklı tercihlerle görülür ya da sonuçlar duygusal durum ölçüt alınarak hemen karşılaştırma işlemine alınır. Kısa süreli sonuçlar psikolojik değişim, etkilenme, harekete geçme, elde edilen sonuçların yeterliliğini değerlendirme gibi imkanlar hazırlar. Duygular uzun süreli uyuma dönük sonuçlar ve psikolojik kendini iyi hissetme sürecinde gerekli subjektif kendini iyi hissetme sonucu ile de ilgilidir. Duygular, potansiyel başa çıkma rollerini belirlemenin yanı sıra, bilişsel değerlendirme sürecini de yönlendirebilen yapılar dır (McCARTY - LAMBERT - BRACK, 1997, s.56).

Romantik partnerleri tarafından reddedilerek depresyona girebilen bireyler bağlamında depresyonun neden olduğu olumsuz duygulara ilişkin geliştirilen başa çıkma, daha yüksek tehdit düzeyini algılayarak kötümser ve karamsar bir ruh durumunun oluşması ile süreci etkiler. Bu noktada karışık (belirsiz) duygular da karar verme sürecini etkilemektedir. Depresyonun sosyal yaşam etkinlikleri ve kişilerarası ilişkilerde

oluşturduğu olumsuz yaşantılar, depresif durumdaki bireylerin uyum çabalarını içinde buldukları ruh durumlarına göre ayarlamalarına neden olarak başa çıkma sürecinin bu içerikle işletimine yol açmaktadır (PERSONS - MIRANDA, 1992, s.497).

Duygusal ilişkilerin sona ermesi ile başlayan duygusal gerilim, stres ve başa çıkma stratejileri ile duygusal dağılmanın etkisinde işleyen bilişsel değerlendirme sürecine etkileri bağlamında bir araştırmayla incelenmiştir. Duygusal süreçlerin, bilişsel değerlendirme ve başa çıkmayı başlangıç aşamasında olduğu kadar, takip eden süreçte de hırçınlık, saldırganlık ve zarar görülmesine rağmen inatçılığı koruma gibi eğilimlerle etkilediği bulunmuştur. Buradan duyguların başa çıkma içerisinde saklı bir anlamla hareket etme gücünün var olduğu söylenebilir duygular stres veren etkileri yenmeye yönelik şiddeti belirler (McCARTY - LAMBERT - BRACK, 1997, s.58).

Duygu odaklı başa çıkma sık sık durum kontrol edilemez olarak değerlendirildiğinde yararlanılan bir başa çıkma şeklidir ve kontrolü güç olan durumları görmezden gelmeye ve onlardan uzak durarak kişiyi rahatlatmaya yönelik çabaları kapsar. Lazarus (1991b, s.820)'a göre, olumsuz duygularla başa çıkmanın davranışsal ya da bilişsel stratejiler kullanma gibi yolları vardır; *Davranışsal stratejiler*, bir sorunu zihinden atmak için fiziksel egzersiz yapmayı, öfkeyi dışa vurmaya, ilaç kullanmayı ya da sosyal destek aramayı içerir. *Bilişsel stratejiler* ise sorunla ilgili düşünceleri geçici olarak bir yana bırakmayı ve durumun anlamını değiştirerek tehdidi azaltmayı içerir. *Bilişsel stratejilerde* genellikle durumları yeniden değerlendirme söz konusudur. İnsanların olumsuz duygularla başa çıkmak için bir stres etkenine bağlı olarak duygusal ve fiziksel uyum sağlamasına yardımcı olan bir strateji, başkalarından destek almaya çalışmaktır. Olumlu sosyal destek, insanları stres yaratan durum hakkında derin düşünmeden kaçınmaya yöneltmek, strese duygusal yönden daha iyi uyum sağlamalarına yardımcı olabilir. Derin düşünme ise kişinin kendisini ne kadar kötü hissettiğini düşünmek üzere, herkesten uzaklaşmasını, stres yaratan olayın duygusal sonuçları hakkında endişelenmesini ve değiştirmek için hiç bir şey yapmamasını içerir. Bu bağlamda olumlu sosyal desteğin, süregiden bir romantik ilişkinin reddedilme ile sonlanmasına ilişkin -reddedilen romantik partnerin reddedilmeye dayalı incinebilirlikle başa çıkması sürecinde derin düşüncelere dalmasına engel olacak bir biçimde- anlamları vardır.

241. Başaçıkma ve Kişilik Arasındaki İlişki

Etkileşimsel stres ve başaçıkma teorisi, durum değerlendirmelerini başaçıkma çabalarının anahtar belirleyicileri olarak ele alır. Bir diğer bakış açısı ise insanları belli başaçıkma stratejilerini kullanmaya yönlendirdiklerinden, başaçıkmanın önemli belirleyicileri olarak kişilik eğilimlerini ileri sürerler (SULS - DAVID - HARVEY, 1996, s.713).

Watson ve Hubbard (1996, s.739), bu fikri destekleyen geniş bir literatürü gözden geçirmişler ve stresör özellikleri (değerlendirmeler) ve kişiliğin insanların kullandığı başaçıkma stratejilerini etkilediğini belirtmişlerdir. Değerlendirmeler ve kişilik eğilimi ve onların etkileşimleri başaçıkma çabaları ile günlük stresörler bağlamında oldukça önemlidir. Etkileşimsel stresle başaçıkma teorisi, olaylar kontrol edilemez olarak algılandığında duygu odaklı başaçıkmanın; kontrol edilebilir olarak algılanan stresli olaylara ilişkin olarak ise, stresli durumu ortadan kaldırmaya ya da değiştirmeye yönelik problem odaklı başaçıkmanın söz konusu olabileceğini ileri sürer. Genelde mevcut literatür bu bakış açısını destekler. Kontrol edilebilirlik değerlendirmelerine ilişkin yordamaların aksine, etkileşimsel teori stresli olayların algılanan istenmedikliği ve başaçıkmayı kullanmaya ilişkin açık ve net yordamalara yol açmaz. Örneğin teori istenmedik stresör değerlendirmelerinin doğrudan eyleme geçme gibi problem odaklı stratejilerle mi, yoksa duygusal destek arama, gevşeme çabaları gibi duygu odaklı stratejilerin kullanımı ile mi daha büyük ölçüde birleştiğine ilişkin yordamada bulunmaz. Biri etkileşimsel bakış açısından bunu tahmin edebilir, bununla birlikte daha şiddetli ya da istenmedik olarak algılanan olayların daha güçlü duygusal tepkiler üretmesi gerekir.

Kişinin stresi yaşamaması, elindeki imkanları kullanabilmesi ve kişilik donanımları ile ilişkilidir. Bu nedenle kişisel özellikler stresten korunabilme derecesini de etkiler. Kişi yetemediği, eksikliğini fark ettiği durumlarda, olayın ortaya çıkardığı durumdan daha yoğun bir stres durumu yaşar. Kaygı, korku, depresyon vb. durumları meydana gelir ve bunlar kişilik özellikleriyle birleşince artabilir ya da azalabilir. Yapılan araştırmalar uyum sağlamayı zorlaştıran bazı kişilik özelliklerinin tanınmasını sağlamıştır. Örneğin düşmanlık duyguları baskın olan kişiler, kendilerine her konuda suçluluk payı çıkaranlar, aşırı duyarlı ve duygusal olanlar, ben merkezci olarak adlandırılan egoist kişilik özelliği baskın olanlar,

olayları çok iyi ya da çok kötü bulanlar (“hep” veya “hiç” kuralı ile hayata bakanlar), çocuksu diye bilinenler ve çevreleriyle etkileşimlerinde ve ilişkilerinde yetersiz kalan kişiler stresle başa çıkma konusunda başarısız olmaktadır. Stresle başa çıkma tarzlarının kişilik boyutlarıyla ilişkileri incelendiğinde iyimser kişiliğin aktif, problem çözücü yaklaşımlarla; karamsarlığın ise duygulara yönelik yaklaşımlarla ilişkili olduğu görülmektedir. Daha çok aktif yöntemler kullanan kişilerin, öz-saygısı yüksek, psikolojik açıdan sağlam olan, içten kontrollü ve A-tipi kişilik yapısına sahip oldukları söylenmektedir. Ancak A-tipi kişiliğe sahip olanların aynı zamanda duygulara yönelik yöntemler de kullandıkları bulunmuştur (ŞAHİN - DURAK, 1995, s.66).

Yüksek derecede istenmeyen olayların daha duygu odaklı başa çıkma çabalarıyla uyumlu olması gerekir. Gerçekte bu çıkarım ile tutarlı birleşmeleri ortaya koyan problem istenmedikliği ve günlük başa çıkma çabalarını inceleyen birkaç çalışma vardır. Günlük düzeyde, sıkıcı olayların algılanan istenmedikliği ve sosyal destek arama, katarsis ve gevşeme arasında pozitif birleşmeler bulunmuştur. Algılanan istenmediklik durumun yeniden tanımlanmasının daha az kullanılmasıyla birleşmiştir. Ortaya çıkan örüntü, insanlar stresörleri daha istenmedik olarak değerlendirdiklerinde, daha duygu odaklı başa çıkma stratejileri kullanmaktadırlar, bu eğilimde bireysel farklılıkların olabileceği de göz önünde bulundurulması gereken önemli bir noktadır (DAVID - SULS, 1999, s.267).

Baş çıkma kaynakları, bireyin problem çözme ve kişilerarası ilişkilerdeki becerileri, olumlu benlik kavramı gibi kişiliğinin bazı yönleri ve sosyal destek ağı, kendine güveni ve ego gücü gibi kişisel faktörlerden oluşur. Kısaca bunlar başarılı olmayı sağlayan ve uyumu kolaylaştıran bireyin-çevrenin özellikleridir. Folkman, Lazarus ve diğer araştırmacılar başa çıkma kaynaklarının kişi ve çevresinde bulunduğu dikkati çekmektedirler. Buna göre kişisel ve çevresel kaynaklar şu şekilde açıklanır; 1. Kişisel başa çıkma kaynakları: a) Sağlık ve enerji, b) moral değerler, c) problem çözme becerisi ve d) inançlar sistemini; 2. Çevresel başa çıkma kaynakları ise: a) Maddi kaynaklar ve b) sosyal desteği kapsamaktadır (BALTAŞ - BALTAŞ, 1997, s.43).

Baş çıkma biçimi (tarzı), kişinin belli durumlarda kullandığı ya da benzer durumlarda zaman içinde tekrarladığı başa çıkma yöntemlerini kapsamakta olan genel başa çıkma stratejileridir denilebilir. Bunlar ayrıca kişinin tercihlerinin, dolaylı olarak da inançlarının

ve değerlerinin yansımastır. Özel başaıkma çabaları, belirli bir stres oluşturucu durumda kullanılan stratejileri belirtmektedir; stresli olay bağlamına göre bunlar değişmektedir (şAHİN, 1994, s.129).

Florian, Mikulincer ve Taubman (1995, s.688)' a göre dayanıklılık, ruh sağlığı, bilişsel değerlendirme ve başaıkma tarzları arasında önemli bir ilişki vardır. Son yıllarda kişilik kuramcıları ve araştırmacılar fiziksel ve ruhsal sağlık üzerinde stresin etkilerini aracıl原因 bir iç kaynak olarak dayanıklılık yapısına büyük önem vermişlerdir. İyi tanımlanmış gerçek yaşam stresli bir durumla karşılaşan bireylerin ruh sağlığına, stresli durumun değerlendirilmesi ve başaıkma tarzlarının kullanımı katkı sağlar. Stresli yaşam olayları ile karşılaşıldığında bir direnç kaynağı olarak işlev gören kişilik özelliklerinin kurulumu dayanıklılık yapısı olarak tanımlanmaktadır. Bu kişilik değişkeninin üç temel bileşeni vardır; bağlanma, kontrol ve mücadele. Güçlü insanlar yaşamlarındaki yaptıkları şeylere kolaylıkla bağlanırlar, yaşam problemlerinin nedenleri ve zmleri üzerinde kontrole sahip olduklarına inanırlar ve tehditlerden çok gelişim için mücadeleler ve fırsatlar gibi yaşam ve adaptif talepler üzerindeki değişimleri izlerler. Bağlanma, kontrol ve mücadele aynı anda farklı değerlendirme ve başaıkma mekanizmaları sayesinde ruh sağlığına dayalıdır. Bağlanma, duygu odaklı stratejileri kullanarak tehdit değerlendirmelerini azaltma ve ikincil değerlendirmeyi kullanma ile ruh sağlığını geliştirir. Kontrol, problem zme ve destek arama stratejileri kullanarak tehdit değerlendirmelerini azaltma ve ikincil değerlendirmeyi kullanma ile ruh sağlığını geliştirir. Böylece bireyin kendini iyi hissetmesine katkıda bulunabilir.

Gentry ve Kobasa (1984, s.90)' ya göre ruh sağlığı üzerindeki güçlülüğün etkileri değerlendirme ve başaıkma mekanizmaları tarafından aracılanır ve güçlülük potansiyel olarak stresli olayları algılamada daha az tehdit edici bir yön görme eğilimidir. Güçlülük iki değerlendirme bileşenini değiştirir: tehdit değerlendirmesini azaltır ve başarılı başaıkma beklentilerini artırır. Güçlü insanlar problem odaklı stratejiler sayesinde olumlu bir yaşantı ile birlikte etkin, dönüşümsel bir başaıkmayı tercih ederler. Bunun aksine zayıf, birçok alanda başarılı olamamış, hem kişisel hem de kişilerarası problemleri olan ve böylece kolaylıkla incinip kaygı ya da anksiyete yaşayan bireyler; bilişsel ve davranışsal çekilme ve inkarı kullanan -ne durumu dönüştürebilen ne de problemi zezebilen-, hatta duygusal problemlerini ve uyumsuzluklarını artırabilen regresif (kaçınan)

başalıkma stratejilerini tercih ederler. Bu bulgular güçlü insanlar zayıf insanlardan daha problem odaklı başalıkma ve daha az duygu odaklı başalıkma stratejileri kullanırlar yönüyle önceki bulgularla genellikle tutarlıdır.

Carver ve arkadaşları (1989, s.272), başalıkma yöntemlerinin durumsal değişkenlerle ilişkilerini incelediklerinde, içinde buldukları durumu değiştirilebilir olarak algılayanların, daha çok aktif yöntemlere baş vurduklarını görmüşlerdir. İçinde buldukları durumu değiştirilemez olarak algılayanların ise daha çok duygulara yönelik yöntemleri kullandıkları saptanmıştır. Diğer bir deyişle, probleme yönelik yöntemlerin (kendine güvenli ve iyimser yaklaşımlar) kullanımı arttıkça, algılanan durumsal stresler azalır. Duygulara yönelik yöntemlerin (boyun eğici ve çaresiz) kullanımı arttıkça, algılanan durumsal stresler de artmaktadır. Bu noktada kişilik yapıları birbirinden farklı olan bireylerin başalıkma yöntemlerinin de farklılaştığını görmek mümkün olmaktadır.

242. Başalıkma ve Cinsiyet Arasındaki İlişki

Cinsiyet açısından değerlendirmelerin yapıldığı araştırmalarda kontrol edilemeyen olayların stres yaratıcı olması doğrultusunda depresyon yaşayan bayanların bu süreçten daha olumsuz bir biçimde etkilendikleri görülmektedir. Çeşitli araştırmalara göre yakın arkadaşlar ya da romantik partnerler tarafından reddedilen bayanların uyumsuzluk, sosyal işlevlerde bozulma, iletişim sorunları ve sonuç olarak düşmanlık duyguları geliştirme ihtimalleri erkeklere oranla daha yüksektir. Bu duygusal süreç içerisinde, erkeklerle karşılaştırıldıklarında, bayanların problem odaklı başalıkma yerine daha pasif bir şekilde genellikle duygu odaklı başalıkmayı benimsedikleri görülmektedir (CREASEY-McINNIS, 2001, s.87). Strese yönelik başalıkma sürecinde erkeklerin kendilerini daha rahat, güvenli ve kaygısız hissettikleri, bayanların ise özellikle değişen durumları kontrol edebilmeye kendilerini daha zayıf hissettikleri tespit edilmiştir. Problemler arttıkça bayanlar başalıkma tutumlarını tamamlayıcı bir unsur olarak, aile desteği ve dış yardım arama eğilimi sergilemektedirler. Erkekler enerji ve çaba kullanarak durumu yönetmeye, bayanlar daha çok niteliksel seçimler yapmaya yönelmektedirler. Bayanlar daha yavaş ve düşünerek bilişsel değerlendirmeyi süreçlendirmekte, kendini açma ve sosyal destek almaya daha istekli davranmakta ve böylece mevcut sresörlerle başalıkmaya çalışmaktadırlar (HOLAHAN - MOOS, 1985, s.743).

Farklı ve yoğun stres durumları karşısında erkeklerin daha çok mücadele eğilimi gösterdikleri, buna karşılık bayanların daha çok kaygı yaşayarak kullandıkları başa çıkma stratejilerini çevreye açıklama eğilimi gösterdikleri ve dış yardım aramayı daha sık kullandıkları bilinmektedir (CHANG, 1996, s.115). Kişilerarası ilişkilerde yaşanan problemler bağlamında bireyler kendilerini rahatsız, huzursuz ve tedirgin hissedebilmektedirler. Böyle bir durumda hem bayanlar hem de erkekler için sosyal destek arama söz konusu olmaktadır. Kişilerarası ilişkilerle elde edilen sosyal desteğin, duygu odaklı başa çıkma seçimlerini açıklamaya yönelik geçerli ve makul bir ilişki içeriği sunduğu belirtilmektedir. Hem erkeklerde hem de bayanlarda adaptif -uyuma dönük-cevaplar/tepkiler hazırlanırken kullanılan duygusal bağlantılar, sosyal desteğin eşliğinde kontrol edilebilirlik algısını yükseltmektedir. Sosyal destek alınarak kullanılan duygu odaklı başa çıkma eğilimleri, kişiyi kendini daha iyi hissedebilmesi yönünde desteklemektedir. Sosyal desteği kullanamayan ve yetersiz kişilerarası ilişki düzeyine sahip bireylerin kaçınma davranışlarının manidar düzeyde arttığını belirtmektedir (WILLEM-BREWIN, 1994, s.411).

Medvedova (1999)'nın yapmış olduğu bir araştırmada, erkek ergenlerin aktif başa çıkma yönelimli olarak daha dışa dönük, değişik yaşantılara açık, tehdidi algılama bakımından daha esnek, sabırlı ve tolere edici oldukları; kız ergenlerin ise daha pasif başa çıkma yönelimli olarak içe dönük, dış yardım alarak desteklenmeyi ve savunucu yaşamayı tercih ettikleri görülmüştür.

Uçman (1990, s.60)'a göre ülkemizde çalışan kadınlar bir çok değişik rolün sorumluluğunu taşıyarak stresle karşı karşıya kalmakta ve yıpranmaktadır. Toplumumuzda geleneksel kadın ve erkek rollerinde bazı değişikliklerin gerçekleşmemesi, çalışan kadını önemli zorluklarla karşı karşıya bırakmıştır. Çalışan kadına yasalarca güvence sağlandığı halde kültürümüzdeki geleneksel öğretilerin değişmemesi sebebiyle fazla sorumluluk yüklenmektedir. Kadından eş ve anne olarak beklenen görevlerin yanı sıra uzlaştırma yönünden idareci konumu ve bütçeyi en etkin biçimde kullanma sorumluluğu da çalışan kadına ek yük getiren stres kaynakları olmaktadır. Ülkemizde çalışan kadınların stresle başa çıkmalarını ve psikolojik rahatsızlıklarını inceleyen bir araştırmada; alt SED ve yüksek SED iş kesiminde çalışan kadınlar ile erkekler karşılaştırmalı olarak ele alınmıştır. Bulgular gerek ilkokul gerekse üniversite mezunu

çalışan kadınlarda ruhsal sorun ve belirtilerin çalışan erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Ancak erkekler ve kadınlar, stresle başa çıkma yollarını kullanmada gerek sayı gerekse çeşitlilik açısından anlamlı fark göstermemektedirler. Bu durum cinsiyetler arasındaki farklılığı da açıklamaktadır.

Genç ergenlerde başa çıkma mekanizmaları ve psikolojik semptomatolojiyi inceleyen bir çalışmada, erkekler için sık görülen semptomun “insanlar senden bahsederken veya seni izlerken gergin olmak”; kızlar için ise “bazı şeyler için çok kaygılanmak” olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca hem kızlar hem erkeklerin en sık kullandıkları başa çıkma stratejilerinin “müzik dinlemek”, “televizyon izlemek” olduğu belirlenmiştir (BRAHAM, 1998, s.190).

Duygu odaklı başa çıkma yöneliminde bayanlar ve erkekler arasındaki farklılaşmayı cinsiyete bağlı eğilimler açısından nasıl bir mekanizmanın etkilediğini belirlemeye dönük olarak yapılan bir çalışmada, duygu odaklı başa çıkma seçimleriyle bayanların özellikle bilişsel-duygusal şemaları kullanarak veya stres veren durumu basitleştirerek, kontrol edilebilirlik düzeyine indirgedikten sonra, yüz yüze gelmeyi ve hazırladıkları bu yapıya uyumlarını yükselterek çözümü yapılandırmayı amaçladıkları sonucu çıkmıştır. Bununla birlikte bayanlar açısından önemsendiği belirtilen diğer faktörlerin cinsiyet farklılaşmasında yer bulması ve duygu odaklı başa çıkma tercihlerini etkilemesi -kendini açabilme, birini sevebilme, yeniden bilişsel yapılanma, psikolojik ve fiziksel gerilimden uzak durma isteği ve adaptif/motivasyonel davranışları kullanabilme eğilimi ile mümkündür. Stres veren bir durumla karşılaştıklarında duygu odaklı başa çıkma stratejileri kullanan bayanların daha az stres yaşadıkları ve daha fazla yaşam doyumu elde ettikleri; duygusal yaklaşım mekanizmasını kullanan erkeklerin ise daha fazla stres yaşadıkları ve daha az yaşam doyumu elde ettikleri de görülmektedir. Bu durumun bayanlardaki ve erkeklerdeki farklılaşmayı açık bir şekilde ortaya koyduğu söylenebilir (STANTON-BRUG - ELLIS, 1994, s.353).

Folkman ve Lazarus (1986, s.995) orta yaş erkeklerinin probleme odaklanan başa çıkma mekanizmalarını, durumsal ve bağlamsal faktörlerin de etkileşimiyle daha fazla kullandıklarını gözlemişlerdir. Ancak, duyguya odaklanan başa çıkmada herhangi bir cinsiyet farkı olmadığı anlaşılmıştır.

243. Başarı ve Kontrol Arasındaki İlişki

Kontrol başarı sürecinin belirlenmesi ve işlenmesi sürecinde bir ara değişken olarak düşünülmeyle birlikte sonuç değişkenliğini de etkileyen bir faktördür. Bu faktör sonuca yönelik kontrol edilebilir veya edilemez hükümleri bir önerme olarak bilişsel değerlendirme sürecine sunmaktadır. Kontrol sosyal rolleri tanımlamayı ve gelecek beklentilerini belirleyerek problemi daha kolay anlamayı ve kabul etmeyi sağlarken; aynı zamanda -daha spesifik olarak- bilişsel değerlendirme sürecini doğrudan etkileyecek ve değiştirme yeterliliğine de sahip olacak şekilde işlev görmektedir (FOLKMAN-LAZARUS, 1987, s.146).

Kontrol hakkında genel bir inanç bir derece olayları ve önemli sonuçlarını kontrol edebileceğini varsayan insanlarla ilgilenir. En iyi bilinen formülasyon Rotter (1966, s.7)'in *içsel ve dışsal kontrol odağı* kavramıdır. İçsel kontrol odağı birinin kendi davranışı üzerine olası olaylara olan inancına; dışsal kontrol odağı birinin eylemleri üzerine olası olaylara olan inancına değil, şans, talih, kader ya da güçlü diğerlerine dayanır. Bir problemle karşılaşan kişi şartlardan şikayet etmek ve yakınmak yerine, duygusal ve zihinsel enerjisini problemi nasıl çözeceğine yöneltirse, hem stresle başarı stratejilerini geliştirir, hem de böylece başarılı olma ihtimalini artırır. Kişinin dünyayı ve şartları değiştirmek yerine, kendisini değiştirmeye gayret etmesi çok daha kısa zamanda olumlu sonuçlar verecektir. Kişinin nedenleri dışında değil, içinde araması sonucunu değiştiremeyeceği durumları kabul ederek yeni alternatif yollar aramasına neden olacaktır. İçsel kontrol odaklı olmanın bilişsel değerlendirme sürecine bireysel özelliklerin yansıtılması bağlamında aktif başarı yaklaşımı sergileme ile de doğrudan ilişkisi vardır. Kontrol odağı, içsel kontrol odaklı olmanın stresi yönetme eğilimlerini yükseltir ve organize başarı stratejilerini bireysel değişime yönelik destekleyerek stresi yönetme becerilerini de etkiler.

Yapılan çeşitli araştırmalar başarı güdüsü yüksek olan kişilerle, düşük olan kişiler arasındaki temel farkın başarı ve başarısızlığın nedenlerini yorumlamada görüldüğünü ortaya koymuştur. Başarı güdüsü yüksek olanlar nedenleri kendi dışında değil, içinde aramaktadırlar. Böylece zihinsel ve duygusal enerjilerini kendi dışlarındaki değil, kontrol edebilecekleri kendi içlerindeki faktörlere yöneltmektedirler. Dışsal kontrol odaklı kişiler,

hayatları ile ilgili sorumluluk almak konusundaki çabaların “yararsız” olduğuna inanırlar. Şişmanlık ile kontrol odağı arasındaki ilişkide kilo problemi olanların kendilerini kontrol etmekte zorluk çektikleri ve daha çok yemeğin görünüşü, kokusu gibi dış ipuçları tarafından yönlendirildikleri belirlenmiştir. İçsel kontrol odaklı bireylerin, önlerine yemek konduğu için değil, acıktıkları için yedikleri saptanmıştır (JUDGE - THORESEN, 1999, s.112).

Bir olayın kontrol edilebilirliği ne kadar düşükse, stres yaratıcı bir olay olarak algılanma ihtimali o oranda yüksektir. Kontrol edilemeyen başlıca olaylar; sevilen birinin ölmesi, işten atılma ya da ağır bir hastalık gibi olaylar iken, kontrol edilemeyen diğer olaylar; özür dilendiği halde biri tarafından reddedilme (yakın arkadaşlar ya da romantik partnerler tarafından), önemli bir iş görüşmesini kaçırma vb. gibi olaylardır. Kontrol edilemeyen olayların stres yaratıcı olmasının nedeni, kontrol edilemediğinde bu olayların gerçekleşmesinin önlenememesi ve bu olayların gerçekleşmesi ile yaşanan olumsuz süreçtir (MILLER, 1987, s.298).

Lamping, Molinaro ve Stevenson (1990)'a göre, olayların kontrol edilebilirliğine ilişkin algular bakımından, onların stres açısından değerlendirilmesi ne kadar önemli ise, fiilen kontrol edilebilirliği de o kadar önemlidir. Olayların kontrol edilebileceği inancının bu kontrolün sağlanmaması halinde bile, olayların etkisini azalttığı görülmüştür. Stresle başa çıkma tepkileri bilişsel ve sezgisel kaynaklı olarak değerlendirilebildiği gibi, kontrolün çevresel ve kişisel alternatifleri kullanarak algılanan durumların anlamını değiştirmesi ya da birinin duygu, düşünce ve davranışlarını yönetebilme yeteneğini sağlayacak şekilde sürece etki etmesi de söz konusudur.

Durumsal kontrol değerlendirmeleri ise, özel bir stresli kişi-çevre ilişkisini şekillendirebilecek ya da etkileyebilecek olan kişinin inançlarına dayanır. Onlar gerekli olan başa çıkma stratejilerini geliştirmek için bireyin kaynakları, seçenekleri ve yeteneklerinde olduğu gibi bireyin durumun taleplerini değerlendirmesinin ürünleridir. Durumsal kontrol değerlendirmeleri, tehdit ve mücadele değerlendirmeleri arasındaki ilişki karmaşıktır. Kontrol ve stres arasındaki ilişki ile ilgili pek çok kuram ve araştırma, kontrol stresi azaltır varsayımına dayanır. Durumsal kontrol değerlendirmeleri ve onların stres üzerindeki etkileri diğer kişisel ve çevresel ilişkilerden ayrı olarak işleyen asıl olay

bağlamında sık sık laboratuvar ortamlarında incelenmiştir. Gerçek hayatta ise olaylar genellikle içsel ve dışsal, psikolojik ve fiziksel ya da sosyal diğer olaylarla ilişkilidir. Olayların birbirini etkileyen doğası tehdidi azaltacağı gibi, tehdidi teşvik edebileceği yönünde kontrolün niçin bir potansiyel olduğunu açıklamaya yardım eder. Bu noktada -olayların karmaşıklığı ve etkileşimi bağlamında- durumsal değerlendirmelerin önemi ortaya çıkmakta ve bireylerin stresli durumlara ilişkin olarak geliştirdikleri başa çıkma stratejileri üzerinde nasıl bir etkide buldukları daha iyi anlaşılmaktadır (LAZARUS-FOLKMAN, 1984, s.67).

244. Başa çıkma ve Öz-Yeterlik Arasındaki İlişki

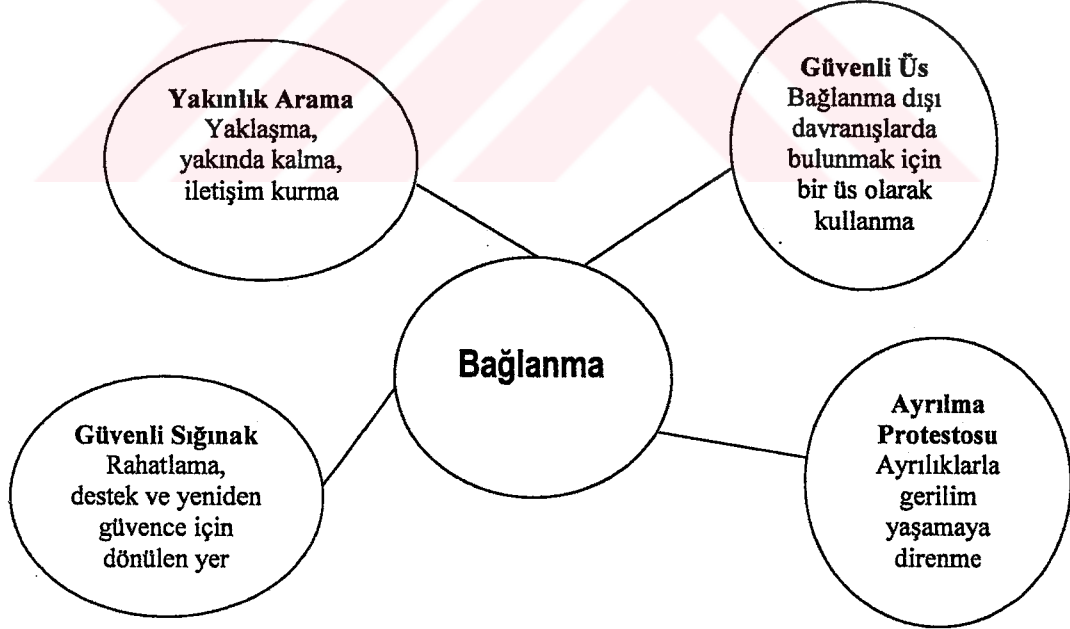
Gerçekçi olmadıkları ya da aşırı derecede iyimser olduklarında bile bireylerin kontrol üzerindeki inançlarının yararları olduğu vurgulanmıştır. Bandura (1982, s.39), stresli bir olay yaşandıktan sonra daha az gerilim ve daha düşük otonomik uyarılma ile birleşen strese ilişkin birinin öz-yeterlik duygusunu kanıt göstermiştir. Bandura'ya göre yeterlik beklentileri büyüklük, genellik ve güç beklentilerinden farklılaşabilir. Büyüklük özel bir görevin zorluk düzeyine, genellik özelleşmiş ya da genel beklentileri oluşturan bir yaşantıya, güç ise doğrulayıcı olmayan bir yaşantı ile söndürülebilir bir beklentiye dayanır. Yeterlik beklentileri Bandura tarafından kişinin aktivitelerini seçmesi şeklinde de ele alınır. İnsanlar tehdit edici durumların onların başa çıkma becerilerini aşacağına inandıklarından tehdit edici durumlardan korkar ve kaçınırlar. Oysa durumlarla başa çıkabilecekleri yönünde kendi kapasitelerine güvendiklerinde aktiviteleri ve davranışları da buna paralel olacaktır. Bu bağlamda yeterlik beklentilerinin büyüklük, genellik ve güç beklentilerinden farklı bir anlama ve örüntüye sahip olduğu görülebilir

Yeterlik beklentileri kişinin engeller ve kaçınma yaşantıları ile yüzleşmesini sürdürmedeki istekliliğini de etkilemektedir. Alternatif başa çıkma seçeneklerinin bir değerlendirmesini içeren, duygu ve başa çıkmayı etkileyen bu değerlendirmeler ikincil değerlendirmenin bir parçasıdır. Başa çıkma sürecinde birincil bilişsel değerlendirme ve ikincil bilişsel değerlendirme süreçlerine paralel ilerleyen iki aşamalı bir kontrol etkinliği belirlenebilir. Birincil kontrol genellikle tehdit edici durumlara yönelik kontrol algısının yeniden kurulması ve kontrolün test edilmek amacı ile birincil kullanımını önerir. Kişinin çevreyi ve kendisini uygun şekilde değiştirmesi gerektiğine ilişkin öncelikli düşünceleri

destekler. Olumsuz durumlara karşı pasif, zamanla depresif ve çaresiz olmayı engelleyen, kişisel dayanıklılığı ayarlayan potansiyel bir güç olarak kontrol, potansiyel alternatifleri seçebilmeyi sağlamaktadır (LAZARUS, 1991a, s.8).

245. Romantik İlişkilerde Bağlanma ve Başa çıkma Arasındaki İlişki

İlişkilerde ortaya çıkan sosyal etkileşimi vurgulayan kişilerarası bakış açısından “bireyler ilişkilere bir şeyler katar ve bir şeyler alırlar” yönüyle sosyal bilişsel perspektifin sınırları geniştir. Oysa etkili sosyal davranış kuramları sık sık her bir kişinin ilişkiye dayalı düşünceleri, duyguları ve amaçları ile romantik çiftlerin üyeleri arasındaki etkileşimin dinamik yönlerini incelemek için belirgin olmayan bir bütünleşmiş bakış açısı ileri sürerler. Burada asıl vurgulanması gereken *bağlanma sistemidir* ve bu sistem ile bireyler güvenli, kaçınan ve kaygılı bağlanma stillerini gerçekleştirmiş olurlar (CHRISTENSEN-HEAVEY, 1990, s.82).



Şekil: 2

Bağlanma Sisteminin Temel Bileşenleri

Kaynak: HAZAN – SHAVER, 1994, s.513.

Bağlanma figürü birey için hem destek ve bakım hem de güven ve sıcaklık kaynağıdır, genellikle yeri doldurulamayacak biridir. Colin (1996), bu ölçütler göz önüne alındığında çoğu evliliğin, pek çok romantik ilişkinin, bir çok arkadaş ve kardeş ilişkisinin bağlanma ilişkisi sayılabileceğini belirtmiştir. Colin'e göre çatışmalarla süregelen evliliklerde bile bir eşin diğerine bağlanması -bağlanma figürü olarak- oldukça güçlü olabilir ve bu bağlanma çocuk yetiştirme, çalışma yaşamı, sosyal etkinliklerde bulunma gibi "keşif" davranışları için "güvenli üs" işlevi görebilir. Eşler, tıpkı kaygılı/kararsız bağlanan çocuklarda olduğu gibi birbirleri ile olan çatışmaları ve evlilikte yaşadıkları kaygılardan bir "güven" duygusu çıkarıyor olabilirler.

Smith ve Ellsworth, (1987, s.477), insanların durumları değerlendirmelerinin onların duygusal tepkilerinin önemli belirleyicileri olduğunu ileri sürmüşlerdir. Romantik ilişkilerde reddedilme ve buna bağlı olarak çatışma yönetimi davranışının gelişimine etki edebilecek etkenlerin başında bağlanma sisteminin (ergenlik ve yetişkinlik boyunca yakın ilişkilerin gelişimi için hayati bir önem taşıması noktasında) geldiği kabul edilir. Bağlanma yönelimleri yakın ilişkilerin geliştirilmesi ve sürdürülmesinin belirleyicileri durumundadır.

Bowlby (1973, 1980) bağlanma kuramında, kişinin erken yaşlarda bakıcıları ile kurduğu ilişkinin niteliğinin daha sonraki yıllardaki kişilerarası ilişkileri için bir rehber görevi gördüğünü ileri sürmüştür. Bowlby bağlanmayı, insanların kendileri için önemli gördükleri başkalarına karşı -önemli diğerleri- geliştirdikleri güçlü duygusal bağlar şeklinde kavramlaştırmıştır. Bağlanma kuramına göre, yaşamın ilk yıllarında anne ve babaların çocuğa verdikleri tepkiler doğrultusunda çocuk kendisine ve başkalarına ilişkin olarak zihinsel temsiller oluşturur ve bu zihinsel temsiller daha sonraki yıllarda yakın kişilerarası ilişkileri için bir rehber/model görevi görür. Bowlby "içsel işleyiş modelleri" adını verdiği bu modellerin tamamen anne-baba ya da bakıcı davranışları ile şekillendiğini öne sürmüştür. Bowlby (1969) bağlanma kuramında, bağlanma davranışının bebek ile bakıcısı arasındaki yakınlaşmanın devamlılığında biyolojik bir işleve sahip olduğunu da belirtmiştir. Bowlby'e göre bebek bu kişiden ayrılmaya başladığında yakınlığın sürdürülmesi için belirli davranışsal sistemler harekete geçmektedir. Bu bağlanma davranışı, bebeklikten itibaren oluşan ve hayat boyu şekillenerek ve çeşitlenerek süre giden bir yapıdır.

Bowlby (1973)'e göre, insan varlığının içsel işleyiş modelleri kişilerarası etkileşimler sayesinde gelişmektedir. Bu işleyiş modelleri, kişilerarası bağlamı olarak, bireyin önemli diğerlerine bağlanma şekilleri -güvenli, korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stilleri- ve süreçlerinin nasıl olacağını belirlemekte ve buna paralel yaşamın ileriki dönemlerinde etkili olabilecek bir yapı ortaya koyabilmektedir. Güvenli bağlanma ilişkisinin olduğu durumda çocuklar stres yaratan koşullar altında güvenlik duygusunu koruyabilir ve keşfetme davranışlarını etkin olarak gösterebilirler. Güvenli bağlanmanın gelişmesi için de çocuğun kesintisiz, tutarlı tepki veren, duyarlı ve her zaman ulaşılabilir bir bakıcıya sahip olması gerekir. Eğer bakıcı duyarsız, aşırı müdahale edici ve önceden yordanamayan tepkiler gösterirse çocuk kaygılı bağlanma davranışları gösterir. Bakıcının reddedici olması ya da bakım konusunda aşırı ihmalkar olması, çocuğun zamanından önce bağımsız olmayı istemesine veya bağlanma nesnesinden kopma eğilimi göstererek çeşitli problemlerin yaşanmasına yol açabilir.

İçsel işleyiş modelleri ve kişilerarası şemaların -bireyin ilk bağlandığı insanlarla ilişkisine dayalı olarak soyutladığı ve bu insanlarla bağlılığı ve ilişkiyi sürdürme olasılığını arttıran ilişki biçimlerini yordamayı sağlamada kullanılan temel şemalar- özellikleri duygusal ya da davranışsal uyum ya da uyumsuzluk şekillerini açıklamada oldukça önemlidir. Kişilerarası şemalar depresyonla sonuçlanan stresli kişilerarası olayları bireylerin nasıl yaşayacakları ve nasıl yorumlayacaklarına ilişkin ipuçları verirler. Örneğin ebeveyn tarafından reddedilme ya da çocukluk çatışmaları yaşantılarına dayalı olan işlevsel olmayan kişilerarası bir şema, (tehlikeli bağımlılık) değerli ve yeterli olmama inançlarını içerebilir (BERK - ANDERSEN, 2000, s.548).

Çocukluktaki bağlanmada gözlenen bireysel farklılıklar, Hazan ve Shaver (1987, s.513)'in romantik ilişkilerde bağlanma örüntüsünü inceledikleri çalışma ile birlikte yetişkin ilişkilerinde de araştırılmaya başlanmıştır. Son yıllarda ergen ve yetişkin yakın ilişkilerinde bağlanmanın rolünü inceleyen Bartholomew ve Horowitz (1991, s.227), Bowlby'nin bağlanma sisteminin benliğe ve başkalarına ilişkin içsel işleyiş modelleri içerdiği görüşünden yola çıkarak "dörtlü bağlanma" adı verilen yeni bir model ileri sürmüşlerdir. Buna göre, benlik ve başkaları modelleri olumlu ve olumsuz olma durumlarına göre dört kategoride değerlendirilmektedir. Bu araştırmacılara göre, güvenli bağlanma stili benlik ve başkalarına ilişkin modellerin olumlu olduğu stildir; kişi

kendisinin sevilmeye değer olduğunu, başkalarının da genel olarak kabul edici ve destekleyici olduğunu düşünür, ilişkilerinde daha güvenlidir ve rahattır. Kişinin kendisi hakkındaki değersizlik duygularına (olumsuz benlik modeli) başkalarına ilişkin olumlu değerlendirmelerin (olumlu başkaları modeli) eşlik ettiği stil ise saplantılı stil olarak tanımlanmıştır. Benlik modelinin olumlu, ancak başkaları modelinin olumsuz olduğu bağlanma örüntüsü kayıtsız stil olarak betimlenmiştir. Son olarak, her iki zihinsel modelin de olumsuz olduğu bağlanma örüntüsüne korkulu stil adı verilmiştir. Her bir bağlanma stiline bireylerin yaşamlarında oldukça önemli anlamları vardır.

Olumlu bir benlik modeli dışsal bir onaya gereksinim duymaksızın sahip olunan öz-saygı ve sevillebilirlik duygusunu; olumsuz bir benlik modeli ise olumlu benlik algısı için başkalarının onayına gereksinim duymayı içerir. Başkaları modelinin olumlu olması, yakın ilişkilerde destek ve yakınlık aramaya; olumsuz olması ise başkalarına ilişkin olumsuz beklentilere karşılık gelir (FEENEY, 1999, s.123).

		BENLİK MODELİ (Bağımlılık/Kaygı)	
		Olumlu (Düşük)	Olumsuz (Yüksek)
BAŞKALARI MODELİ (Kaçınma)	Olumlu (Düşük)	GÜVENLİ Yakınlık kurmada rahat ve özerk	SAPLANTILI İlişkilere takıntılı
	Olumsuz (Yüksek)	KAYITSIZ Yakınlığa karşı kayıtsız ve karşı-bağımlı	KORKULU Yakınlıktan korkan ve sosyal açıdan kaçınan

Şekil: 3

Dörtlü Bağlanma Modeli

Kaynak: HAZAN – SHAVER, 1994, s.19.

Bartholomew ve Horowitz (1991, s.229) bağlanma stillerini, olumlu ve olumsuz kutuplarda değerlendirilen zihinsel modellerin kesiştiği noktada tanımlamışlar ve böylece iki boyutun -olumlu ve olumsuz kutuplarda değerlendirilen zihinsel modeller-çaprazlanmasından dört temel bağlanma stiline ortaya çıkacağını da ileri sürmüşlerdir; a) güvenli, b) saplantılı, c) kayıtsız ve d) korkulu. Bartholomew ve Horowitz'e göre güvenli kişiler, olumlu benlik algısını ve kendini sevilmeye değer görme duygusunu başkalarının güvenilir, destek veren, ulaşılabilir ve iyi niyetli olduğuna dair olumlu beklentilerle birleştirmektedirler. Saplantılı kişiler kendini değersiz hissetme ve sevilmeye değer görmeme duyguları ile başkalarına ilişkin olumlu değerlendirmeler yapmaktadırlar. Korkulu kişiler bireysel değersizlik duyguları ile başkalarının güvenilmez ve reddedici olduğuna ilişkin beklentileri yansıtmaktadırlar. Kayıtsız kişiler ise özerkliğe aşırı derecede önem vermekte, başkalarına olan gereksinimi ve yakın ilişkilerin gerekliliğini savunmacı bir biçimde reddetmektedirler.

Bağlanma kuramı romantik ilişkileri açıklamada oldukça etkili kuramlardan biridir. Bu kurama göre bağlanma stilleri, yakın ilişkilerde bireylerin davranışlarında, ilişkilerinden doyum almalarında, ilişkilerde yaşanan olumsuzluklardan etkilenmelerinde ve bu olumsuzluklarla başa çıkma davranışlarında etkilidir. Bireylerin romantik ilişkilere bağlanma stilleri örneğin kaçınan ve kaygılı bağlanma stilleri yalnızlık, stres gibi olumsuz deneyimler yaşamalarına neden olabilmektedir. Bağlanma kuramcıları tarafından özellikle dikkat edilen önemli bağlanma figürleri zihinsel temsiller ya da bağlanmanın bilişsel işleyiş modelleri içerisinde içselleştirilmiştir. Bağlanmanın bu içsel işleyiş modellerinin potansiyel sonucunun bağlanma yönelimlerinin gelişimi ya da ergenlik ve yetişkinlik boyunca yakın ve romantik ilişkilerin ortaya çıkmasına dayalı geniş beklentiler olduğu varsayılır. Bu beklentiler bir bireyin güvenme yeteneği ve diğerlerine bağlılığı ile bir başka bireyin terk edilmeye ilişkin korkularını içerir. Bu noktada güven ve terk edilme/reddedilme bağlamında bireylerin beklentileri arasındaki farkı görmek de kolaylaşmaktadır (GONZAGA ve diğerleri, 2001, s.249).

Romantik ilişkilere dayalı çalışmalarda bağlanma kuramı önemli çerçevelerden biri olarak literatürdeki yerini almıştır. Bağlanma, ilk olarak Hazan ve Shaver (1987) tarafından formüle edilmiş bir kavramdır. Bebeklerin annelerinin tepki gösterme ve cevap verme düzeyleri ile bağlantılı olarak, anneleri ile ilişkiye girme çabaları noktasında

aktif bir rol üstlenmeleri bağlanma sisteminin temellerinin atılmasına neden olmaktadır. Bireyler bu modeli yaşamlarının daha sonraki yıllarında romantik ilişkilerine de taşımakta ve böylece romantik bağlanma gerçekleşmektedir. Bireylerde romantik bağlanma kendini güvencede hissetmeye dayanan tarzdadır, böylece bağlanma destekleyici olduğu sürece, kişiyi endişe ve korkudan uzak tutmakta olan bir yapıdadır. Hazan ve Shaver, bağlanmanın anlaşılması açısından şu türden sınıflamalar yapmışlardır; a) bağlanma ilişkilerinin doğası, b) yetişkinlikteki bağlanmanın değişimi ve işlevi, c) bağlanmada bireysel farklar modelleri, d) bağlanma güvenliğinde süreklilik ve değişim ve e) bağlanma, cinsiyet ve bakım (ebeveynin bebeğin ihtiyaçlarını karşılaması bağlamında) bütünleşmesi.

Romantik ilişkilere bağlanma kuramının uygulanması birçok araştırmacının yakından ilgilendiği bir konu olmuştur. Bağlanma kuramı ilk olarak bebekler ve onların bakımını üstlenenler arasındaki duygusal bağı açıklamak için desenlenmiş olmasına rağmen Bowlby (1969, 1973, 1980), bağlanmanın “beşikten mezara kadar” insan yaşantısında önemli bir unsur olduğuna inanmıştır. Bowlby’ye göre, en yoğun duyguların bir çoğu bağlanma ilişkilerinin şekillenmesi, (başlaması) sürmesi, (devam etmesi) bozulması ve yenilenmesi ile artmaktadır. Bir ilişkinin şekillenmesi, bir aşk ilişkisinin başlaması ile; sürmesi, birine aşık olma yönünden bir bağın oluşması ile; bitmesi ise romantik bir partnerle ilişkinin bozulması, ilişki kaybı ile tanımlanır.

Bu görüşe paralel Hazan ve Shaver (1987) da romantik içerikli bir ilişkiyi bir bağlanma süreci olarak tanımlamış ve romantik ilişkilerdeki tutum ve inançları esasına dayalı olarak yetişkinlerin Ainsworth ve arkadaşları (1978)’nın, sınıflandırmalarına paralel olarak gruplanabileceğini ileri sürmüşlerdir. Ainsworth ve arkadaşlarının tanımladıkları bağlanma prototipleri -güvenli, kaygılı, kaçınan- Hazan ve Shaver tarafından romantik ilişkilere de uyarlanmıştır. Bartholomew ve Horowitz (1991, s.230), Hazan ve Shaver (1987, s.512) tarafından belirlenen kaçınma kalıbını, kaçınmanın iki farklı kuramsal şeklini bir araya getirerek korkulu-kaçınma ve kayıtsız-kaçınma olarak bir kalıpta iki boyut olacak şekilde belirlemişlerdir. Bartholomew ve Horowitz, partnerleri tarafından incitilmiş ya da reddedilmiş olmayı önlemek için bazı korkulu-kaçınan bireylerin bağlanma ilişkilerine karşı kaçınan bir yönelimi benimsediklerini; kayıtsız bireylerin ise savunucu bir öz-güven duygusu ve bağımsızlığı sürdürmek için bir yol olarak kaçınan yönelimi benimsediklerini de ileri sürmüşlerdir.

Lopez ve Gormley (2002, s.358)'e göre, içsel işleyiş modelleri yakın yetişkin ilişkilerinin gelişimini etkilemektedir. Dört içsel işleyiş modeli karşılaştırıldığında güvenli bireyler romantik ilişkilerde en optimal davranışı gösteren bireylerdir. Bu sayede kendileri ve diğerleri için bağlanma figürleri ile olumsuz duyguları düzenleme yetenekleri vardır. Güvenli bireyler olumsuz davranış tipini en az göstererek romantik ilişkilerdeki gerilimi rutin olarak giderebilme kapasitesine sahiptirler. Böylece kayıtsız ya da saplantılı bireyler çatışma durumları boyunca güvenli bireylerden daha olumsuz davranışlar gösterme eğilimindedirler. Saplantılı ve kayıtsız bireyler karşılaştırıldıklarında ise saplantılı bireyler zorluklara en fazla sığınan bireyler durumundadır. Saplantılı bireyler benliğin geçerliğini korumak için ilişkiyi sürdürmeye en fazla yatırım yapan bireyler olarak düşünüldüğünde, bu bireylerin bağlanma figürlerinin mevcudiyetine ilişkin sık sık aşırı ihtiyatlı oldukları görülmektedir. Bu ruh durumu bir ilişki içinde gerilimle karşılaşıldığında yordanamayan ilişkilerin geçmişine dayalı çatışmacı düşünceler ve duyguların harekete geçmesine ve yoğun bir düşmanlığa yol açabilir. Korkulu yetişkinler ise kendileri ve diğerlerinin negatif içsel işleyiş modellerini birleştiren bireyler olarak varsayılmaktadırlar, bunun sonucu olarak onlar reddedilme ve duygusal yakınlık korkulu yönleri ile sosyal ilişkilerden en fazla kaçınan bireylerdir.

Hazan ve Shaver (1987)'in üçlü bağlanma yaklaşımı ile Bartholomew ve Horowitz (1991)'in dördümlü bağlanma yaklaşımını karşılaştıran çalışmalar genellikle iki farklı kaçınan (korkulu ve kayıtsız) bağlanma stiline ilişkin kanıtlar sunmuştur. Bartholomew ve Horowitz'in önerdiği dördümlü bağlanma yaklaşımı çerçevesinde yürütülen çalışmalar da tutarlı olarak korkulu ve kayıtsız bağlanma stillerinin zihinsel modeller temelinde farklılaştıklarını göstermiştir. Örneğin, Bylsma, Cozarelli ve Sümer (1997, s.4), kayıtsızların korkululara oranla daha yüksek düzeyde benlik saygısına sahip olduklarını ve bu kişilerin gerçek ve ideal benlik kavramları arasında daha az farklılıklar bulunduğunu göstermişlerdir.

Bağlanma stilleri ile ilgili araştırmaların sonuçlarına genel olarak bakıldığında, her bir bağlanma stiline farklı kişilik özellikleri ile farklı düzeyde ve türde kişilerarası problemlerle ilişkili olduğu görülmektedir. Örneğin güvenli bağlanma stiline sahip gençlerin aile ve arkadaşları ile daha uyumlu oldukları, kendilerine ve başkalarına daha çok güvendikleri ve daha az sosyal problemler yaşadıkları bulunmuştur (Bartholomew ve

Horowitz, 1991; Bylsma, Cozarelli ve Sümer, 1997; Collins ve diğerleri, 2002). Kayıtsız stile sahip olanların ise olumlu bir benlik algısına sahip olmalarının yanı sıra başkalarına karşı güvensiz oldukları, başkalarını destekleyici olarak algılamadıkları kendilerini başkalarına açma ve yakınlık kurmada isteksiz oldukları (Feeney ve Noller, 1990; Bartholomew ve Horowitz, 1991; Collins ve diğerleri, 2002), akranları tarafından daha düşmanca algılandıkları saptanmıştır. Saplantılı stile sahip olanlar, kendilerine güveni az olan, başkalarını destekleyici olarak algılayan ancak bu destekten olumlu bir şekilde yararlanmakta başarısız olan kişilerdir. Son olarak korkulu gruptakilerin kendini başkalarına açma, yakınlık kurma ve stres anında başkalarından destek isteme konusunda rahatsızlık duyan, kendine güveni az olan sosyal ortamlarda atılğanlık gösteremeyen kişiler oldukları bulunmuştur. Sümer ve Güngör (1999) tarafından yürütülen bir çalışmada, bu dört bağlanma grubunun Türk öğrenci örneklemini üzerinde de tanımlanabileceği ve bu grupların genel olarak Batı'dakine benzer bir örüntü sergilediği saptanmıştır.

Brennan, Clark ve Shaver (1998, s.50), romantik bağlanmalardaki bireysel farklılıkları düzenlemede optimal boyutlu sistemi belirlemeye yardım etmek için literatürü oldukça titiz bir biçimde araştırmış, ölçekler arasındaki benzerlik ve farklılıkları açık bir şekilde ifade eden cevaplayıcıların geniş bir örneklemeden ve farklı ölçeklerden üç yüz yirmiden fazla kendini değerlendirme maddesi oluşturmuşlardır. Onların analizleri iki boyutlu bir alan içerisinde düzenlenebilen romantik bağlanma üzerindeki farklılıkları ortaya koymuştur. Boyutların biri Brennan ve arkadaşlarının kaygı dedikleri reddedilme ve terk edilmeye karşılık gelirken; diğer boyut Brennan ve arkadaşlarının kaçınma dedikleri yakınlığa ve bağımlılığa ilişkin huzursuzluk ya da diğerleri ile yakın olmaya isteksizliğe karşılık gelir. Deneysel olarak bu boyutlar benlik modeli ve diğerleri modeli yapısı içerisinde şekillenmektedir. Benlik modeli ve diğerleri modeli yapısı içerisinde belirgin bir biçimde öne çıkan iki önemli kavramlaştırma ise reddedilmeye duyarlılık ve diğerlerine bağlı olma rahatlığıdır.

Fraley ve Shaver (2000, s.135)'e göre, bağlanma kuramının gücü onun yakın ilişkilerde oynadığı role dayalıdır. Kayıp ya da ayrılma nedeni ile ilişkinin bitmesi durumunda ilişkilere etolojik bir yaklaşımın değeri ön plana çıkar. Ayrılan ya da reddedilen bireyler onları reddeden partnerlerine ilişkin olumlu atıfları (özlemeyi ve istemeyi) uzun süre sürdürürler. Onlar partnerlerine ilişkin algısal ipuçlarına özellikle duyarlıdırlar ve onların

partnerlerinin yokluğu ile yaşamlarındaki boşluğu doldurabilecek birini bulmak da zordur. Ayrılma ve kayıp üzerindeki deneysel literatür öncelikli olarak ilişkinin bozulması sonrasında oluşan gerilimin çeşitli yordayıcıları üzerinde odaklanmıştır. Bu da çeşitli ilginç durumların keşfedilmesine yol açmıştır. Örneğin yüksek derecede nevrotik bireyler bir kayıp sonrası nevrotik olmayanlardan daha fazla gerilim yaşama eğilimindedirler. Sosyal destek bazı zamanlar kayıpların olumsuz etkilerini önleyebilir. Bununla birlikte ayrılma sonrası gerilim üzerindeki değişimin de hesaba katılması gerekir.

Fraley ve Shaver (1998, s.1200)'e göre, yalnızca nedensel mekanizmalara ilişkin vurgulanan sorulara sahip olan bağlanma kuramı -farklı şekillerdeki durumlara ilişkin- aşağıdaki soruları da sormaktadır; a) ayrılan partnerler neden kaygı yaşarlar?, b) araştırma yapmak ve önlem almak yeniden üretken olmayı kolaylaştırıcı bir işlev görebilir mi?, c) bu davranışsal ve duygusal tepkiler nasıl gelişir? gibi. Bu sorulara verilecek cevaplar özellikle yakın ilişkilerin sona ermesi sonrasında yaşanabilecekleri anlamaya ilişkin avantaj sağlamaktadır. Yakın ilişkilerde bağlanma kuramsal bakış açısının ikinci bir avantajı, ilişkiyel süreçlerin normatif yönleri üzerinde ayrıca odaklanmasıdır. Bu noktada ilişkilerdeki yaşantıları ve davranışları bağlamında insanların değişkenliğine dikkat çeker. Gerçekte bireysel farklılıklar kuramın önemli bir bileşenidir. Bağlanma kuramının bireysel farklılıklar üzerinde odaklanması bir çok ilginç çalışmaya ilham kaynağı olmuştur. Yakın ilişkilere alternatif kuramsal yaklaşımlarla bunun sağlanması çok zordur. Çünkü bağlanma kuramındaki -insanların, onların partnerlerinin niyetlerine ilişkin yaptıkları çıkarımlar üzerinde- işleyiş modellerinin etkisi bir çok araştırmacı tarafından incelenmektedir.

Fraley ve Shaver (1997, s.1083)'e göre, bağlanma ve bakım/gözetme davranışının belirleyicileri olarak gerilim ve işleyiş modelleri etkileşim halindedir. Ayrıca partner tercihleri üzerinde çalışma modellerinin rolü, ilişki sürekliliği ve ilişkinin bitmesi ve çalışma modellerinin işlevselliği ve psiko-dinamik örgütlenmesi bağlamında bağlanma kuramı çok önemli bir yapıya sahiptir. Bağlanma olmayan ilişkilerden bağlanmayı ayırt eden özellikleri tanımlamak ve değerlendirmek için yetişkinlikteki bağlanma formasyonu ve transferine yönelik cevaplanması gereken çok sayıda soru vardır: Birincisi, güvensiz bağlanmayı gerçekleştiren bireyler yeni ilişkilere bağlanmaya dayalı işlevlerin transferini nasıl yapıyorlar? Eğer partner mevcut ilişkide güvensiz kişi tarafından yaşanan problemleri çözüyor görüntüsü veriyorsa, güvensiz bireyler güvenli bireylerden yeni

bir partneri daha çekici bulmaktadırlar. Bununla birlikte güvensiz kişi yeni ilişkiye (gerçek ya da hayal edilen) kuşklar, kaygılar ve olumsuz beklentileri de taşıyabilmekte, böylece yeni ilişkinin süregiden problemlerini kolaylıkla çözebilme ihtimalini de ortadan kaldırmaktadır. İkincisi, bir ilişkinin bitimi (reddedilme sonrası ayrılma, boşanma ya da ölüm) sonrası bağlanma hiyerarşileri nasıl yeniden örgütlenir? Reddedilme üzerindeki araştırmalar sıklıkla bireylerin biten ilişkilerini sürdürme şekillerini bulduklarını göstermektedir. Evlilik öncesi bir romantik ilişkinin bitmesi ya da boşanma sonrası bu yeniden örgütlenmenin nasıl olduğuna ilişkin çok az şey bilinmektedir. Üçüncüsü, savunucu süreçler bağlanma ilişkilerinin gelişimini nasıl etkiler? Fraley ve Shaver (1997), ilişki boyutları kontrol edildiğinde bile kayıtsız bireylerin partnerleri ile bağlanma ilişkilerini şekillendirme ihtimallerinin olmadığını bulmuşlardır. Böylece kaçınan bireylerin savunucu özellikleri yeni ilişkilerde bağlanmanın şekillenmesini engelleyebilir. Bağlanma sisteminin işlevsel örgütlenmesine ilişkin olarak işleyiş modellerinin ayrıca özelleşmesi (beklentiler, kaygılar, değerlendirmeler ve yetişkin romantik bağlanma yaşantıları ve davranışı altında yatan duygusal süreçler) bireyin kendisi ve diğerleri hakkındaki olumlu ve olumsuz inançları ile sınırlı değildir. Bu inançlar çeşitli boyutlarla (diğerlerine yapılan yatırımın derecesi, öz-yeterlik ve reddedilme korkusu) karakterize olmalarına rağmen, yalnızca birkaç yönden davranışsal sistemle kesişmektedirler.

Fraley ve Shaver (2000, s. 137)'e göre, bebek ve bakıcı -caregiver- (başta ebeveynler olmak üzere onların bakımını üstlenen önemli diğerleri) ilişkilerinin duygusal ve davranışsal dinamikleri ve yetişkin romantik ilişkileri aynı biyolojik sistem tarafından yönetilmektedir. Bowlby (1970)'e göre ise bebek bağlanma davranışı doğuştan gelen bir içgüdüsel sistemle düzenlenir. Bağlanma davranış sistemi güvenlik ve hayatta kalmayı teşvik etmek için doğal seleksiyon tarafından düzenlenmiştir. Bağlanma sisteminin içsel dinamikleri iç ve dış ipuçlarının sürekli izlenmesi ve sürekli davranışsal ayarlama tarafından sürdürülen bir "amaç dizisi" üzerindeki homeostatik kontrol sistemine benzerlik gösterir. Bir çocuk bağlanma figüründe yakınlık ve ihtiyaçlarına cevap vericilik algıladığında güven, emniyet ve huzur hisseder ve genellikle oyun oynayarak, keşfetme yönelimli ve sosyal bir üslupla davranır. Bir çocuk ilişkiye ya da benliğine (hastalık, korku ya da ayrılma) tehdit algıladığında ise kaygılı, korkmuş hisseder ve bakıcısından dikkat ve destek arar. Hazan ve Shaver (1994, s.5), yetişkin romantik ilişkilerinin de bunlara benzer dinamiklerle karakterize olduğunu gözlemlemişlerdir. Örneğin, yetişkinler

partnerleri tarafından yakınlık, kabul edilirlık ve ihtiyaçlarına cevap vericilik algıladıklarında belirgin bir biçimde daha güvenli ve emniyette hissetmektedirler. Partnerleri tarafından uzaklık ve reddedicilik algıladıklarında ise belirgin bir biçimde tehdit hissetmekte ve gerginlik yaşamaktadırlar.

Bebek ve bakıcısında gözlenen bireysel farklılıkların türleri romantik ilişkilerde gözlenenlere benzerdir. Hazan ve Shaver (1987), bağlanmanın özellikle ana dinamiklerinin Ainsworth (1982), tarafından (güvenli, kaygılı-belirsiz ve kaygılı-kaçınan) tanımlandığını ileri sürmüşlerdir. Romantik ilişkilerdeki bireysel farklılıklar yüzünden partnerlerin düşünme, hissetme ve davranmalarındaki farklılıklar farklı romantik bağlanmalarda niteliksel olarak üç farklı bağlanma (güvenli, kaygılı-belirsiz ve kaygılı-kaçınan) oluşumunu gösterir. Her bir birey tarafından yaşanan ve umulan üç bağlanma türüne ilişkin olarak: Kaçınan bağlanma: “Başkalarına yakın olduğumda huzursuzluk yaşarım; onlara tam olarak güvenmekte güçlük çekerim; onlara bağlı olmak bana zor gelir. Herhangi biri bana çok yakınlaştığında sinirlenirim ve sık sık başkaları benim kendimi rahat hissettiğim mesafeden daha yakın olmayı isterler.” Güvenli bağlanma: “Nispeten diğerlerine yakın olmayı isterim ve onların bana ya da benim onlara bağlı oluşum beni rahatlatır. Terkedilmiş olmak ya da birinin bana çok yakın olması ile ilgili kaygı duymam.” Kaygılı/Belirsiz bağlanma: “Benim onlara yakın olduğum kadar diğerlerinin bana yakın olmadığını (isteksiz olduklarını) hissederim. Sık sık partnerimin beni gerçekten sevmediğinden ya da benimle olmak istemeyeceğinden kaygılanırım. Partnerime çok yakın olmak isterim ve bu yakınlık isteğim bazı zamanlar insanların benden ürküp uzaklaşmalarına neden olur.”

Yetişkin bağlanma davranışı üzerindeki bireysel farklılıklar insanların kendileri ve onların bağlanma geçmişlerinin temellerine dayalı yakın ilişkileri hakkında şekillenen beklentilerin ve inançların yansımalarıdır; bu “işleyiş modelleri” nispeten sabittir ve bir o kadar da önceki bakım yaşantılarını yansıtabilir. Eğer önemli diğerleri genellikle sıcak, cevap verebilen ve sürekli olarak mevcut ise çocuk ihtiyaç duyulduğunda önemli diğerlerinin orada bulunacağını öğrenir. Sonuç olarak muhtemelen dünyayı güvenli bir biçimde sıcak ve diğerleri ile sosyal etkileşimi keşfetmek için uygun bir yer olarak görecektir ve güvenli bağlanmanın güvenli çalışma modellerini geliştirecektir. Eğer önemli diğerleri soğuk, reddedici, korkutucu ya da duyarsız ise çocuk ihtiyaç duyduğunda önemli

diğerlerinin orada bulunmayacağını öğrenir. Bu bilgi güvensiz ya da kaygılı bağlanma işleyiş modelleri ile kendini gösterir (FRALEY - SHAVER, 1997, s.1083).

Romantik ilişki; bağlanma, bakım ve cinsiyet etkileşimini içerir. Romantik ilişki kısmen bir bağlanma fenomeni olmasına rağmen, ayrıca davranışsal sistemler olan bakım ve cinsiyeti de içerir. Hazan ve Shaver (1987, s.519)'in bakış açısından romantik ilişki karşılıklı işlev gören üç davranışsal sisteme göre de anlaşılabilir, bağlanma, bakım ve cinsiyet. Her bir sistem farklı bir fonksiyon halinde işlev görmesine ve farklı gelişimsel yörüngeye sahip olmasına rağmen üçü de bağlanma ilişkileri üzerinde kısmi yaşantıları yansıtan bir şekilde bireydeki içsel örgütlenme ile bir arada varolur.

Romantik ilişkilerde reddedilme ve buna bağlı olarak çatışma ve stresli ilişki ile başa çıkma bir süreç olarak görülürse, çatışmayla başa çıkma duyuşsal tepkilerin yoğunluğu ve güvenin bağlanma yönelimleri ile çatışmayı yönetme davranışı arasındaki ilişkilere aracı olması gerekir. Geçen yirmi yılda araştırmacılar bağlanma yönelimlerdeki bireysel farklılıkları ortaya çıkardıkları gibi çocuk ve ebeveyn arasındaki bağlanma ile romantik çiftler arasındaki bağlanmaya ilişkin farklılıkları da ortaya koymuşlardır. Örneğin Hazan ve Shaver (1994), romantik ilişkinin bağlanma, gözetme ve cinsellik sistemlerini içerdiğini ve bu yönleriyle erken yaşlardaki bağlanmadan farklılaştığını belirtmişlerdir. Ayrıca yakın ilişkilere önem ve değer vermeyen, ilişkilerinde gerilim yaşadıklarını reddeden bireylerle, başkalarına yakın olduklarında rahatsızlık duyan ve ilişkilerinde kaygı ve gerilim hissettiklerini belirten bireylerin de bağlanma biçimlerinin farklı olduğu belirtilmiştir. Bu bağlamda ergenler/yetişkinler güvenli, kaçınan ve kaygılı olarak sınıflandırılmışlardır (Akt. CARNELLY - PIETROMONACO - JAFFE, 1996, s.259).

Creasey (2002, s.369), romantik ilişkilerde genç yetişkinlerin çatışmayı yönetme davranışları ve içsel bağlanma işleyiş modelleri arasındaki ilişkileri belirlemeye çalıştığı araştırmasında, süregiden ilişkide çatışmayı yönetme problemlerinin altında yatan süreçlerin anlaşılmasının önemini vurgulamaktadır. Yüz kırk beş romantik çiftle yapılan araştırmada tüm katılımcılarla yetişkin bağlanma görüşmesi yapılmış ve bekleme odası ve çatışma yönetimi durumları şeklinde iki deneysel durum dizayn edilmiş ve durumlar gözlenmiştir. Beklendiği gibi içsel işleyiş modellerindeki bireysel farklılıklar olumlu ve

olumsuz çatışma yönetimi davranışlarını yordamıştır. Genç bayanların içsel işleyiş modelleri karşıt etkileşimlerde daha olumlu davranışlar yordarken, genç erkeklerin içsel işleyiş modelleri çatışma yönetimi durumunda daha olumsuz davranışlar yordamıştır. Kayıp ve travma problemlerini çözememiş bireyler ve güvensiz bağlanmayı gerçekleştiren bireylerin daha olumsuz davranışlarla, özellikle incinebilir oldukları ortaya çıkmıştır. Tüm romantik çiftler ara sıra münakaşalar ve anlaşmazlıklar yaşasalar da bir dizi çalışma süregiden ilişkilerde psikolojik gerilim, öz-saygı güçlükleri ve akademik problemlerin oluşmasına neden olabilen ciddi çatışma yönetimi problemlerini göstermektedir. Çatışma yönetimi güçlükleri genç yetişkin için gelecek endişesine de neden olabilen bir özellik taşımaktadır. Araştırmacılar uyumu bozucu yönetme davranışı gösteren evli çiftlerde olumsuz etkilerle (suçlayıcılık, münakaşacılık) boşanma oranının daha yüksek olduğunu belgelemişlerdir. Çünkü daha önceki süregiden ilişkilerde gösterilen çatışma yönetimi davranışı sonraki romantik ilişkilerde benzer davranışın gelişimini yordayabilmektedir.

Sharpsteen ve Kirkpatrick (1997, s.628)'e göre, bağlanma tarzlarındaki bireysel farklar romantik içerikli ilişkiye dayalı inançlar ve tutumlar olarak ilişkinin şu tür özelliklerini yordamaktadır; ilişki doyumu-bağlılık, partner paylaşımı ve ilişkiyi sürdürme. İlişki dinamiklerinin diğer bir özelliği (ki bağlanma kuramı direkt olarak ilişkilidir) -ayrılık tepkilerine ilişkin geliştirilen kaygı ya da kayıp tehdidini de içeren- istendik bir bağlanma ilişkisidir. Ayrılma ya da kayıp tehdidinin birçok değişken tarafından (çeşitli faktörlerden) etkilenecek ortaya çıkmasına rağmen, romantik ilişkilerde bu tehditler genel bir durum olarak partner tarafından terk edilme ihtimalini de içerir. Bu noktada terk edilme ihtimalinin olması reddedilmeyi de çağrıştırabilecek bir altyapı oluşturur. Sharpsteen ve Kirkpatrick'e göre, bağlanma objeleri ve bağlanma sisteminin kendisi yaşantı ve olgunlaşma ile değişir. Yetişkinler arasında başlıca bağlanma figürü muhtemelen birinin romantik partneridir. Bağlanma sistemindeki birinin romantik partneri ve kendisi arasındaki yakınlık -fiziksel yakınlık değilse- (ilişkide paylaşılan bağlılık duygusu) psikolojik yakınlık ve güvenliği sürdürmek için işlev yapabilme yeteneğidir. Bir başka deyişle, bağlanma süreçleri romantik ilişkilerin sürmesine katkı sağlamaktadır. Romantik ilişkiler muhtemel bağlanma ilişkileri olduğundan bağlanma davranışlarındaki bireysel farklılıklarla romantik partnerler farklı bağlanma stillerini gerçekleştirmektedirler. Bu noktada bağlanma sisteminin; a) yakın ilişkileri sürdürme için mekanizmalar olduğu, b) bakıcılar ya da romantik partnerler gibi bağlanma figürlerinden, ayrılma ya da

ayrılma tehdidinden tetiklenmiş olarak gözüktüğü, c) korku, öfke, üzgünlük gibi bazı temel duyguları içerdiği ve d) benliğin ve yakın ilişkilerin ruhsal modellerine dayalı gerilim düzeylerindeki nicel bireysel farklılıkları içerdiği -oysa nitel bireysel farklılıklar bu ruhsal modeller tarafından bağlanma davranışları açısından aracılanmıştır- düşünülebilir.

Güvenli bireyler romantik partnerinin ihtiyaçlarına ilişkin daha fazla duyarlılık ve daha güvensiz bağlanma tarzını benimsemiş kaygılı-kaçınan bireylerden ilişkiyi daha uzun sürdürme eğilimleri göstermektedirler. Bunun yanında kaygılı bireylerin romantik partnerleri ile yaşadıkları problemlerde daha fazla duyguları düzenleme zorlukları yaşadıkları, oysa kaçınan bireylerin adaptif davranışsal başa çıkma stratejilerinde daha fazla zorluklar yaşadıkları görülmektedir (FRALEY - SHAVER, 1998, s.1202).

Seldman (1995)'a göre, ilişkinin bitmesine tepki olarak bireyler tarafından yaşanan duygusal gerilimin düzeyi ve başa çıkma davranışları üzerinde güvenli, kaçınan ve kaygılı bağlanma tarzlarının farklı anlamları vardır. Kaygılı bağlanmayı gerçekleştiren bireyler daha yüksek düzeyde duygusal yoğunluk yaşamakta ve dışa yönelimli başa çıkma stratejileri kullanmaktadırlar. Güvenli bağlanmayı gerçekleştiren bireyler daha görev yönelimli başa çıkma stratejileri kullanmakta ve ilişki kaybından daha az duygusal etkilenme göstermektedirler. Kaçınan bağlanmayı gerçekleştiren bireyler ilişkinin bitmesine tepki olarak kaygılı ya da güvenli bağlanmayı gerçekleştiren bireylerden daha yüksek duygusal gerilim tepkisi göstermektedirler.

Yukarıdaki açıklama ile paralel olarak güvenli bağlanmayı gerçekleştiren kişi “başkalarına yakın olmayı görece kolay, onlara bağlı olmayı, onları da kendime bağımlı kılmayı rahat buluyorum; reddedilme/terk edilme ya da birinin benimle yakınlık kurması konusunda genellikle endişelenmiyorum” demektedir. Kaçınan bağlanmayı gerçekleştiren kişi ise, “başkalarına yakın olmak beni rahatsız eder; onlara tam olarak güvenmekte, kendimi onlara bağımlı hale getirmekte zorluk çekerim, birinin bana yakın olması ve çoğu kez, romantik partnerimin kendimi rahat hissetmeyeceğim şekilde içten olmamı istemesi beni öfkelenendir” demektedir. Oysa kaygılı bağlanmayı gerçekleştiren kişi, “başkalarının bana istediğim kadar yakın olmadıklarını düşünüyorum; partnerimin beni gerçekten sevip sevmeyeceğinden ya da benimle olmak istemediğinden endişelenirim, diğer insanlarla tam olarak bütünleşmek isterim ve bu isteğim bazen insanları benden uzaklaştırır” demektedir.

Hazan ve Shaver (1994, s.4), yapmış oldukları bir araştırmada güvenli bağlanmayı gerçekleştiren kişilerin hem romantik ilişkileri hem de çocuklukta ebeveynleri ile olan ilişkileri hakkında daha olumlu yaşantı ve inançlara sahip olduklarını saptamışlardır. Güvenli bağlanmanın ilişkilerde hissedilen güven ve yakınlıkla olumlu, kıskançlıkla da olumsuz yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Kaçınan bağlanmayı gerçekleştiren kişiler ilişkilerinde en az güven duyan, ve romantik partnerleri hakkında olumsuz beklenti ve inançlara sahip, yakınlık kurmaktan kaçınan kişiler olarak tanımlanmıştır. Kaygılı bağlanmayı gerçekleştiren kişilerin ise ilişkilerinde aşırı derecede kıskanç, partnerlerine ve ilişkilerine takıntılı ve sıklıkla duygusal dalgalanmalar -duygularındaki ani değişimler bağlamında- yaşadıkları saptanmıştır.

Collins ve diğerleri (2002, s.967), ergenlikten yetişkinliğe psikolojik incinebilirlik: ilişki işlevselliği ve partner seçiminde bağlanma tarzı farklarının prospektif bir incelemesi başlıklı çalışmalarında prospektif bir araştırma deseni kullanmışlar ve ergenlik boyunca gerçekleştirilen bağlanma tarzının erken yetişkinlikteki romantik ilişkilerin doğasını ve niteliğini yordar mı ? sorusuna cevap aramışlardır. Bu etkileri açıklamak için iki genel yöntem -yol- izlenmiştir. İlk olarak ergenlerin yaşadığı yerlerde -oturdukları bölgeler- görüşmeler yapılmış ve onlara kendini değerlendirme amaçlı bağlanma tarzı ölçeği doldurtulmuştur. İkinci işlemde yaklaşık altı yıl sonra romantik partnerleri ile birlikte (iki yüz yirmi dört çift) bir izleme görüşmesine katılmışlardır. Sonuçlar kaçınan bağlanma için çok tutarlı etkiler olmasına rağmen, ergenlikteki güvensiz bağlanmanın yetişkinlikte zıt ilişki sonuçları için bir risk faktörü olduğunu ortaya koymuştur. Kaçınan ergenler girmiş oldukları ilişkilerde (partnerleri yönünde) tümüyle daha az doyum belirtmişler; ön ilişki davranışlarına daha az bağlanmışlar ve partnerlerinin de ön ilişki davranışlarına daha az bağlandıklarını algılamışlardır. Ayrıca partnerleri ile katılan kaçınan ergenler daha az sağlıklı kişilik profilleri göstermişlerdir. Sonuçlar kaygılı-kaçınan ve güvenli bağlanma için cinsiyet tarafından daha zayıf, daha karmaşık olarak aracılanmıştır. Bu çalışma zıt ilişki sonuçları için riskte olan bireylerin kaçınan bağlanmada yer aldığına dair ilk prospektif kanıtı sağlamıştır.

Çeşitli araştırmalarda süren romantik ilişkilerde bağlanma güvenliği ve çatışma çözme becerileri arasında tutarlı birleşmeler olduğu görülmektedir. Bu birleşmeler güçlü bir kuramsal temele sahiptir. Çünkü bağlanma sistemi birey bir ilişki içinde stres yaşadığında

ya da ilişkinin geleceği tehdit altında olduğunda güçlü bir şekilde eyleme geçme olarak düşünülmüştür. Romantik partnerlerle yaşanan anlaşmazlıklar ve uyuşmazlıklar her iki kriteri vurgulayan bir bağlam sağlar. Bu fikrin desteğinde Simpson, Rholes ve Philips (1996, s.902), ilişkilerindeki büyük problemleri çözmek istediklerinde çiftlerin en fazla telaffuz ettikleri konuların başında bağlanma güvensizliği ve etkileşim problemleri arasındaki birleşmelerin geldiğini belirtmektedirler. Creasey, Kershaw ve Boston (1999, s.525), yapmış oldukları benzer bir çalışmada romantik ilişkilerinde daha kaçınan ve daha kaygılı gençlerin, güvenli gençlerden daha fazla çatışma yönetimi ve başa çıkma zorluğu yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Gençlerin ilişki sürekliliği, doyumu ve kişilerarası davranışa ilişkin bağlanma yönelimleri ile romantik partnerleri ile anlaşmazlıklar boyunca yaşadıkları bağlanma yönelimleri ve başa çıkma davranışlarını değerlendirme birçok araştırmanın üzerinde önemle durduğu bir konudur. Bireylerin romantik ilişkilerde kullandıkları çatışma taktiklerinin ötesinde çatışma boyunca yaşadıkları duygularının türleri de önemlidir. Partnerlerinin duygularını korumak için davranışlara bağlanma yetenekleri ve anlaşmazlıklar boyunca onların duygularıyla başa çıkma tarzlarına göre nasıl güvende hissettikleri bireylerin değerlendirmeleri ile şekillenmektedir. Bireylerin romantik partnerleri ile süren ilişkilerinde yaşadıkları tartışmalar boyunca kendilerini nasıl güvenli hissettiklerine ilişkin sorulara verdikleri cevaplar olumsuz duygularla başa çıkma yeteneğine bağlı olarak “üzülmeyecek misin?”, “olumsuz duyguları kontrol edebilir misin?”, “anlaşmazlığı bitirmek için bir şeyler yapabilir misin?” gibi tartışmaları artıracak davranışlara engel olma yeteneği ile ilgilidir (DAVIS - RUSBULT, 2001, s.72).

Downey ve arkadaşları (1998, s.547)’nin çalışmalarında, daha uzun süreli ilişkileri olan bireylerin korelasyonel analizlerde partnerleri ile çatışmaları boyunca daha az korku değerlendirdikleri ve bağlanma yönelimlerinde daha az kaygı gösterdikleri görülmüştür. Daha güvenli bağlanma yönelimi geliştiren gençler, güvenli bağlanma yönelimi geliştiremeyenlere göre romantik partnerleri ile münakaşaları boyunca daha az olumsuz duygu; daha kaygılı bağlanma yönelimine sahip bireyler romantik partnerleri ile etkileşimleri boyunca daha güvenli bağlanma yönelimi geliştiren gençlerden daha fazla öfke, üzüntü ve korku belirtmişlerdir. Daha güvensiz gençler partnerleri ile çatışmaları boyunca başa çıkma becerilerinde güvenli gençlerden; daha kaygılı gençler ise partnerleri

ile çatışmaları boyunca duygularını düzenlemede daha güvenli ve daha kaçınan gençlerden daha başarısız olmuşlardır. Daha kaçınan gençler romantik partnerleri ile çatışmaları boyunca olumsuz duyguları kontrol etmede büyük zorluklar yaşamışlardır.

Tyrrell (1999)'in, kırk bir çiftten oluşan araştırmasında bireylerin tam olarak işlevde bulunmalarına dayalı ve onların süren ilişkilerinde destek arama ve destek vermenin niteliğine ilişkin olarak bağlanma ruh durumları incelenmiştir. Özerk ruh durumu ile bağlanmayı gerçekleştiren bireylerin özerk olmayan bireylerden sınırlayıcı bir durumda daha az reddedilme ve daha destekleyici davranışlar gösterdikleri ve daha etkili olarak partnerlerine güvendikleri -bağlandıkları- bulunmuştur. İlişkiye devam etme düzeyinin de bu süren ilişkilerde önemli bir rol oynadığı ortaya çıkmıştır. İlişkiye devam, bağlanma ruh durumlarından daha çok ilişki doyumunun güçlü bir yordayıcısıdır. Ayrıca genelde özerk bireylerin özerk olmayanlardan daha fazla partnerlerine güvenmelerine rağmen, özerk olmayanların ilişkiler daha az işlediğinde değil, daha çok işlediğinde partnerlerine güvendikleri görülmüştür. Bulgular ilişkiye devam etme düzeyine bağlanma ruh durumlarının günlük ilişkilerin duygusal nitelikleri ve ilişki doyumunu anlamak için önemli olduğunu ileri sürmektedir.

Seldman (1995)'in “yetişkin romantik ilişkisinin kaybıyla başa çıkma; bir bağlanma ve kuramsal bakış açısı” başlıklı araştırmasında ilişkinin bitmesine tepki olarak yetişkinler tarafından yaşanan duygusal gerilimin düzeyi ve başa çıkma davranışı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Üç yüz elli üç üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada kaygılı bağlanmayı gerçekleştiren bireylerin, güvenli bağlananlardan daha yüksek duygusal yoğunluk yaşadıkları duygusal yönelimli başa çıkma stratejileri kullandıkları görülmüştür. Güvenli bağlanan bireyler daha görev yönelimli başa çıkma ve ilişki kaybından daha az duygusal etkilenme; kaçınan bağlanmayı gerçekleştiren bireyler ilişki kaybına tepki olarak kaygılı ya da güvenli bağlanmayı gerçekleştiren bireylerden daha yüksek duygusal gerilim tepkisi göstermişlerdir.

Büyükşahin (2002)'in, üniversite öğrencisi iki yüz kız ve iki yüz erkek ile gerçekleştirdiği “romantik ilişkisi olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin çeşitli sosyal psikolojik etkenler yönünden karşılaştırılması” başlıklı çalışmasında romantik ilişkisi olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin, kaygılı bağlanma stilleri ile ilgili olmaları yönü ile

farklılıklar gösterdikleri; diğer bağlanma stilleri yönünden -güvenli, kaçınan- farklılık göstermedikleri ortaya çıkmıştır. Ayrıca, öz-saygı ve stres belirtileri göstermeleri yönünden de fark bulunmamıştır. Stresle başa çıkma tarzları açısından sadece iyimser tarzda başa çıkma yönünden bu gruplar arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Romantik ilişkilere güvenli ve güvensiz bağlanmanın öz-saygı, stres düzeyi ve stresle başa çıkma tarzlarını yordadığı; güvenli bağlanmayı gerçekleştiren bireylerin güvensiz bağlanmayı gerçekleştiren bireylere göre öz-saygı düzeylerinin yüksek olduğu, daha düşük stres belirtisi gösterdikleri ve daha yapıcı stresle başa çıkma tarzlarını tercih ettikleri belirlenmiştir. Bağlanma stillerinin, stres belirtileri ve stresle başa çıkma tarzlarının cinsiyete göre farklılık gösterdiği; olumsuz özelliklerde (güvensiz, kaygılı bağlanma; daha fazla stres belirtisi gösterme, daha fazla kaygılı hissetme vb.) kızların erkeklere göre daha yüksek ortalamalara sahip oldukları sonucu elde edilmiştir. Bu sonuç yapılan diğer araştırmaların sonuçları ile paralellik göstermektedir.

Uğurlu (2002)'nin, iki yüz dört kız ve iki yüz erkek üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği "romantik ilişkilerde cinsiyet farklılığına göre memnuniyeti ve bağlanmayı yordayan değişkenler" başlıklı çalışmasında romantik ilişkilerde memnuniyet ve bağlanmayı yordadığı belirtilen: fiziksel çekicilik, güzellik, yaratıcılık, güvenilirlik, akıllılık, anlayışlılık gibi kişilik özellikleri; ilişkide kişinin yaptığı fedakarlık ya da ilişkiden daha fazla kimin yararlandığı; kişinin kendi ilişkisini diğerlerinin ilişkisi ile karşılaştırması, ilişkiye harcanan zaman ve çaba ile ilişkinin kişinin idealindeki ilişkiye yakınlığı değişkenleri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre kız öğrenciler için romantik ilişkide memnuniyeti; kendi ilişkilerinin diğerlerinin ilişkilerinden daha iyi olarak algılanması, partnerin fiziksel çekiciliği, partnerin anlayışlılığı, partnerin iyi kişilik özelliklerine sahip olması, partnerin ilişkiden daha fazla yararlanması anlamlı olarak yordamıştır. Kız öğrencilerdeki bağlanmayı ise ilişkilerinin ideallerine yakın algılanması, harcadıkları zaman, çaba ve memnuniyet anlamlı olarak yordamıştır. Erkek öğrenciler için romantik ilişkide memnuniyeti; partnerin fiziksel çekiciliği, kendi ilişkilerinin diğerlerinin ilişkilerinden daha iyi olarak algılanması, partnerin iyi kişilik özelliklerine sahip olması ve partnerin anlayışlılığı anlamlı olarak yordamıştır. Erkek öğrencilerdeki bağlanmayı ise memnuniyet, harcadıkları zaman ve çaba ve ilişkilerinin ideallerine yakın algılanması anlamlı olarak yordamıştır. Kız ve erkek öğrencilerin ilişkilerindeki memnuniyeti farklı olarak yordayan değişken ilişkiden daha çok kimin yararlandığı algısı olmuştur. Kız

öğrencilerde ilişkiden daha çok partnerin yararlandığının algılanması memnuniyeti olumsuz olarak etkilerken; erkek öğrencilerde bu değişken anlamlı bir etki göstermemiştir. Ayrıca kız öğrencilerde ilişkilerinin ideale yakın algılanması ve ilişkileri için çok çaba ve zaman harcamaları bağlanmayı daha fazla etkilerken; erkek öğrencilerde memnuniyetin ağırlıklı olarak bağlanmayı etkilediği görülmüştür.

Tolan ve Soygüt (2002)'ün, "üniversite öğrencilerinin kaygı belirtileri ve bağlanma biçimleri ile kişilerarası şemalar arasındaki ilişkiler" başlıklı araştırmalarında farklı kaygı düzeyleri (düşük, orta, yüksek) ve bağlanma biçimlerine (güvenli, kaygılı, kaçınan) sahip bireylerin kişilerarası şema farklılıklarının incelenmesi amaçlanmıştır. Kişilerarası şemaların dostluk boyutu ve kaygılı bağlanma arasında olumsuz yönde, kişilerarası şemaların istenirlik düzeyleri ile güvenli bağlanma arasında olumlu yönde, kaygılı bağlanma arasında ise, olumsuz yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Sürekli kaygı ile kişilerarası şemalar arasındaki ilişkiler ele alındığında, sürekli kaygı ve kişilerarası şemaların baskınlık boyutu arasında olumsuz, düşmanlık boyutu arasında olumlu, istenirlik düzeyleri arasında ise olumsuz yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Sürekli kaygı ile bağlanma biçimleri arasındaki ilişkiler ele alındığında, sürekli kaygı ve güvenli bağlanma arasında olumsuz, kaygılı bağlanma arasında ise olumlu yönde anlamlı ilişki gözlenmiştir. Ayrıca güvenli bağlanan bireylerin daha çok dostça ve daha az düşmanca tepkiler bekledikleri, yakın ilişkilerinde kendilerini daha güçlü ve değerli hissettikleri ve dolayısıyla kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu; güvensiz bağlanan bireylerin ise, ilişkilerinde kendilerini daha az güçlü ve değerli hissettikleri, kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu; ve güvenli bağlananlara göre, psikolojik olarak daha az sağlıklı bireyler olduklarının düşünülebileceği; olumlu kişilerarası şemaların güvenli bağlanma biçimi ile, olumsuz kişilerarası şemaların da güvensiz bağlanma biçimleri ve yüksek kaygı ile ilişkili olabileceği sonucuna varılmıştır.

Olumsuz duygularla başa çıkamada bağlanma yönelimlerinin romantik partnerlerle tartışmalar boyunca hem duygusal hem bilişsel değerlendirmeleri harekete geçirdiği varsayımından yola çıkarak çatışma yönetimi sürecinin açık bir etkileşimsel süreç olduğunu görmek mümkündür. Duygusal tepkiler ve bilişsel değerlendirmeler karşılıklı olarak birbirlerini etkileyen yapılardır (FRALEY - SHAVER, 2000, s.134).

Stres verici olaylara duygusal tepkilerin belirleyicileri olarak negatif ruh durumunun denetim altına alınması beklentileri -özellikle reddedilme ile bir romantik ilişkinin bitimi sonrası bozulan ruh hali- oldukça önemli bir durumdur. Stres verici olaylara insanların nasıl duygusal tepkide bulunduğunu etkileyen çeşitli faktörler ileri sürülmektedir. Bu duygusal tepkilerin en başında ise bağlanma duygusu gelmektedir. Bağlanma duygusu bireyin inançları ile doğrudan ilişkili olduğundan oldukça karmaşık bir içeriğe sahiptir (FRALEY - SHAVER, 1997, s.1082).

Bağlanma yönelimleri (stilleri) için ilişki tarzları, duygu ve farkları yönetme bağlamında oldukça önemlidir. Romantik partnerler tarafından reddedilmeye ilişkin olarak bağlanma figürleri arasındaki olumlu ve olumsuz çatışmalarla başa çıkma taktiklerini kavramak için farklı duygusal tepkiler söz konusudur. Örneğin; romantik partner tarafından reddedilmiş olmaktan, romantik partner tarafından terk edilmiş olmaktan, romantik partnere verilen değer kadar partnerden değer görmeyecek olmaktan korkmak; partnere bağlanmayı ve güvenmeyi zor bulmak ya da partner tarafından gerekli duygusal yakınlığı görmek, hayal kırıklığı yaratan durumları partnerle paylaşmak ve ilişkide anlaşmazlıklar kontrol edilemez olduğunda anlaşmazlıkları bitirmeye özen göstererek başka şeyler konuşma üzerinde partnerle anlaşmaya varmak gibi tepkiler ilişki süreci boyunca yaşanan durumlara verilen farklı tepkilere iyi birer örnektir (CREASEY-McINNIS, 2001, s.89).

Antonovsky (1987, s.216), bir bireyin anlaşılabilir, makul, düzenli ve yordanabilen yaşam inancısı dediği bir faktör olarak bağlanma duygusunu belirlemiştir. Antonovsky, yüksek bağlanma duygusuna sahip bireylerin yaşam problemleri ile karşılaştıklarında daha esnek olduklarını ve yaşamın taleplerini karşılamada bu talepleri daha az tehdit edici ve daha yönetilebilir olarak gördüklerini vurgulamıştır.

Tezde yer alan ve ayrıntılı olarak açıklanmaya çalışılan kavramlar dahilinde:

Tezin kuramsal tabanına ilişkin değerlendirici bir özet yapma bağlamında; tezin içeriğine ilişkin olarak geniş bir literatür taraması yapılmış ve reddedilme ile başa çıkma arasındaki tüm süreç aşama aşama incelenmiştir.

İlk aşamada kişilerarası ilişkiler ve yakın ilişkiler ele alınmış, literatürde kişilerarası ilişkiler ve yakın ilişkiler bağlamında oldukça ayrıntılı çalışmalar ve araştırmaların yapıldığı görülmüştür. Özellikle romantik ilişkilerin içeriği, ilişki sürecinde yaşananlar, partnerlerin ilişki doyumu ve ilişkiiden beklentileri bütün yönleri ile ele alınmıştır. Daha sonra ise tezin önemli değişkenlerinden olan reddedilme duyarlılığının açıklanması noktasında; reddedilme ve reddedilmenin temellerinin -alt yapısında nelerin olduğunu açıklama yönü ile- literatürde geniş bir biçimde açıklandığı gözlenmiştir. Bu aşamada kişilerarası duyarlılık ve reddedilme duyarlılığı yapılarının da açıklandığı görülmektedir. Ancak özellikle kişilerarası duyarlılığı açıklayıcı ve araştırıcı çalışmalar noktasında yetersizlik olduğu görülmektedir. Günümüzün en önemli konularından olan kişilerarası ilişkiler ve bu ilişkilerde yaşanan problemleri anlamak için kişilerarası duyarlılık yapısının çok iyi anlaşılması gerekliliği vardır. Ancak hem Batı'daki çalışmaların yetersizliği ve hem de ülkemizde kişilerarası duyarlılığı açıklayıcı çok ender çalışmalar bağlamında kişilerarası ilişkilerde çok önemli olan bu yapıya gereğince değinilmediği anlaşılmaktadır. Reddedilme duyarlılığının ise Batı literatüründe oldukça ayrıntılı bir biçimde ele alındığı -çocukluktan başlayarak nasıl şekillendiği, ergenlik ve yetişkinlik döneminde kendini sürdürme özelliğine sahip olarak yakın ilişkilerdeki yıkıcı yönü bağlamında-; ülkemizde ise -kişilerarası ilişkiler ve yakın ilişkilerde ilişkinin bozulmasına ve bireylerin kendilerini iyi hissetmemelerine neden olan oldukça önemli bir konu olmasına rağmen- üzerinde çalışılmadığı, araştırılmadığı anlaşılmaktadır.

İkinci aşamada incinebilirlik kavramı irdelenmiş, incinebilirlik bağlamında literatürde çeşitli önemli yazar ve araştırmacıların konuyu derinlemesine inceledikleri görülmüştür. Psikolojik incinebilirliğin alt yapısı, içeriğinde nelerin olduğu ve bireylerde ne tür sonuçlarının olduğu yönü ile incinebilirlik ve depresyon kavramları birlikte ele alınmıştır. Depresyonun gerek Batı'da ve gerekse ülkemizde tüm yönleri -oluşumu, gelişimi, tedavisi- ile açıklanmaya çalışıldığı anlaşılmıştır. Reddedilmeye ilişkin incinebilirlik ve depresyonun da -depresyon ve disfori arasındaki ilişkiler incelenerek- literatürde ayrıntılı olarak işlendiği görülmüştür.

Üçüncü aşamada, diğer önemli bir değişken olan bilişsel değerlendirme ele alınmış -bilişsel değerlendirmenin nasıl bir süreç olduğu, temel şekilleri ve bilişsel değerlendirmeyi etkileyen faktörler- ve Batı literatüründe bu kavram üzerinde önemle

durulduğu görülmüştür. Karşılaşılan çeşitli durumların değeriendirilmesi -önemsiz, tehdit ve mücadele olarak- bağlamında bilişsel değeriendirme süreci ülkemizde de son dönemlerde literatürdeki yerini almıştır.

Dördüncü aşamada ise, reddedilmeye ilişkin incinebilirlik ve depresyon bağlamında başaçıkma kavramı ele alınmıştır. Başaçıkmanın nasıl gerçekleştiği, ne tür çabalardan oluştuğu ve başaçıkma tarzları üzerinde ayrıntılı çalışmalar/araştırmaların yapıldığı görülmüştür. Hem Batı ve hem de ülkemiz literatüründe özellikle "stres" konusunda çalışmalar yapan yazar ve araştırmacılar başaçıkma kavramını ayrıntıları ile işlemişlerdir. Başaçıkmanın öğrenilmesi gereken bir süreç olduğu, duygu -pasif- ve problem -aktif- odaklı başaçıkmayı kullanmanın ne tür sonuçları olduğuna ilişkin oldukça önemli açıklamalar getirilmiştir. Bu aşamada romantik ilişkilerde bağlanma ve başaçıkma arasındaki ilişkiye de geniş yer verilmiştir. Ergenlik ve yetişkinlik boyunca yakın ilişkilerin gelişimi için hayati bir önem taşıması noktasında bağlanma yapısı/sisteminin literatürde bütün yönleri ile ele alındığı görülmüştür. Çatışma yönetimi davranışının gelişimine etki edebilecek etkenlerin başında gelmesi bağlamında bağlanma yapısı/sisteminin, temel işlevleri ve dörtlü bağlanma modeli -güvenli, korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stilleri- ayrıntılıları ile irdelenmiştir. Bağlanmanın önemi, son dönemlerde ülkemizde yapılan çeşitli çalışma ve araştırmalarla -Batı literatüründeki öneminden hız alarak- da ortaya konmaya çalışılmaktadır.

Literatür taramasına dayalı olarak tüm teze ilişkin; zengin bir literatürün olduğu -kişilerarası duyarlılık ve reddedilme duyarlılığı konularında ülkemizde yapılmış çalışmaların olmayışı hariç- ve tezin içeriğine yönelik olarak bu literatürün çok büyük ölçüde gözden geçirildiğini söylemek mümkündür. Ayrıca başta kişilerarası duyarlılık ve reddedilme duyarlılığı olmak üzere, incinebilirlik, bilişsel değeriendirme ve bağlanma konularında ülkemize yönelik çalışmaların yapılarak literatürün çok daha zengin hale getirilmesi de oldukça önemli bir konu olarak kendini göstermektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

30. Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırma, romantik ilişkilerde reddedilmeye dayalı incinebilirlik, bilişsel değerlendirme ve başa çıkma tarzlarını belirlemek amacıyla korelasyonel ve nedensel karşılaştırma (causal comparative method) araştırma desenlemesi kapsamında olmuştur.

Korelasyonel yöntem; korelasyonel istatistikleri kullanarak değişkenlerarası ilişkileri ortaya koyma amacıyla yapılan çalışmalardır. Bu yöntemde değişkenler arasındaki göreceli değişkenlik araştırılmaktadır. Korelasyonel çalışmalar tek başlarına nedensellik bilgisi sunmadığından sonuçlar neden-sonuç kapsamında yorumlanamamaktadır. Nedensel karşılaştırma yöntemi ise; bir deneysel araştırma yapma öncesinde, ya da deneysel araştırma yerine, değişkenler arasındaki nedensel ilişkileri incelemek için kullanılan bir yöntemdir. Bu yöntem, kritik bir değişken dışında karşılaştırılma özelliği taşıyan farklı örneklemelerin karşılaştırılmasını içermektedir. Davranış bilimlerinde birçok araştırmanın deneysel ortama uygun olmayışı bu yöntemin kullanımını gerekli kılmaktadır (BORG - GALL, 1989, s.201).

31. Araştırma Grubu

Bu araştırmanın örneklem/araştırma grubu K.T.Ü. Fatih Eğitim Fakültesine bağlı bölümlerin lisans düzeyindeki tüm sınıflarından -birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıflar- yaşları 19-24 arasında olan 200 erkek, 200 bayan olmak üzere toplam 400 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri ile ilgili bilgiler Tablo:1'de verilmiştir.

Tablo: 1
Araştırma Grubunun Sosyo-Demografik Özellikleri

DEM. DEĞ.	FAKTÖR	N	%
CİN	Kız	200	50
	Erkek	200	50
YAŞ	19	77	19
	20	69	17
	21	75	19
	22	74	19
	23	53	13
	24	52	13
SD	1	93	23
	2	91	23
	3	102	26
	4	114	28
SED	Düşük	157	39
	Orta	173	43
	Yüksek	70	18
AÖD	Okur-yazar	64	16
	İlkokul	108	27
	Ortaokul	93	23
	Lise	82	21
	Üniversite	53	13
BÖD	Okur-yazar	36	9
	İlkokul	82	21
	Ortaokul	109	27
	Lise	108	27
	Üniversite	65	16
İKA	Köy	50	12
	İlçe	160	40
	Şehir	190	48

CİN: Cinsiyet, YAŞ: Yaş, SD: Sınıf düzeyi, SED: Sosyo-ekonomik düzey, AÖD: Annenin öğrenim düzeyi, BÖD: Babanın öğrenim düzeyi, İKA: İkamet edilen yer.

32. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada romantik ilişkilerde reddedilmeye dayalı incinebilirlik, bilişsel değerlendirme ve başa çıkma tarzlarını belirlemek amacıyla 6 ölçme aracı; Bilgi Toplama Formu (BTF), Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği (RDÖ), İncinebilirlik Ölçeği (İÖ), Beck Depresyon Envanteri (BDE), Bilişsel Değerlendirme Ölçeği (BDÖ) ve Stresle Başa çıkma Tutumları Envanteri (SBTE) kullanılmıştır.

320. Bilgi Toplama Formu (BTF)

Bu formda K.T.Ü. Fatih Eğitim Fakültesine bağlı bölümlerin lisans düzeyindeki tüm sınıflarında öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri hakkında yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, sosyo-ekonomik düzey, annenin öğrenim düzeyi, babanın öğrenim düzeyi ve ikamet edilen yer gibi demografik özelliklere ilişkin bilgiler yer almıştır.

321. Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği (RDÖ)

Bireylerin reddedilme duyarlılığı düzeylerini belirlemek için Downey ve Feldman (1996) tarafından geliştirilmiş 18 maddeden oluşan bir ölçektir. Varsayıma dayalı 18 madde muhtemel reddedilme durumlarına ilişkin olarak genç yetişkinlerin kişilerarası durumlarını temsil eden durumlardan seçilmiştir. Varsayıma dayalı durumlar için verilen cevaplar iki boyutta çeşitlenmiştir; a) sonuca ilişkin kaygı ve endişenin derecesi, b) kabul ya da reddedilme beklentileri. Reddedilme duyarlılığı ölçeği bireylerin her bir durumun sonucuna ilişkin endişe ya da kaygılarının derecelerini göstermelerini gerektiren likert tipi bir ölçektir; (1) hiç endişelenmedim, (6) çok endişelendim. 18 maddenin 17'sinin faktör yükü .40 dan büyüktür ve tüm maddelerin faktör yükü .30 dan büyüktür. Reddedilme duyarlılığı ölçeği yüksek iç tutarlık gösterir ($\alpha = .81$). Ayrıca reddedilme duyarlılığı ölçeği yüksek test-tekrar test güvenilirliği gösterir, ilk uygulamadan 3 hafta sonrası için kısa süreli test-tekrar test güvenilirlik çalışmasında zaman 1 ve zaman 2 arasındaki korelasyon puanları ($n = 104$) .83 ($p < .001$) ve ilk uygulamadan 4 ay sonrası için korelasyon .78 ($p < .001$) dir. SCL-90'nun Kişilerarası Duyarlılık alt ölçeği ile ($n = 310$) .48; Sosyal Kaçınma ve Stres Ölçeği ile ($n = 295$) .41 ve Beck Depresyon Ölçeği kriter olarak kullanıldığında ($n = 303$) korelasyon katsayısı .35 olarak bulunmuştur. İlk kez bu araştırma için kullanılan ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları araştırmacı tarafından yapılmış, ölçeğin genel güvenilirlik katsayısının .81 olduğu görülmüştür.

322. İncinebilirlik Ölçeği (İÖ)

Sinclair ve Wallston (1999) tarafından psikolojik incinebilirlik ölçeği strese yol açan zararlı tepkileri teşvik eden bilişlerin ölçülmesi amacıyla geliştirilmiş 6 maddelik bir ölçektir. Kişilerarası olaylarda uyumu bozucu bilişsel tepkiler başa çıkma davranışı ve

psikolojik ve fiziksel iyi oluşu etkileyebilir. Psikolojik incinebilirlik ölçeği bilişsel davranışçı müdahalelerin en gerekli olduğu bireyleri belirlemede değerli olabilecek zararlı bilişsel inançları yansıtır. Romatizmaya benzer eklem iltihaplı bireylerin üç örnekleme (n= 90, 138 ve 137) psikolojik incinebilirlik ölçeğinin geçerliliği ve güvenilirliği için kanıt sağlamıştır. Ölçeğin yeterli iç tutarlılık ve test-tekrar test güvenilirliği de vardır. Ölçeğin kapsam geçerliliği algılanan çaresizlik, negatif duygu, uyumu bozucu acı ile başa çıkma davranışları ve hastalık aktivitesi ile pozitif korelasyonlar; pozitif duygu, yaşam doyumu, uyum sağlayıcı acı ile başa çıkma davranışları, algılanan sosyal destek ve kişisel başa çıkma kaynakları ile negatif korelasyonlar göstermiştir.

Romatizmaya benzer eklem iltihaplı bireylerin bağımsız üç örnekleme için psikolojik incinebilirlik ölçeğinin iç tutarlılık güvenilirliği .71 ile .86 arasındadır. Bu iç tutarlılık düzeyi 6 maddeden oluşan bir ölçek üzerindeki araştırma amaçları için yeterlidir. Ayrıca üç örneklemin birinci grubuna ilk uygulama ile 5-6 hafta sonraki uygulamada test-tekrar test korelasyonu .83; üç ay izleme sonrası için korelasyon .81 dir. Bu durum, psikolojik incinebilirlik ölçeğinin hem iç tutarlılığı hem de geçen zaman üzerindeki sabitliği için kanıt sağlar. Bu yüzden psikolojik incinebilirlik ölçeği araştırma amaçları için güvenilir bir araçtır. İlk kez bu araştırma için kullanılan ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları araştırmacı tarafından yapılmış, ölçeğin güvenilirlik katsayısının .79 olduğu görülmüştür.

323. Beck Depresyon Envanteri (BDE)

Bu ölçek depresyonda görülen somatik, duygusal, bilişsel ve güdüsel belirtileri ölçer. Ölçeğin amacı depresyon tanısı koymak değil, depresyon belirtilerinin derecesini objektif olarak belirlemektir. Kendini değerlendirme ölçeği olan bu envanterin grup uygulaması yapılabilir. On beş yaşın üzerindeki ergen ve yetişkinlere uygulanan ölçeğin zaman sınırlaması yoktur. Yaklaşık olarak 10-15 dakikada cevaplanabilir.

BDE, 21 belirti kategorisini içerir: Duygudurum, kötümserlik, başarısızlık duygusu, doyumсуuzluk, suçluluk duygusu, cezalandırma duygusu, kendinden nefret etme, kendini suçlama, kendini cezalandırma arzusu, ağlama nöbetleri, sinirlilik, sosyal içedönüklük, kararsızlık, bedensel imge, çalışabilirliğin ketlenmesi, uyku bozuklukları, yorgunluk, bitkinlik, iştahın azalması, kilo kaybı, somatik yakınmalar, cinsel dürtü kaybı.

Özgün adı Beck Depression Inventory (BDI) olan bu ölçeğin 1961 formu Beck, Ward, Mendelson, Mock ve Erbaugh; 1978 formu ise Beck, Rush, Shaw ve Emery tarafından geliştirilmiştir. Miller ve Seligman 3 aylık ara ile güvenilirlik katsayısını .74 bulmuşlardır. Beck'in çalışmasında güvenilirlik katsayısı .86 olarak bulunmuştur. "Hamilton Depresyon Değerlendirme Ölçeği" kriter olarak kullanıldığında korelasyon katsayısı .75 olarak bulunmuştur.

Beck depresyon envanteri için Türkiye'de iki uyarlama çalışması yapılmıştır. Bunlardan biri 1980 yılında Tegin - Erkal (1988), diğeri ise Hisli - Şahin (1989) tarafından yapılmıştır. Beck depresyon envanterinin 1978 tarihli versiyonu Türkçe'ye uyarlanırken envanterin Türkçe ve İngilizce formları her iki dili de iyi bilen 58 kız öğrenciye uygulanmıştır. Yirmi sekiz kişilik bir gruba testin önce Türkçe, bir hafta sonra da İngilizce formu verilmiş; diğeri 30 kişilik gruba ise bu işlemin tersi yapılmıştır. İki form arasındaki korelasyon katsayıları .81 ve .73 olarak bulunmuş; Türkçe formun İngilizce formu ile iyi bir uyuma içinde olduğuna karar verilmiştir. Yarıya bölme güvenilirliği araştırılırken envanter tek ve çift sayılı maddelerden oluşturulmuştur. İki yarım test güvenilirlik katsayısı 259 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada .74 olarak bulunmuştur.

Ölçüt bağımlı geçerlik araştırılırken psikiyatrik bir örnekleme MMPI-D skalası ile envanter puanları arasındaki korelasyon katsayısı .63 hesaplanmıştır. Üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleme ise MMPI-D skalası ile envanter puanları arasındaki Pearson momentler çarpımı korelasyonu katsayısı .50 olarak belirlenmiştir. Otomatik düşünceler ölçeği ile de korelasyonun .74 olduğu belirlenmiştir. BDE'nin üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir faktör analizi çalışmasında toplam grup üzerinde ortak varyansın %58 ini açıklayan 6 faktör elde edilmiş ancak 4 tanesi yorumlanabilmiştir. Bu faktörler "umutsuzluk", "kişinin kendine yönelik olumsuz duyguları", "bedensel kaygılar", "suçluluk duyguları" dır. Hisli (1988)'nin poliklinik hastalarıyla yaptığı geçerlik güvenilirlik çalışmasında BDE'nin kesme noktaları incelenmiş, 17 ve üstündeki BDE puanlarının tedavi gerektirebilecek depresyonu %90 üzerinde bir doğrulukla ayırt edebildiği görülmüştür. Bu envanter, Türkiye'de bir çok çalışmada kullanılmıştır (SAVAŞIR - ŞAHİN 1997, s.24).

324. Bilişsel Değerlendirme Ölçeği (BDÖ)

Lazarus ve arkadaşları (1986) tarafından stres verici bir durumun dinamiklerini anlamak ve bilişsel değerlendirme, başa çıkma ve stresli sonuçları açıklamak amacıyla geliştirilmiş 16 maddelik likert tipi bir ölçektir. Ölçek birincil değerlendirme ve ikincil değerlendirme olmak üzere iki bölümde cevaplandırılmaktadır. Birincil değerlendirme bölümünde mevcut durumun birey için niçin stres verici olduğuna ilişkin 14 madde yer almaktadır. Bu maddeler; 1- Benim için hiç geçerli değildir, 2- Benim için çok az geçerlidir, 3- Benim için kısmen geçerlidir, 4- Benim için oldukça geçerlidir, ve 5- Benim için tamamen geçerlidir şeklinde cevaplandırılmaktadır. Bu bölümden alınan yüksek puanlar daha yüksek tehdit değerlendirmeleri anlamına gelmektedir. İkincil değerlendirme bölümünde ise stres verici olarak değerlendirilen mevcut durumu değiştirebilmek ve duruma yönelik bir şeyler yapmak ya da durumu kabul etmek şeklinde iki madde yer almakta ve bu maddeler; 1- Hiç, 2- Çok az, 3- Biraz, 4- Oldukça ve 5- Tamamen şeklinde cevaplandırılmaktadır. Durumu değiştirebilmek ve duruma yönelik bir şeyler yapmak maddesinden alınan yüksek puanlar daha yüksek mücadele; durumu kabul etmek maddesinden alınan yüksek puanlar ise daha yüksek tehdit değerlendirmeleri anlamına gelmektedir. Bilişsel değerlendirme ölçeği yüksek geçerlik ve güvenilirlik katsayılarına sahiptir. İlk kez bu araştırma için kullanılan ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları araştırmacı tarafından yapılmış, ölçeğin güvenilirlik katsayısının .84 olduğu görülmüştür.

325. Stresle Başa çıkma Tutumları Envanteri (SBTE)

Testin orijinali Özbay (1993;1996) tarafından A.B.D. de öğrenim gören yabancı öğrencilere yönelik geliştirilmiş olan 56 maddelik Stresle Başa çıkma Yolları Ölçeği (Coping Questionnaire for International Students)'dir. Özbay ve Şahin (1997) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Bu test bireyin stresli durumlar karşısında yöneldiği çabaları ve davranışları ölçmeye yönelik olarak geliştirilmiştir. Karşıt tercüme işlemlerinden sonra madde sayısı 54'e indirilerek test daha ileri işlemler için hazır hale getirilmiştir. Test likert tipinde 0-4 arasında puanlanan bir ölçektir (0 Hiçbir zaman, 1 Ara sıra, 2 Bazen, 3 Sık sık, 4 Genellikle/Her zaman). Yapılan faktör analizi sonucunda 43 madde 6 faktör altında toplanmıştır. Stresle Başa çıkma Tutumları Envanteri (SBTE)'nin alt boyutları aşağıda içerikleri ile verilmiştir.

3250. Dine Sığınma (Dine Yönelme)

Bu faktör altında toplanan maddeler daha çok bir ilahi güce sığınmayı, dua etmeyi, inançlardan güç almayı vurgulamaktadır ve altı maddeden oluşmaktadır.

3251. Dış Yardım Arama

Somut çözüme yönelik dış yardım talebi ve duygusal dış yardım arama eğilimini içeren sosyal desteğe başvurmayı ifade eder. Bu yardım arama davranışları, duygusal, bilişsel ve fiziksel boyutta gerçekleşmiştir ve dokuz maddeden oluşmaktadır.

3252. Aktif Planlama

Daha çok aktif bir şeyler yapma, doğrudan işleme başlama, aktif çabaları artırma, eylem planları oluşturma, şu an üzerinde odaklaşma, problem çözme sistematığı içerisinde yaklaşma şeklindeki rasyonel adımlar ve yöntemleri kapsayan on maddeden oluşmaktadır.

3253. Kaçma-Soyutlanma (Duygusal-Eylemsel)

Kaçma ve soyutlanmaya ilişkin duygusal-eylemsel boyut yedi madde ile temsil edilmiştir. Duygusal-eylemsel kaçma gerçekleştiğinde kişi stresli duruma yönelik bastırma, inkar etme, kaçınma, sonuçlarını önemsememe, başka işlere yönelme ve unutma gibi bilişsel, duygusal ve eylemsel süreçleri işletmektedir.

3254. Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)

Pasif bir başa çıkma tarzı olarak metabolizmada fizyolojik değişiklik yapma eğilimi şeklinde değerlendirilen sigara içme, alkol alma, ilaç kullanma ve uyuşturucuya yönelme gibi madde bağımlılığını içermektedir ve dört maddeden oluşmaktadır.

3255. Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılandırma

Kişinin stresli durumu kendine göre yorumlayıp en az tehdit oluşturabilecek düzeyde algılama işlemini gerçekleştirmesi, yani bir anlamda duruma yönelik iyimser bir yaklaşım sergilemesini vurgulamaktadır. Bu faktör yedi madde ile temsil edilmektedir.

3256. Stresle Başa çıkma Tutumları Envanteri'nin Geçerliliği

Çalışma 494 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Geçerlik yöntemi olarak faktör analizine tabi tutulmuştur. Faktör analizi SPSS/FACTOR (SPSS/WINDOWS) ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan ilk faktör analizinde faktörlenebilirlik (Factorability) değişik yöntemlerle incelenmiştir. İlk olarak bütün maddeler arasında korelasyon matrisi incelenerek önemli oranda manidar korelasyonların olup olmadığına bakılmış ve faktör analizinin yapılabilmesine uygunluk gözlenir nitelikte maddeler arası manidar ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Daha sonra örneklem uygunluğu (Sampling Adequacy) ve Sphericity testleri gerçekleştirilmiştir. Uygunluk katsayısı .81, Sphericity ise 7266.99 ile .001 düzeyinde manidar bulunmuştur. Yapılan ilk faktör analizinde, döngüsüz metot (Unrotated) kullanılarak faktör çözümlemesinin grafik yöntemi ile (Scree Test) maksimum manidar faktör sayısı incelenmiş ve açıklanabilir faktör sayısının 6 olduğu belirlenmiştir. Yapı geçerliğinin yanında ölçüt geçerliği de benzer ölçek yardımıyla testin geçerliğine ilişkin bulgular elde edilmiştir. Şahin - Durak (1995) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği" ölçüt olarak alınmıştır. "Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği" ile "Stresle Başa çıkma Tutumları Envanteri" arasında genel olarak .54 ($p < .001$) gibi bir ilişki bulunmuştur.

3257. Stresle Başa çıkma Tutumları Envanteri'nin Güvenirliği

Güvenirlik çalışması SPSS/RELIABILITY ile gerçekleştirilmiştir. Güvenirlik hesaplamaları Cronbach Alpha iç tutarlılık yöntemi ile yapılmıştır. Genel ve alt ölçekler için belirlenen güvenilirlik katsayıları .56 ile .89 arasında ortaya çıkmıştır. Testin genel güvenilirlik katsayısı .81 olarak hesaplanırken, alfa değerleri Aktif Planlama (AKPLAN) için .75, Dış Yardı Arama (DIŞYAR) için .81, Dine Sığınma (DİNSİĞ) için .89, Kaçma Soyutlanma-Duygusal (KAÇMA/A) için .62, Kaçma Soyutlanma-Biyokimyasal

(KAÇMA/B) için .56 ve Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılandırma (KAB/BYY) için ise .56 olarak bulunmuştur (ÖZBAY - ŞAHİN, 1997).

33. Araştırmanın İşlem Yolu

Romantik ilişkilerde reddedilmeye dayalı incinebilirlik, bilişsel değerlendirme ve başa çıkma tarzlarını belirlemek amacıyla Bilgi Toplama Formu (BTF), Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği (RDÖ), İncinebilirlik Ölçeği (İÖ), Beck Depresyon Envanteri (BDE) Bilişsel Değerlendirme Ölçeği (BDÖ) ve Stresle Başa çıkma Tutumları Envanteri (SBTE) araştırma grubunu oluşturan K.T.Ü. Fatih Eğitim Fakültesine bağlı bölümlerin lisans düzeyindeki tüm sınıflarından tesadüfi olarak seçilen ve yaşları 19-24 arasında olan öğrencilere:

- Öncelikle 80 kişiden oluşan pilot çalışma grubuna,
- daha sonra 400 kişiden oluşan asıl araştırma grubuna,
- altı ay ve daha uzun süreli romantik ilişkisi olanlar belirlenerek,
- önemli yaşam olaylarına sahip olanlar hariç tutularak ve
- testlerin verilisinde random (rastgele) sıralama izlenerek uygulanmıştır.

Gerek araştırmanın pilot çalışma grubunu oluşturan öğrencilere ve gerekse asıl araştırma grubuna veri toplama araçları araştırmacı tarafından duruma göre bireysel olarak -iki partner bir arada iken- ya da küçük gruplar halinde uygulama öncesinde ve uygulama esnasında gerekli açıklamalar yapılarak verilmiş, -ölçekler doldurulurken ihtiyaçları olduğunda farklı sorulara açıklamalar getirilerek- cevaplama bitiminde ise toplanmıştır. Tüm ölçekler 450 üniversite öğrencisine uygulanmış, ancak bu öğrencilerden 400'ünün araştırma ölçütlerine uygun olduğu görülerek 400 öğrenci üzerinde istatistiksel işlemler yapılmıştır.

34. Araştırmada Kullanılan Veri Analiz Teknikleri

Veri analizleri SPSS/WINDOWS 11.5 programıyla gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel işlemler yapılmadan önce veriler doğruluk ve değişik istatistiksel işlemlere uygunluk açısından SPSS/EXPLORE ile ön testten geçirilmiştir. Bu şekilde eksik olan ölçeklerin

yanı sıra aşırı uçlarda puanların bulunduğu ölçekler -50 adet- elimine edilmiştir. Daha sonra yapılan işlemlerde tanımlayıcı istatistik yanında, araştırmanın temel denencesi olan reddedilme duyarlılığı, bilişsel değerlendirme, stresle başa çıkma tutumları ile incinebilirlik ve depresyon arasındaki nedensel ilişkiler LISREL 8.54 üzerinde Yapısal Eşitleme Modellemesi (Structural Equation Modeling)'nin içerdiği önemli uygulamalardan biri olan Path Analizi yapılarak açıklanmıştır.

Yapısal Eşitleme Modellemesi (SEM)'nin içerdiği en önemli uygulamalardan biri olan "nedensel modelleme" ya da "path analiz" değişkenler arasındaki nedensel ilişkileri ve nedensel modelleri lineer bir eşitleme sistemi ile test eder ve bu işlem yapısal modellemede önemli bir rol oynayan "path diagramları" kullanılarak yapılır. Path diagramları akış çizelgeleri olup, nedensel akışı göstermek için kullanılan çizgilerle birbirine bağlı değişkenleri gösterir. Bu tür diagramlar basit bir eşbüçümlülük oluşturur. Diagramda yer alan eşitleme sistemindeki tüm değişkenler kutular (kareler) ya da elipsler (daireler) içindedir. Diagram üzerindeki tüm bağımsız değişkenler (eşitlemenin sağ tarafındaki değişkenler) bağımlı değişkene doğru oklarla belirtilir. Ağırlık katsayısı ok üzerinde yerini alır. Değişkenler arasındaki nedensel ilişkiselliğe yönelik path diagramlarının ilişkisellik boyutlarının kolayca anlaşılmasını sağlayan özellikleri söz konusudur (HOYLE, 1995, s.112).

Yarnold ve Grimm (2000, s.227)'e göre Structural Equation Modeling (SEM) -yapısal eşitleme modellemesi-, diğer analiz yöntemlerinin bir çoğunun özelleşmiş versiyonlarını içeren çok genel, çok güçlü bir analiz tekniğidir. SEM, regresyon modelindeki değişkenler arasındaki yordayıcı yapısal ilişkiyle, faktör analizindeki gizil faktör yapılarını kapsamlı tek bir analizde birleştirmektedir. Diğer bir deyişle "LISREL" analizleri olarak bilinen teknikler en basit anlatımla faktör analizi ve regresyonun bir uzantısıdır ve çok değişkenli istatistik analizleri için geçerli olan temel varsayımlar bu teknikler için de geçerlidir. SEM, gözlenen ve gizil değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik denenceleri sınamaya yarayan kapsamlı bir istatistik yöntemidir. SEM'in geleneksel yöntemlere göre çok sayıda üstünlükleri vardır. Bunların başında SEM'in daha dakik ve basit olması gelir. Örneğin geleneksel açıklayıcı faktör analizinin tersine Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) faktör ağırlıkları ve bunlara ilişkin parametrelerin yanı sıra faktörlerin ve sınanan modelin genel kalitesine ilişkin bilgiler verir. İkinci üstünlüğü ise birden fazla sonuç ve aracı değişkeni

yordamanın psikoloji araştırmaları için çok önemli olmasından kaynaklanmaktadır. Geleneksel yöntemler karmaşık ilişki örüntüsüne sahip olan ve özellikle çok sayıda aracı (mediator) ve biçimlendirici (moderator) değişken içeren modelleri sınamada yetersiz kalmakta ve bir model çok sayıda istatistiksel aşama ve eşitlikle sınanabilmektedir. SEM ve DFA'da ise bu tür karmaşık modeller genellikle tek bir işlemlle yapılabilmekte ve model parametrelerinin her birine ilişkin anlamlılık ve karşılaştırma istatistikleri bu analizden elde edilebilmektedir. Üçüncü önemli avantajı ise tek bir analizle hem yordamaya ilişkin hem de yordamada kullanılan değerleri elde etmek için kullanılan ölçüm araçlarının psikometrik kalitesine ilişkin bilgileri aynı anda sunmasıdır. SEM'in en önemli üstünlüğü ise, görece ölçüm hatalarından arınmış olan gizil (latent) değişkenler arasındaki ilişkileri hesaplama ve yordama kapasitesine sahip olmasıdır.

SEM'de Kullanılan Uygunluk İndeksleri

Önerilen modelin eldeki veri ile ne derece uyduğunu anlamamanın yolu açısından araştırmacılar arasında bir fikir birliğine rastlanmamaktadır. Bu çalışmada kullanılacak uygunluk ölçütleri (indeks), bu alandaki yayınlara dayanarak (Örneğin; Jöreskog ve Sörbom, 1993; Hoyle, 1995; Yarnold ve Grimm, 2000) saptanmıştır. İlk grup (mutlak uygunluk indeksleri) Chi-Square (χ^2) uygunluk indeksi, χ^2 /serbestlik derecesi oranı, Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü -RMSEA- (Root-Mean-Square Error of Approximation) ve Ayarlanmış Uygunluk İndeksi -AGFI- (Adjusted Goodness-of-Fit Index)'dir. χ^2 istatistiğine dayalı uygunluk indeksleri aslında uygunluğun/uyumun ne derece kötü (badness of fit) olduğunu göstermektedir; χ^2 değeri büyüdükçe gözlenen ve yordanan kovaryans matrislerinin birbiriyle uyuma dereceleri azalmaktadır. Dolayısıyla, χ^2 değerinin anlamlı olmaması ya da düşük düzeyde olması tercih edilir. Modelin uygunluğu χ^2 değerinin serbestlik derecesine olan oranı ile de sınanmaktadır. χ^2 : sd oranı 3:1 ve altında ise tam bir uygunluktan; 3:1 ile 5:1 arasında ise kabul edilebilir bir uygunluktan söz edilmektedir. Ki kare (χ^2) istatistiği örneklem genişliğine oldukça duyarlı bir istatistik olduğundan, başka uygunluk indeksleri de önerilmiştir. Bu indeksler gözlenen ve model tarafından üretilen kovaryanslar arasındaki ortalama uyuma düzeyini göstermektedir. RMSEA değeri .08 ve altında ise kabul edilebilir, .05 ve altında ise tam bir uygunluktan söz edilmektedir. Uyum İyiliği İndeksi -GFI- (The Goodness of Fit Index), yordanan hata kareler ile eldeki veri arasındaki uygunluk derecesini ifade etmektedir.

Jöreskog ve Sörbom (1993)'un sıklıkla kullandıkları Ayarlanmış Uyum İyiliği İndeksi -AGFI- (Adjusted Goodness-of-Fit Index) ise GFI'nin modelin içerdiği serbestlik derecesi miktarına uyarlanmasıyla elde edilmektedir. AGFI değeri "0" ile "1" arasında değişmektedir ve "1"e yaklaştıkça modelin uygunluğu da artmaktadır. İkinci grup uygunluk indeksleri ise Artmalı Uyum İndeksleri -IFI- (Incremental Fit Indices), Karşılaştırmalı Uyum İndeksi -CFI- (Comparative Fit Index), Normlaştırılmış Uyum İndeksi -NFI- (Normed Fit Index) ve Normlaştırılmamış Uyum İndeksi -NNFI- (Non-Normed Fit Index)'dir. Bu indeksler önerilen bir modelin alternatif başka bir modele olan üstünlük derecesini değerlendirmektedirler ve örneklemin genişliğine göre değişiklik göstermemektedirler. Bu indekslerin değeri "0" ile "1" arasında değişmektedir ve .95 ve daha yüksek değerler tam bir uygunluğa işaret etmektedir. Ancak, .90 ile .94 arasındaki değerler de kabul edilmektedir. Ayrıca, Basitlik (Yalınlık) Uyum İndeksi -PGIF- (Parsimony Goodness of Fit Index) de bir anlamda GFI'yi yeniden yorumlayarak modelin ne ölçüde yalın bir model olduğu konusunda fikir vermektedir. Bu indekste de değerler "1"e yaklaştıkça modelin yalın ve sade olduğu konusunda bir uygunluk söz konusu olmaktadır (HOYLE, 1995, s.117).

Bu çalışmada yapısal eşitleme modellemesinde uygunluk testi için önerilen birçok indeks arasında yukarıda tanımlanan uygunluk indekslerinin kullanılmasına karar verilmiştir. Verilerin analizinde korelasyonel tekniklerin yanı sıra değişkenler arasındaki nedensel ilişkiselliği göstermek için path analizi; değişkenler arasında birçok değişkenin özgün katkısını ortaya koyabilmek açısından çok yönlü hiyerarşik regresyon analizi; gruplar arası farklılıkları belirlemek için F testi ve t testi de kullanılmıştır. Bütün sonuçlar $\alpha=0.05$ düzeyinde test edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. ARAŞTIRMANIN BULGULARI VE YORUMLARI

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgulara yer verilmektedir. Araştırmanın bulguları denenceler doğrultusunda ele alınarak; değişkenler arasındaki nedensel ilişkiselliği gösteren path analizi bulguları, reddedilmeye ilişkin depresyonu yordayıcı hiyerarşik regresyon analizi sonuçları, kullanılan ölçme araçları ve alt ölçekleri üzerinde cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, sosyo-ekonomik düzey, annenin öğrenim düzeyi, babanın öğrenim düzeyi ve ikamet edilen yerlere dayalı farklılıklar ve tüm değişkenler arasındaki korelasyonlar başlıkları altında incelenmektedir.

40. Araştırmanın Tanımlayıcı Bulguları

Araştırmanın temel değişkenleri olan reddedilme duyarlılığı, incinebilirlik, depresyon, birincil bilişsel değerlendirme, ikincil bilişsel değerlendirme ve stresle başa çıkma tutumları -dine yönelme, dış yardım arama, aktif planlama, duygusal eylemsel kaçma, biyokimyasal kaçma ve kabul bilişsel yeniden yapılandırma-'na ilişkin tanımlayıcı bilgiler Tablo: 2'de verilmiştir.

Tablo: 2

Farklı Değişkenlerle İlgili Tanımlayıcı Bilgiler

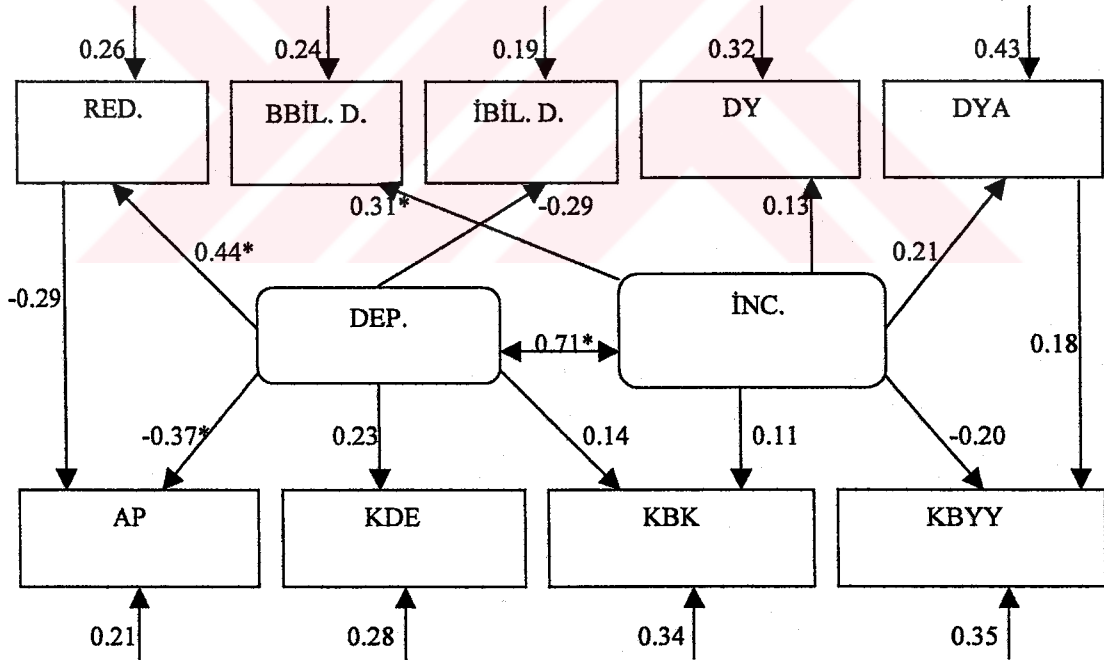
DEĞİŞKEN	ORTALAMA	Ss	N
RED	2.97	0.79	400
İNC	2.55	0.78	400
DEP	0.62	0.35	400
BBİL D	3.76	0.90	400
İBİL D	2.09	0.81	400
DY	2.35	0.98	400
DYA	2.43	0.72	400
AP	2.72	0.57	400
KDE	1.88	0.74	400
KBK	0.70	0.83	400
KBYY	2.13	0.57	400

400. Değişkenler Arasındaki Nedensel İlişkiselliğe Dayalı Path Analizi Bulguları

Ölçüm modeli:

Ölçüm modeli, gizil (latent) değişkenleri oluşturmakta kullanılan ölçümlerin gizil değişkenleri ölçmekte ne derece güvenilir olduklarını anlamak amacıyla dayalıdır. Ölçüm modeli iki gizil değişken içermektedir: Depresyon ve incinebilirlik. Gizil değişkenler, ölçüm modeli ve önerilen model sonuçlarını gösteren şekillerde (şekil 4 ve 5) kenarları yuvarlatılmış dikdörtgenler içerisinde verilmektedir. Ölçüm modeli dokuz gözlenen (observed) değişken içermektedir: Reddedilme duyarlılığı, birincil bilişsel değerlendirme, ikincil bilişsel değerlendirme, dine yönelme, dış yardım arama, aktif planlama, duygusal eylemsel kaçma, biyokimyasal kaçma ve kabul bilişsel yeniden yapılandırma şeklindeki stresle başa çıkma tutumları. Gözlenen değişkenler dikdörtgenler içerisinde verilmektedir. Ölçüm modeli ile ilgili şekilde (şekil 4) her bir gözlenen değişkene -gösterge- yönelen iki ok bulunmaktadır. Bu oklar bir değişkenin diğer değişken üzerindeki yapısal etkilerini temsil etmektedir. Bir gizil değişkenden her bir gözlenen değişkene -gizil değişkenin göstergesi- giden tek yönlü oklar gizil değişken ile onun gözlenen değişkenleri arasındaki lineer yapısal katsayılar karşılık gelmektedir. Bu katsayılar faktör analizindeki faktör yüklerine eşittir. Göstergelere giden diğer tek yönlü oklar ise bu göstergelerin hatalarını temsil etmektedir. Göstergeler güvenilirlikleri oranında hata içermelerine rağmen gizil değişkenlerin hata katsayıları sıfır olarak kabul edilmektedir. -Gözlenen ya da ölçülen değişkenler belirli oranlarda ölçüm hatası içermektedirler. Ancak bu değişkenler arasındaki ilişkiler incelenirken genellikle değişkenlerin ölçüm hataları dikkate alınmadan sıfır hata ile ölçülmüş oldukları varsayılır. Değişkenlerdeki ölçüm hataları, ele alınan değişkenler arasındaki gerçek ilişkinin zayıflamasına neden olur. Çok sayıda gözlenen değişken tarafından ölçülen gizil değişkenin hata varyansı (onu yordamada kullanılan her bir ölçümün hatası olsa bile) sıfırdır. Başka bir ifadeyle gizil değişken, faktör analizindeki "ortak faktörlere" karşılık gelir ve onu ölçmede kullanılan ölçümler arasında ortak olan ne varsa onunla tanımlanır. Buna bağlı olarak gizil değişkenler arasındaki ilişkilerin ya da yordayıcı bağlantıların hesaplanmasında da ölçüm hataları en aza indirgenmiş olmaktadır.- Gizil değişkenler arasındaki çift yönlü ok ise bu değişkenler arasındaki korelasyonu göstermektedir.

Ölçüm modeli Jöreskog ve Sörbom (1993) tarafından özetlenen yöntemden yararlanılarak oluşturulmuştur. Depresyon ve incinebilirlik arasındaki ilişkilere dayalı olarak şekil 4'te görüldüğü gibi, tüm gözlenen değişkenler -reddedilme duyarlılığı, birincil bilişsel değerlendirme, ikincil bilişsel değerlendirme ve stresle başa çıkma tutumları- ilişkili gizil değişkenler -depresyon ve incinebilirlik- üzerinde anlamlı düzeyde faktör yükleri ile temsil edilmiştir (faktör yüklerinin .11 ile .44 arasında değişmekte olduğu görülmektedir). Ölçüm modelinin genel olarak veriyle kabul edilebilir düzeyde uygunluk sağladığı görülmüştür ($\chi^2=4.99$, $sd=1$, $RMSEA=.08$; $GFI=.96$, $AGFI=.90$; $NFI=.91$, $NNFI=.94$, $CFI=.95$, $IFI=.97$). χ^2/sd oranı önerilen oranın altında (5:1) kalmıştır. Bu sonuçlar gizil değişkenler -depresyon ve incinebilirlik-'in gözlenen değişkenler -reddedilme duyarlılığı, birincil bilişsel değerlendirme, ikincil bilişsel değerlendirme ve stresle başa çıkma tutumları- tarafından genel olarak güvenilir bir şekilde ölçülebildiğini ortaya koymaktadır. Gizil değişkenler -depresyon ve incinebilirlik- arasındaki ilişkiye bakıldığında, beklendiği gibi depresyon ve incinebilirlik arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişkinin ($r=.71$) olduğu görülmüştür.



RED: reddedilme duyarlılığı; **BBİL. D.:** birincil bilişsel değerlendirme; **İBİL. D.:** ikincil bilişsel değerlendirme; **DY:** dine yönelme; **DYA:** dış yardım arama; **DEP:** depresyon; **İNC:** incinebilirlik; **AP:** aktif planlama; **KDE:** kaçma duygusal/eylemsel; **KBK:** kaçma biyokimyasal; **KBY:** kabul bilişsel yeniden yapılandırma. * $p<.05$.

Şekil: 4

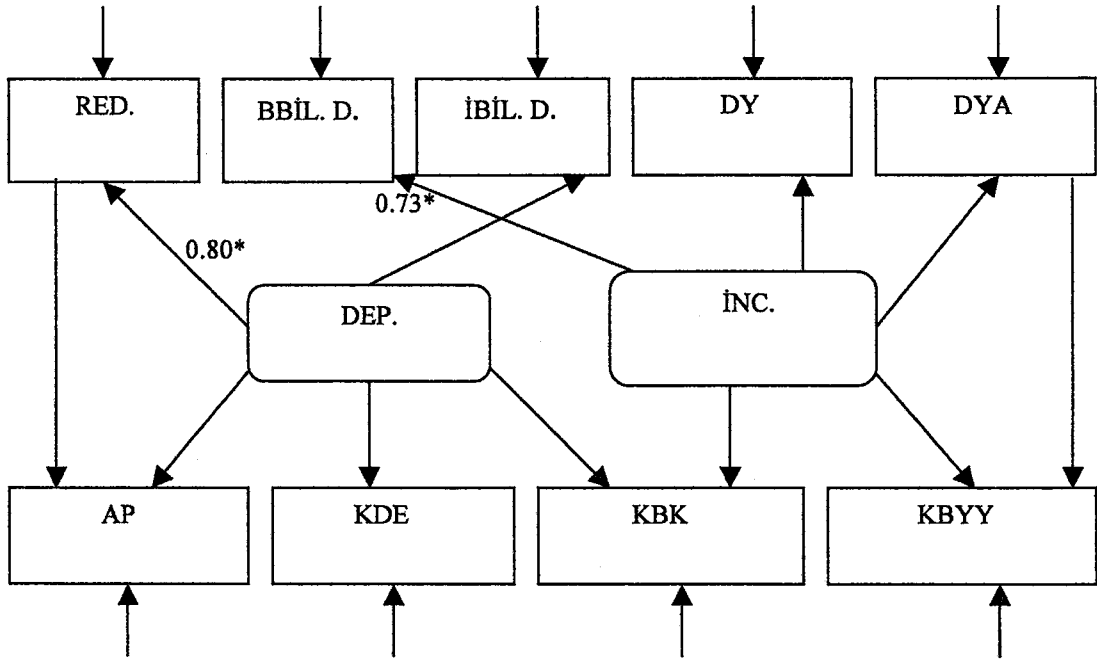
Değişkenler Arasındaki Nedensel İlişkiselliği Gösteren Ölçüm Modeli (DFA)

Yapısal model:

Model testinin ikinci aşaması olarak yapısal model, önerilen nedensel modelin eldeki veriye uygunluğunu sınamaya yöneliktir. Yapısal modelin sınanmasında ilk aşama, tüm yordayıcı ilişkilerin eşitliğe girildiği tam tanımlanmış (just-identified) modeli sınamaktır. -Bir model “tam tanımlanmış” (just-identified), “fazla tanımlanmış” (over-identified), ya da yetersiz tanımlanmış (under-identified) olabilir. Tam tanımlanmış bir modelde hesaplanan eşitlik sayısı modeldeki muhtemel bütün parametrelerin sayısına eşittir. Doğrudan ve dolaylı ilişkilerin yordandığı tek yönlü nedensel modeller tam tanımlanmış modellerdir ve bu modellerde ölçülmemiş hiçbir parametre yoktur. Tam tanımlanmış modellerde bütün parametreler hesaplandığı için bu parametreler genellikle örneklemin kovaryans matrisini tam olarak yansıtır.- Bu analiz sonucunda anlamlılığa ulaşmayan yordayıcı ilişkiler eşitlikten çıkarılır ve model bu haliyle yeniden sınanır. Yapısal modelin uygunluğu da ölçüm modelindeki uygunluk indeksleri yoluyla araştırılmaktadır. Aşağıda, depresyon ve incinebilirlik ile reddedilme duyarlılığı, birincil bilişsel değerlendirme, ikincil bilişsel değerlendirme ve stresle başa çıkma tutumları -dine yönelme, dış yardım arama, aktif planlama, duygusal eylemsel kaçma, biyokimyasal kaçma ve kabul bilişsel yeniden yapılandırma- arasındaki ilişkilere dayalı olarak önerilen model sunulmaktadır.

Analiz sonucunda, birinci denencede belirtildiği gibi reddedilme duyarlılığı, bilişsel değerlendirme ve stresle başa çıkma tutumları ile incinebilirlik ve depresyon arasında anlamlı yordayıcı ilişkiler bulunmuştur. Birinci denencede belirtilen yordayıcı ilişkiler, değişkenlerin tümünün (reddedilme duyarlılığı, incinebilirlik, depresyon, birincil bilişsel değerlendirme, ikincil bilişsel değerlendirme ve stresle başa çıkma tutumları) eşitliğe girildiği tam tanımlanmış model yoluyla sınanmıştır.

Reddedilme duyarlılığı, birincil bilişsel değerlendirme, ikincil bilişsel değerlendirme ve stresle başa çıkma tutumlarının incinebilirlik ve depresyonu yordayıcı güçleri şekil 5’te verilmektedir. Beklendiği gibi reddedilme duyarlılığı, birincil bilişsel değerlendirme, ikincil bilişsel değerlendirme ve stresle başa çıkma tutumlarının incinebilirliği yordadığı görülmüştür ($path=.73, p<.05$). Reddedilme duyarlılığı, bilişsel değerlendirme ve stresle başa çıkma tutumlarının depresyonu da yordadığı görülmüştür ($path=.80, p<.05$).



RED: reddedilme duyarlılığı; **BBİL. D.:** birincil bilişsel değerlendirme; **İBİL. D.:** ikincil bilişsel değerlendirme; **DY:** dine yönelme; **DYA:** dış yardım arama; **DEP.:** depresyon; **İNC.:** incinebilirlik; **AP:** aktif planlama; **KDE:** kaçma duygusal/eylemsel; **KBK:** kaçma biyokimyasal; **KBY:** kabul bilişsel yeniden yapılandırma. * $p < .05$.

Şekil: 5

Değişkenler Arasındaki Nedensel İlişkiselliğe İlişkin Önerilen Model

401. Depresyonu Yordayıcı Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

Araştırmanın ikinci denencesi olarak ortaya konan reddedilmeye ilişkin depresyonun yordanmasına dönük bulgular hiyerarşik regresyon analizi ile gerçekleştirilmiştir. Regresyon analizinde gerçekleştirilen model çerçevesinde depresyonun yordanmasında temelde reddedilme duyarlılığı ele alınmasına rağmen ön ve ara etkileri kontrol altına alma ve elimine etme adına bir çok değişken model içerisine dahil edilmiştir. Bu değişkenler yaş, cinsiyet, sınıf, sosyo-ekonomik düzey, annenin öğrenim düzeyi, babanın öğrenim düzeyi ve ikamet edilen yer gibi demografik ön değişkenlerin yanında incinebilirlik, birincil bilişsel değerlendirme, ikincil bilişsel değerlendirme ve başa çıkma gibi ara değişkenlerdir. Tüm değişkenler reddedilme duyarlılığından önce ele alınarak bunların kovaryatif etkileri kontrol altına alınmıştır.

Altı adımda gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizine birinci adımda cinsiyet, yaş, sınıf, sosyo-ekonomik düzey, annenin öğrenim düzeyi, babanın öğrenim düzeyi ve ikamet edilen yer; ikinci adımda incinebilirlik; üçüncü adımda bilişsel değerlendirme; dördüncü adımda stresle başa çıkma tutumları olan dine yönelme, dış yardım arama, aktif planlama, duygusal/eylemsel kaçma, biyokimyasal kaçma ve kabul/bilişsel yeniden yapılandırma; beşinci ve son adımda reddedilme duyarlılığı girilmiştir.

Birinci adımın özgün katkısının model içerisinde anlamlı olduğu belirlenmiştir, $R^2=.04$, $F_{(7/392)}=2.41$, $p<.05$. Birinci adımda girilen demografik değişkenlerden cinsiyetin özgün katkısının olduğu anlaşılmıştır, $\beta=-.14$, $p<.01$. Bunun yanı sıra birinci adımda girilen diğer demografik değişkenlerden olan yaşın $\beta=.02$, $p>.05$, sınıf düzeyinin $\beta=-.11$, $p>.05$, sosyo-ekonomik düzeyin $\beta=-.07$, $p>.05$, annenin öğrenim düzeyinin $\beta=-.02$, $p>.05$, babanın öğrenim düzeyinin $\beta=-.02$, $p>.05$, ve ikamet edilen yerin $\beta=.05$, $p>.05$, modele özgün katkılarının olmadığı belirlenmiştir.

Modele ikinci adımda girilen incinebilirliğin modele özgün katkısının anlamlı olduğu görülmektedir, $R^2=.16$, $F_{(1/391)}=29.77$, $p<.01$.

Modele üçüncü adımda girilen birincil bilişsel değerlendirmenin modele özgün katkısının anlamlı olduğu görülmektedir, $R^2=.15$, $F_{(1/390)}=4.78$, $p<.05$.

Modele dördüncü adımda girilen ikincil bilişsel değerlendirmenin modele özgün katkısının anlamlı olduğu görülmektedir, $R^2=.16$, $F_{(1/389)}=5.09$, $p<.05$.

Modele beşinci adımda girilen stresle başa çıkma tutumlarının da özgün katkısının model içerisinde anlamlı olduğu görülmektedir, $R^2=.22$, $F_{(6/382)}=6.84$, $p<.01$. Bunun yanı sıra dördüncü adımda modele girilen stresle başa çıkma tutumlarından aktif planlamanın $\beta=-.12$, $p<.05$, ve biyokimyasal kaçma şeklindeki başa çıkmanın özgün katkısının olduğu anlaşılmıştır, $\beta=.19$, $p<.01$. Stresle başa çıkma tutumlarından dine yönelme $\beta=.03$, $p>.05$, dış yardım arama $\beta=.07$, $p>.05$, duygusal/eylemsel kaçma $\beta=.06$, $p>.05$, ve kabul/bilişsel yeniden yapılandırmanın $\beta=-.08$, $p>.05$, modele özgün katkılarının olmadığı belirlenmiştir.

Modele altıncı olarak girilen ve önceki bütün değişkenlerin kovaryatif etkilerinin elimine edildiği aşamada reddedilme duyarlılığının yordayıcı etkisi araştırılmıştır. Reddedilme duyarlılığının modele özgün katkısının istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir, $R^2=.23$, $F_{(1/381)}=6.02$, $p<.05$.

Tablo: 3

Depresyon Üzerinde Çok Yönlü Hiyerarşik Regresyon Analizi

Model	Yordayan	R	R ²	R ² _{ch}	F _{ch}	df	Beta	β	p	
1	(sabit)	.21	.04	.04	2.41	7/392			.02	
	YAŞ						.05	.02		.73
	CİN						-.10	-.14		.01
	SİNİF						-.04	-.11		.06
	SED						-.05	-.07		.20
	AÖD						-.06	-.02		.76
	BÖD						-.07	-.02		.72
İKA	.03	.05	.34							
2	(sabit)	.39	.16	.11	29.77	1/391			.00	
	İNC						.15	.33	.00	
3	(sabit)	.40	.15	.04	4.78	1/390			.04	
	BBİL. D.						.33	.09	.04	
4	(sabit)	.42	.16	.09	5.09	1/389			.04	
	İBİL. D.						-.28	-.10	.04	
5	(sabit)	.47	.22	.06	6.84	6/382			.00	
	DY						.09	.03		.85
	DYA						.03	.07		.29
	AP						-.08	-.12		.02
	KDE						.03	.06		.36
	KBK						.08	.19		.00
KBY	-.05	-.08	.13							
6	(sabit)	.48	.23	.05	6.02	1/381			.04	
	RED D.						.22	.11	.04	

402. Cinsiyet Farklılıklarına İlişkin Bulgular

Reddedilme duyarlılığı, incinebilirlik, depresyon, birincil bilişsel değerlendirme, ikincil bilişsel değerlendirme ve stresle başa çıkma tutumları üzerinde cinsiyet farklılıkları *t* testi ile incelenmiştir. Reddedilme duyarlılığı üzerinde cinsiyetler arasında farklılığa rastlanmıştır, $t=2.07$, $p<.05$. Kızların ortalamalarının (3.04) erkeklerin ortalamalarından (2.92) daha yüksek olduğu görülmüştür. İncinebilirlik üzerinde cinsiyetler arasında farklılığa rastlanmıştır, $t=2.09$, $p<.05$. Kızların ortalamalarının (2.63) erkeklerin ortalamalarından (2.48) daha yüksek olduğu görülmüştür. Depresyon üzerinde cinsiyetler

arasında farklılığa rastlanmıştır, $t=2.47, p<.01$. Kızların ortalamalarının (0.79) erkeklerin ortalamalarından (0.62) daha yüksek olduğu görülmüştür. İkincil bilişsel değerlendirme üzerinde cinsiyetler arasında farklılığa rastlanmıştır, $t=2.02, p<.05$. Erkeklerin ortalamalarının (2.24) kızların ortalamalarından (2.10) daha yüksek olduğu görülmüştür. Stresle başa çıkma tutumlarına ilişkin dış yardım arama üzerinde cinsiyetler arasında farklılığa rastlanmıştır. Kızların ortalamalarının (2.56) erkeklerin ortalamalarından (2.34) daha yüksek olduğu görülmüştür, $t=3.58, p<.01$. Stresle başa çıkma tutumlarına ilişkin duygusal/eylemsel kaçma üzerinde cinsiyetler arasında farklılığa rastlanmıştır, $t=2.32, p<.05$. Kızların ortalamalarının (1.96) erkeklerin ortalamalarından (1.79) daha yüksek olduğu görülmüştür. Stresle başa çıkma tutumlarına ilişkin biyokimyasal kaçma üzerinde de cinsiyetler arasında farklılığa rastlanmıştır, $t=-3.28, p<.01$. Erkeklerin ortalamalarının (0.84) kızların ortalamalarından (0.57) daha yüksek olduğu görülmüştür.

Birincil bilişsel değerlendirme $t=0.47, p>.05$; Stresle başa çıkma tutumlarına ilişkin dine yönelme $t=1.18, p>.05$; aktif planlama $t=0.57, p>.05$; kabul bilişsel yeniden yapılandırma üzerinde ise cinsiyetler arasında farklılığa rastlanmamıştır, $t=0.19, p>.05$.

Tablo: 4

Cinsiyet Farklılıklarının Reddedilme Duyarlılığı, İncinebilirlik, Depresyon, Bilişsel Değerlendirme ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarına İlişkin Dağılımı

FAKTÖR	DEĞİŞKEN	N	ORT	Ss	t	p
RED. D.	KIZ	200	3.04	0.75	2.07	0.04
	ERKEK	200	2.92	0.78		
İNC.	KIZ	200	2.63	0.73	2.09	0.04
	ERKEK	200	2.48	0.76		
DEP.	KIZ	200	0.79	0.35	2.47	0.01
	ERKEK	200	0.62	0.36		
BBİL. D.	KIZ	200	3.78	0.91	0.35	0.73
	ERKEK	200	3.73	0.89		
İBİL. D.	KIZ	200	2.10	0.64	2.02	0.04
	ERKEK	200	2.24	0.60		
DY	KIZ	200	2.42	0.98	1.14	0.26
	ERKEK	200	2.30	0.99		
DYA	KIZ	200	2.56	0.67	3.58	0.00
	ERKEK	200	2.34	0.76		
AP	KIZ	200	2.73	0.57	0.75	0.46
	ERKEK	200	2.70	0.56		

Tablo: 4'ün Devamı

KDE	KIZ	200	1.96	0.62	2.19	0.03
	ERKEK	200	1.79	0.84		
KBK	KIZ	200	0.57	0.72	-3.32	0.00
	ERKEK	200	0.84	0.91		
KBYY	KIZ	200	2.13	0.58	0.71	0.80
	ERKEK	200	2.12	0.56		

RED: reddedilme duyarlılığı; **BBİL D:** birincil bilişsel değerlendirme; **İBİL D:** ikincil bilişsel değerlendirme; **DY:** dine yönelme; **DYA:** dış yardım arama; **DEP:** depresyon; **İNC:** incinebilirlik; **AP:** aktif planlama; **KDE:** kaçma duygusal/eylemsel; **KBK:** kaçma biyokimyasal; **KBYY:** kabul bilişsel yeniden yapılandırma. * $p < .05$.

403. Yaş Düzeylerine Dayalı Farklılıklara İlişkin Bulgular

Reddedilme duyarlılığı, incinebilirlik, depresyon, birincil bilişsel değerlendirme, ikincil bilişsel değerlendirme ve stresle başa çıkma tutumları ile yaşlar arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Depresyon üzerinde yaşlar arasında farklılığa rastlanmıştır, $F_{(3/396)}=2.75$, $p < .05$. Yaşı 19 olan bireylerin ortalaması ile (0.98), 23 yaşındaki (1.02) ve 24 yaşındaki bireylerin ortalamalarının (0.91); 20 yaşındaki (0.65), 21 yaşındaki (0.60) ve 22 yaşındaki bireylerin ortalamalarından (0.58) daha yüksek olduğu görülmektedir. Reddedilme duyarlılığı $F_{(3/396)}=0.93$, $p > .05$; İncinebilirlik $F_{(3/396)}=1.13$, $p > .05$; Birincil bilişsel değerlendirme $F_{(3/396)}=0.18$, $p > .05$; İkincil bilişsel değerlendirme $F_{(3/396)}=1.08$, $p > .05$; Stresle başa çıkma tutumlarına ilişkin dine yönelme $F_{(3/396)}=1.53$, $p > .05$; dış yardım arama $F_{(3/396)}=1.38$, $p > .05$; aktif planlama $F_{(3/396)}=0.82$, $p > .05$; duygusal/eylemsel kaçma $F_{(3/396)}=1.96$, $p > .05$; biyokimyasal kaçma $F_{(3/396)}=1.65$, $p > .05$; kabul bilişsel yeniden yapılandırma üzerinde ise yaşlar arasında farklılığa rastlanmamıştır, $F_{(3/396)}=0.15$, $p > .05$.

Tablo: 5

Reddedilme Duyarlılığı, İncinebilirlik, Depresyon, Bilişsel Değerlendirme ve Stresle Başa Çıkma Tutumları ile Yaşlar Arasındaki İlişki

FAKTÖR	DEĞİŞKEN	N	ORT	Ss	F	p
RED. D.	19	77	3.01	0.82	0.93	0.46
	20	69	3.05	0.90		
	21	75	2.89	0.65		
	22	74	2.95	0.73		
	23	53	3.11	0.76		
	24	52	2.77	1.00		

İNC.	19	77	2.60	0.72	1.13	0.34
	20	69	2.65	0.79		
	21	75	2.50	0.68		
	22	74	2.46	0.76		
	23	53	2.71	0.76		
	24	52	2.41	0.92		
DEP.	19	77	0.98	0.34	2.75	0.02
	20	69	0.65	0.37		
	21	75	0.60	0.31		
	22	74	0.58	0.33		
	23	53	1.02	0.41		
	24	52	0.91	0.36		
BBİL. D.	19	77	3.79	0.89	0.18	0.97
	20	69	3.79	0.91		
	21	75	3.72	0.93		
	22	74	3.71	0.89		
	23	53	3.72	0.67		
	24	52	3.85	1.08		
İBİL. D.	19	77	2.92	0.54	1.08	0.37
	20	69	2.95	0.58		
	21	75	2.96	0.59		
	22	74	2.83	0.60		
	23	53	3.07	0.62		
	24	52	2.92	0.57		
DY	19	77	2.38	1.64	1.53	0.18
	20	69	2.32	0.06		
	21	75	2.54	0.73		
	22	74	2.32	0.56		
	23	53	2.25	1.06		
	24	52	2.00	1.10		
DYA	19	77	2.41	0.77	1.38	0.23
	20	69	2.50	0.64		
	21	75	2.44	0.71		
	22	74	2.46	0.74		
	23	53	2.51	0.70		
	24	52	2.11	0.80		
AP	19	77	2.70	0.59	0.82	0.54
	20	69	2.72	0.59		
	21	75	2.73	0.54		
	22	74	2.80	0.55		
	23	53	2.60	0.38		
	24	52	2.61	0.66		
KDE	19	77	1.94	0.63	1.96	0.08
	20	69	1.99	0.78		
	21	75	1.92	0.80		
	22	74	1.66	0.73		
	23	53	1.95	0.61		
	24	52	1.82	0.77		

Tablo: 5'in Devamı

KBK	19	77	0.57	0.76	1.65	0.14
	20	69	0.74	0.86		
	21	75	0.65	0.75		
	22	74	0.68	0.84		
	23	53	0.98	1.06		
	24	52	0.91	0.88		
KBYY	19	77	2.13	0.62	0.15	0.98
	20	69	2.12	0.60		
	21	75	2.13	0.56		
	22	74	2.10	0.55		
	23	53	2.20	0.39		
	24	52	2.11	0.59		

RED: reddedilme duyarlılığı; **BBİL D:** birincil bilişsel değerlendirme; **İBİL D:** ikincil bilişsel değerlendirme; **DY:** dine yönelme; **DYA:** dış yardım arama; **DEP:** depresyon; **İNC:** incinebilirlik; **AP:** aktif planlama; **KDE:** kaçma duygusal/eylemsel; **KBK:** kaçma biyokimyasal; **KBYY:** kabul bilişsel yeniden yapılandırma. * $p < .05$.

404. Sınıf Düzeylerine Dayalı Farklılıklara İlişkin Bulgular

Reddedilme duyarlılığı, incinebilirlik, depresyon, birincil bilişsel değerlendirme, ikincil bilişsel değerlendirme ve stresle başa çıkma tutumları ile sınıf düzeyleri arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Stresle başa çıkma tutumlarına ilişkin duygusal/eylemsel kaçma şeklindeki başa çıkma üzerinde sınıf düzeyleri arasında farklılığa rastlanmıştır, $F_{(4/395)}=10.50$, $p < .01$. Birinci sınıfta öğrenim gören bireylerin ortalamalarının (2.38); ikinci sınıfta öğrenim gören bireylerin ortalamalarından (2.09); üçüncü sınıfta öğrenim gören bireylerin ortalamalarından (1.90) ve dördüncü sınıfta öğrenim gören bireylerin ortalamalarından (1.83) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Reddedilme duyarlılığı $F_{(4/395)}=0.75$, $p > .05$; İncinebilirlik $F_{(4/395)}=1.44$, $p > .05$; Depresyon $F_{(4/395)}=2.35$, $p > .05$; Birincil bilişsel değerlendirme $F_{(4/395)}=0.53$, $p > .05$; İkincil bilişsel değerlendirme $F_{(4/395)}=0.64$, $p > .05$. Stresle başa çıkma tutumlarına ilişkin dine yönelme $F_{(4/395)}=0.27$, $p > .05$; dış yardım arama $F_{(4/395)}=1.06$, $p > .05$; aktif planlama $F_{(4/395)}=0.36$, $p > .05$; biyokimyasal kaçma $F_{(4/395)}=1.73$, $p > .05$; kabul bilişsel yeniden yapılandırma üzerinde ise sınıf düzeyleri arasında farklılığa rastlanmamıştır, $F_{(4/395)}=0.52$, $p > .05$.

Tablo: 6
Reddedilme Duyarlılığı, İncinebilirlik, Depresyon, Bilışsel Değerlendirme ve Stresle
Başalıkma Tutumları ile Sınıf Düzeyleri Arasındaki İlişki

FAKTÖR	DEĞİŞKEN	N	ORT	Ss	F	p
RED. D.	1	93	2.90	0.81	0.75	0.52
	2	91	3.04	0.85		
	3	102	2.93	0.79		
	4	114	3.00	0.74		
İNC.	1	93	2.56	0.67	1.44	0.23
	2	91	2.68	0.86		
	3	102	2.46	0.71		
	4	114	2.55	0.75		
DEP.	1	93	0.71	0.34	2.35	0.07
	2	91	0.64	0.28		
	3	102	0.61	0.38		
	4	114	0.56	0.37		
BBİL. D.	1	93	3.78	0.82	0.53	0.65
	2	91	3.82	0.94		
	3	102	3.68	0.96		
	4	114	3.79	0.84		
İBİL. D.	1	93	2.89	0.62	0.64	0.59
	2	91	2.91	0.54		
	3	102	3.00	0.60		
	4	114	2.93	0.57		
DY	1	93	2.42	0.92	0.27	0.84
	2	91	2.42	0.97		
	3	102	2.33	0.98		
	4	114	2.32	1.09		
DYA	1	93	2.47	0.79	1.06	0.36
	2	91	2.53	0.72		
	3	102	2.36	0.61		
	4	114	2.41	0.78		
AP	1	93	2.68	0.63	0.36	0.77
	2	91	2.71	0.57		
	3	102	2.70	0.55		
	4	114	2.76	0.55		
KDE	1	93	2.38	0.72	10.50	0.00
	2	91	2.09	0.79		
	3	102	1.90	0.69		
	4	114	1.83	0.67		
KBK	1	93	0.68	0.81	1.73	0.16
	2	91	0.64	0.81		
	3	102	0.84	0.89		
	4	114	0.62	0.79		
KBYY	1	93	2.16	0.64	0.52	0.66
	2	91	2.16	0.54		
	3	102	2.13	0.60		
	4	114	2.07	0.52		

405. Sosyo-ekonomik Düzeylere Dayalı Farklılıklara İlişkin Bulgular

Reddedilme duyarlılığı, incinebilirlik, depresyon, birincil bilişsel değerlendirme, ikincil bilişsel değerlendirme ve stresle başa çıkma tutumları ile sosyo-ekonomik düzeyler arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Depresyon üzerinde sosyo-ekonomik düzeyler arasında farklılığa rastlanmıştır, $F_{(5/394)}=3.81$, $p<.05$. Düşük sosyo-ekonomik düzeye mensup bireylerin ortalamalarının (0.80), orta (0.59) ve yüksek (0.48) sosyo-ekonomik düzeye mensup bireylerin ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Stresle başa çıkma tutumlarına ilişkin aktif planlama şeklindeki başa çıkma üzerinde sosyo-ekonomik düzeyler arasında farklılığa rastlanmıştır, $F_{(5/394)}=2.97$, $p<.05$. Düşük sosyo-ekonomik düzeye mensup bireylerin ortalamalarının (2.36); orta (2.23) ve yüksek (2.17) sosyo-ekonomik düzeye mensup bireylerin ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Stresle başa çıkma tutumlarına ilişkin duygusal/eylemsel kaçma şeklindeki başa çıkma üzerinde sosyo-ekonomik düzeyler arasında farklılığa rastlanmıştır, $F_{(5/394)}=3.93$, $p<.05$. Yüksek sosyo-ekonomik düzeye mensup bireylerin ortalamalarının (2.07); orta (1.85) ve düşük (1.82) sosyo-ekonomik düzeye mensup bireylerin ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Stresle başa çıkma tutumlarına ilişkin biyokimyasal kaçma şeklindeki başa çıkma üzerinde de sosyo-ekonomik düzeyler arasında farklılığa rastlanmıştır, $F_{(5/394)}=4.43$, $p<.01$. Yüksek sosyo-ekonomik düzeye mensup bireylerin ortalamalarının (1.28); düşük (1.00) ve orta (0.89) sosyo-ekonomik düzeye mensup bireylerin ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir.

Reddedilme duyarlılığı $F_{(5/394)}=1.17$, $p>.05$; İncinebilirlik $F_{(5/394)}=0.11$, $p>.05$; Birincil bilişsel değerlendirme $F_{(5/394)}=0.84$, $p>.05$; İkincil bilişsel değerlendirme $F_{(5/394)}=0.89$, $p>.05$; Stresle başa çıkma tutumlarına ilişkin dine yönelme $F_{(5/394)}=1.15$, $p>.05$; dış yardım arama $F_{(5/394)}=0.65$, $p>.05$; kabul bilişsel yeniden yapılandırma üzerinde ise sınıf düzeyleri arasında farklılığa rastlanmamıştır, $F_{(5/394)}=0.25$, $p>.05$.

Tablo: 7

Reddedilme Duyarlılığı, İncinebilirlik, Depresyon, Bilişsel Değerlendirme ve Stresle Başa Çıkma Tutumları ile Sosyo-ekonomik Düzeyler Arasındaki İlişki

FAKTÖR	DEĞİŞKEN	N	ORT	Ss	F	p
RED. D.	DÜŞÜK	157	2.95	0.85	1.17	0.31
	ORTA	173	2.99	0.78		
	YÜKSEK	70	2.77	0.81		

Tablo: 7'nin Devamı

İNC.	DÜŞÜK	157	2.60	0.72	0.11	0.89
	ORTA	173	2.55	0.76		
	YÜKSEK	70	2.54	0.78		
DEP.	DÜŞÜK	157	0.80	0.39	3.81	0.02
	ORTA	173	0.59	0.33		
	YÜKSEK	70	0.48	0.40		
BBİL. D.	DÜŞÜK	157	3.63	0.93	0.84	0.43
	ORTA	173	3.76	0.90		
	YÜKSEK	70	3.91	0.85		
İBİL. D.	DÜŞÜK	157	2.93	0.68	0.89	0.41
	ORTA	173	2.90	0.53		
	YÜKSEK	70	3.01	0.44		
DY	DÜŞÜK	157	2.20	0.90	1.15	0.31
	ORTA	173	2.40	0.99		
	YÜKSEK	70	2.22	0.97		
DYA	DÜŞÜK	157	2.50	0.76	0.65	0.52
	ORTA	173	2.44	0.73		
	YÜKSEK	70	2.31	0.69		
AP	DÜŞÜK	157	2.36	0.58	2.97	0.04
	ORTA	173	2.23	0.56		
	YÜKSEK	70	2.17	0.57		
KDE	DÜŞÜK	157	1.82	0.61	3.93	0.02
	ORTA	173	1.85	0.71		
	YÜKSEK	70	2.07	1.00		
KBK	DÜŞÜK	157	1.00	0.73	4.43	0.00
	ORTA	173	0.89	0.76		
	YÜKSEK	70	1.28	1.73		
KBYY	DÜŞÜK	157	2.07	0.10	0.25	0.77
	ORTA	173	2.13	0.54		
	YÜKSEK	70	2.16	0.43		

RED: reddedilme duyarlılığı; BBİL D: birincil bilişsel değerlendirme; İBİL D: ikincil bilişsel değerlendirme; DY: dine yönelme; DYA: dış yardım arama; DEP: depresyon; İNC: incinebilirlik; AP: aktif planlama; KDE: kaçma duygusal/eylemsel; KBK: kaçma biyokimyasal; KBYY: kabul bilişsel yeniden yapılandırma. * $p < .05$.

406. Annenin Öğrenim Düzeyine Dayalı Farklılıklara İlişkin Bulgular

Reddedilme duyarlılığı, incinebilirlik, depresyon, birincil bilişsel değerlendirme, ikincil bilişsel değerlendirme ve stresle başa çıkma tutumları ile annenin öğrenim düzeyi arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Birincil bilişsel değerlendirme üzerinde annenin öğrenim düzeyleri arasında farklılığa rastlanmıştır, $F_{(3/396)}=2.90$, $p < .05$. Annesi üniversite mezunu olan bireylerin ortalamalarının (4.12); ortaokul mezunu (3.94),

ilkokul mezunu (3.89), lise mezunu (3.88), ve okur-yazar olan bireylerin ortalamalarından (3.75) daha yüksek olduğu görülmektedir. Stresle başa çıkma tutumlarına ilişkin duygusal/eylemsel kaçma şeklindeki başa çıkma üzerinde annenin öğrenim düzeyleri arasında farklılığa rastlanmıştır, $F_{(3/396)}=4.19, p<.01$. Annesi üniversite mezunu olan bireylerin ortalamalarının (2.02); lise mezunu (1.85), ortaokul mezunu (1.82), ilkokul mezunu (1.74) ve okur-yazar olan bireylerin ortalamalarından (1.71) daha yüksek olduğu görülmektedir. Yine stresle başa çıkma tutumlarına ilişkin biyokimyasal kaçma şeklindeki başa çıkma üzerinde annenin öğrenim düzeyleri arasında farklılığa rastlanmıştır, $F_{(3/396)}=3.97, p<.01$. Annesi üniversite mezunu olan bireylerin ortalamalarının (1.01); ortaokul mezunu (0.80), lise mezunu (0.75), okur-yazar olan (0.73) ve ilkokul mezunu (0.65) bireylerin ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir.

Reddedilme duyarlılığı $F_{(3/396)}=0.77, p>.05$; İncinebilirlik $F_{(3/396)}=1.89, p>.05$; Depresyon $F_{(3/396)}=0.74, p>.05$; İkincil bilişsel değerlendirme $F_{(3/396)}=1.71, p>.05$; Stresle başa çıkma tutumlarına ilişkin dine yönelme $F_{(3/396)}=1.81, p>.05$; dış yardım arama $F_{(3/396)}=1.84, p>.05$; aktif planlama $F_{(3/396)}=2.21, p>.05$; kabul bilişsel yeniden yapılandırma üzerinde ise annenin öğrenim düzeyleri arasında farklılığa rastlanmamıştır, $F_{(3/396)}=0.25, p>.05$.

Tablo: 8

Reddedilme Duyarlılığı, İncinebilirlik, Depresyon, Bilişsel Değerlendirme ve Stresle Başa Çıkma Tutumları ile Annenin Öğrenim Düzeyi Arasındaki İlişki

FAKTÖR	DEĞİŞKEN	N	ORT	Ss	F	p
RED. D.	OKUR-YAZAR	64	3.01	0.72	0.77	0.54
	İLKOKUL	108	3.01	0.77		
	ORTA OKUL	93	2.94	0.79		
	LİSE	82	2.94	1.05		
	ÜNİVERSİTE	53	2.76	0.71		
İNC.	OKUR-YAZAR	64	2.51	0.72	1.89	0.11
	İLKOKUL	108	2.62	0.79		
	ORTA OKUL	93	2.70	0.83		
	LİSE	82	2.44	0.62		
	ÜNİVERSİTE	53	2.32	0.66		
DEP.	OKUR-YAZAR	64	0.64	0.31	0.74	0.56
	İLKOKUL	108	0.61	0.35		
	ORTA OKUL	93	0.61	0.36		
	LİSE	82	0.56	0.36		
	ÜNİVERSİTE	53	0.68	0.44		

Tablo: 8'in Devamı

BBİL. D.	OKUR-YAZAR	64	3.75	0.98	2.90	0.02
	İLKOKUL	108	3.89	0.92		
	ORTA OKUL	93	3.94	0.79		
	LİSE	82	3.88	0.82		
	ÜNİVERSİTE	53	4.12	0.66		
İBİL. D.	OKUR-YAZAR	64	2.81	0.64	1.71	0.15
	İLKOKUL	108	2.90	0.48		
	ORTA OKUL	93	2.92	0.65		
	LİSE	82	3.00	0.65		
	ÜNİVERSİTE	53	3.07	0.42		
DY	OKUR-YAZAR	64	2.36	1.00	1.81	0.12
	İLKOKUL	108	2.47	0.98		
	ORTA OKUL	93	2.28	1.00		
	LİSE	82	2.26	0.89		
	ÜNİVERSİTE	53	2.01	0.98		
DYA	OKUR-YAZAR	64	2.42	0.78	1.84	0.13
	İLKOKUL	108	2.43	0.72		
	ORTA OKUL	93	2.67	0.71		
	LİSE	82	2.29	0.61		
	ÜNİVERSİTE	53	2.41	0.73		
AP	OKUR-YAZAR	64	2.66	0.52	2.21	0.07
	İLKOKUL	108	2.78	0.60		
	ORTA OKUL	93	2.83	0.45		
	LİSE	82	2.60	0.56		
	ÜNİVERSİTE	53	2.58	0.63		
KDE	OKUR-YAZAR	64	1.71	0.66	4.19	0.00
	İLKOKUL	108	1.74	0.69		
	ORTA OKUL	93	1.82	0.73		
	LİSE	82	1.85	0.96		
	ÜNİVERSİTE	53	2.02	0.69		
KBK	OKUR-YAZAR	64	0.73	0.82	3.97	0.00
	İLKOKUL	108	0.65	0.70		
	ORTA OKUL	93	0.80	0.91		
	LİSE	82	0.75	0.84		
	ÜNİVERSİTE	53	1.01	1.10		
KBYY	OKUR-YAZAR	64	2.13	0.50	0.25	0.91
	İLKOKUL	108	2.10	0.57		
	ORTA OKUL	93	2.15	0.57		
	LİSE	82	2.17	0.61		
	ÜNİVERSİTE	53	2.17	0.66		

RED: reddedilme duyarlılığı; BBİL D: birincil bilişsel değerlendirme; İBİL D: ikincil bilişsel değerlendirme; DY: dine yönelme; DYA: dış yardım arama; DEP: depresyon; İNC: incinebilirlik; AP: aktif planlama; KDE: kaçma duygusal/eylemsel; KBK: kaçma biyokimyasal; KBYY: kabul bilişsel yeniden yapılandırma. * $p < .05$.

407. Babanın Öğrenim Düzeyine Dayalı Farklılıklara İlişkin Bulgular

Reddedilme duyarlılığı, incinebilirlik, depresyon, birincil bilişsel değerlendirme, ikincil bilişsel değerlendirme ve stresle başa çıkma tutumları ile babanın öğrenim düzeyi arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Depresyon üzerinde babanın öğrenim düzeyleri arasında farklılığa rastlanmıştır, $F_{(4/395)}=3.48, p<.05$. Babası okur-yazar olan bireylerin ortalamalarının (1.90); ortaokul mezunu (1.70), ilkokul mezunu (1.66), üniversite mezunu (1.62) ve lise mezunu olan bireylerin ortalamalarından (1.59) yüksek olduğu görülmektedir. Stresle başa çıkma tutumlarına ilişkin dine yönelme üzerinde babanın öğrenim düzeyleri arasında farklılığa rastlanmıştır, $F_{(4/395)}=2.47, p<.05$. Babası ilkokul mezunu olan bireylerin ortalamalarının (2.23); ortaokul mezunu (2.09), lise mezunu (2.05), üniversite mezunu (2.04) ve okur-yazar olan bireylerin ortalamalarından (2.02) yüksek olduğu görülmektedir.

Reddedilme duyarlılığı $F_{(4/395)}=0.69, p>.05$; İncinebilirlik $F_{(4/395)}=0.76, p>.05$; Birincil bilişsel değerlendirme $F_{(4/395)}=0.73, p>.05$; İkincil bilişsel değerlendirme $F_{(4/395)}=0.04, p>.05$; Stresle başa çıkma tutumlarına ilişkin dış yardım arama, $F_{(4/395)}=0.65, p>.05$; aktif planlama, $F_{(4/395)}=1.16, p>.05$; duygusal/eylemsel kaçma, $F_{(4/395)}=1.10, p>.05$; biyokimyasal kaçma, $F_{(4/395)}=1.87, p>.05$; kabul bilişsel yeniden yapılandırma, $F_{(4/395)}=0.46, p>.05$; üzerinde ise babanın öğrenim düzeyleri arasında farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo: 9

Reddedilme Duyarlılığı, İncinebilirlik, Depresyon, Bilişsel Değerlendirme ve Stresle Başa çıkma Tutumları ile Babanın Öğrenim Düzeyi Arasındaki İlişki

FAKTÖR	DEĞİŞKEN	N	ORT	Ss	F	p
RED. D.	OKUR-YAZAR	36	3.11	0.82	0.69	0.60
	İLKOKUL	82	3.02	0.72		
	ORTA OKUL	109	2.91	0.79		
	LİSE	108	2.89	0.84		
	ÜNİVERSİTE	65	2.96	0.89		
İNC.	OKUR-YAZAR	36	2.66	0.80	0.76	0.55
	İLKOKUL	82	2.57	0.72		
	ORTA OKUL	109	2.64	0.81		
	LİSE	108	2.45	0.74		
	ÜNİVERSİTE	65	2.52	0.79		

Tablo: 9'un Devamı

DEP.	OKUR-YAZAR	36	1.90	0.35	3.48	0.01
	İLKOKUL	82	1.70	0.32		
	ORTA OKUL	109	1.66	0.38		
	LİSE	108	1.62	0.30		
	ÜNİVERSİTE	65	1.59	0.43		
BBİL. D.	OKUR-YAZAR	36	3.62	0.85	0.73	0.58
	İLKOKUL	82	3.70	0.94		
	ORTA OKUL	109	3.78	0.88		
	LİSE	108	3.92	0.82		
	ÜNİVERSİTE	65	3.73	0.92		
İBİL. D.	OKUR-YAZAR	36	2.93	0.58	0.04	0.99
	İLKOKUL	82	2.93	0.52		
	ORTA OKUL	109	2.92	0.57		
	LİSE	108	2.95	0.63		
	ÜNİVERSİTE	65	2.93	0.61		
DY	OKUR-YAZAR	36	2.02	1.03	2.47	0.04
	İLKOKUL	82	2.23	1.01		
	ORTA OKUL	109	2.09	0.96		
	LİSE	108	2.05	0.96		
	ÜNİVERSİTE	65	2.04	0.90		
DYA	OKUR-YAZAR	36	2.25	0.82	0.65	0.63
	İLKOKUL	82	2.45	0.73		
	ORTA OKUL	109	2.44	0.73		
	LİSE	108	2.40	0.72		
	ÜNİVERSİTE	65	2.50	0.67		
AP	OKUR-YAZAR	36	2.65	0.55	1.16	0.32
	İLKOKUL	82	2.73	0.58		
	ORTA OKUL	109	2.82	0.59		
	LİSE	108	2.71	0.55		
	ÜNİVERSİTE	65	2.62	0.52		
KDE	OKUR-YAZAR	36	1.68	0.73	1.10	0.35
	İLKOKUL	82	1.84	0.65		
	ORTA OKUL	109	1.87	0.77		
	LİSE	108	1.95	0.90		
	ÜNİVERSİTE	65	1.98	0.64		
KBK	OKUR-YAZAR	36	0.78	0.75	1.87	0.12
	İLKOKUL	82	0.61	0.75		
	ORTA OKUL	109	0.59	0.75		
	LİSE	108	0.88	0.96		
	ÜNİVERSİTE	65	0.75	0.90		
KBYY	OKUR-YAZAR	36	2.14	0.52	0.46	0.77
	İLKOKUL	82	2.10	0.56		
	ORTA OKUL	109	2.19	0.54		
	LİSE	108	2.09	0.63		
	ÜNİVERSİTE	65	2.16	0.58		

408. İkamet Edilen Yerlere Dayalı Farklılıklara İlişkin Bulgular

Reddedilme duyarlılığı, incinebilirlik, depresyon, birincil bilişsel değerlendirme, ikincil bilişsel değerlendirme ve stresle başa çıkma tutumları ile ikamet edilen yer arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Stresle başa çıkma tutumlarına ilişkin duygusal/eylemsel kaçma şeklindeki başa çıkma üzerinde ikamet edilen yerler arasında farklılığa rastlanmıştır, $F_{(4/395)}=3.37, p<.05$. Şehirde ikamet eden bireylerin ortalamalarının (2.03); ilçe (1.91) ve köyde (1.89) ikamet eden bireylerin ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir.

Reddedilme duyarlılığı $F_{(4/395)}=1.82, p>.05$; İncinebilirlik $F_{(4/395)}=0.22, p>.05$; Depresyon $F_{(4/395)}=1.40, p>.05$; Birincil bilişsel değerlendirme $F_{(4/395)}=0.86, p>.05$; İkincil bilişsel değerlendirme $F_{(4/395)}=2.06, p>.05$; Stresle başa çıkma tutumlarına ilişkin dine yönelme üzerinde, $F_{(4/395)}=1.24, p>.05$; dış yardım arama, $F_{(4/395)}=1.77, p>.05$; aktif planlama, $F_{(4/395)}=1.71, p>.05$; biyokimyasal kaçma, $F_{(4/395)}=0.58, p>.05$; kabul bilişsel yeniden yapılandırma, $F_{(4/395)}=0.27, p>.05$; üzerinde ise ikamet edilen yerler arasında farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo: 10

Reddedilme Duyarlılığı, İncinebilirlik, Depresyon, Bilişsel Değerlendirme ve Stresle Başa Çıkma Tutumları ile İkamet Edilen Yer Arasındaki İlişki

FAKTÖR	DEĞİŞKEN	N	ORT	Ss	F	p
RED. D.	KÖY	50	3.12	0.68	1.82	0.16
	İLÇE	160	2.99	0.80		
	ŞEHİR	190	2.91	0.80		
İNC.	KÖY	50	2.55	0.68	0.22	0.80
	İLÇE	160	2.58	0.78		
	ŞEHİR	190	2.53	0.75		
DEP.	KÖY	50	0.54	0.32	1.40	0.25
	İLÇE	160	0.64	0.34		
	ŞEHİR	190	0.62	0.36		
BBİL. D.	KÖY	50	3.69	0.89	0.86	0.42
	İLÇE	160	3.88	0.90		
	ŞEHİR	190	3.75	0.89		
İBİL. D.	KÖY	50	2.79	0.80	2.06	0.13
	İLÇE	160	2.92	0.53		
	ŞEHİR	190	2.98	0.55		

Tablo: 10'nun Devamı

DY	KÖY	50	2.53	1.05	1.24	0.29
	İLÇE	160	2.39	0.94		
	ŞEHİR	190	2.29	0.91		
DYA	KÖY	50	2.51	0.78	1.77	0.17
	İLÇE	160	2.50	0.71		
	ŞEHİR	190	2.36	0.75		
AP	KÖY	50	2.68	0.59	1.71	0.18
	İLÇE	160	2.78	0.53		
	ŞEHİR	190	2.67	0.53		
KDE	KÖY	50	1.89	0.78	3.37	0.04
	İLÇE	160	1.91	0.62		
	ŞEHİR	190	2.03	0.89		
KBK	KÖY	50	0.59	0.76	0.58	0.56
	İLÇE	160	0.71	0.86		
	ŞEHİR	190	0.73	0.85		
KBYY	KÖY	50	2.09	0.64	0.27	0.76
	İLÇE	160	2.15	0.53		
	ŞEHİR	190	2.12	0.59		

409. Birincil Bilişsel Değerlendirme ile Reddedilme Duyarlılığı Düzeylerine Dayalı Farklılıklara İlişkin Bulgular

Birincil bilişsel değerlendirme ile reddedilme duyarlılığı düzeyleri arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Birincil bilişsel değerlendirme üzerinde reddedilme duyarlılığı düzeyleri arasında farklılığa rastlanmıştır, $F_{(3/396)}=3.48$, $p<.05$. Reddedilme duyarlılığı düzeyi yüksek olan bireylerin ortalamalarının (3.08); reddedilme duyarlılığı orta (2.83) ve düşük (2.75) düzeyde olan bireylerin ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Ortalamalar 0-2.45 düşük; 2.46-3.30 orta; 3.31 ve üzeri şeklinde ayarlanmıştır.

Tablo: 11

Birincil Bilişsel Değerlendirme ile Reddedilme Duyarlılığı Düzeyleri Arasındaki İlişki

FAKTÖR	DEĞİŞKEN	N	ORT	Ss	F	p
BBİL. D.	DÜŞÜK	117	2.75	0.81	3.48	0.03
	ORTA	151	2.83	0.85		
	YÜKSEK	132	3.08	0.76		

4010. İkincil Bilişsel Değerlendirme ile Reddedilme Duyarlılığı Düzeylerine Dayalı Farklılıklara İlişkin Bulgular

İkincil bilişsel değerlendirme ile reddedilme duyarlılığı düzeyleri arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. İkincil bilişsel değerlendirme üzerinde reddedilme duyarlılığı düzeyleri arasında farklılığa rastlanmıştır, $F_{(4/395)}=6.07$, $p<.01$. Reddedilme duyarlılığı düzeyi düşük olan bireylerin ortalamalarının (3.19); reddedilme duyarlılığı orta (2.98) ve yüksek (2.90) düzeyde olan bireylerin ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo: 12

İkincil Bilişsel Değerlendirme ile Reddedilme Duyarlılığı Düzeyleri Arasındaki İlişki

FAKTÖR	DEĞİŞKEN	N	ORT	Ss	F	p
İBİL. D.	DÜŞÜK	117	3.19	0.87	6.07	0.00
	ORTA	151	2.98	0.75		
	YÜKSEK	132	2.90	0.86		

4011. Problem Odaklı Başaçıkma ile Reddedilme Duyarlılığı Düzeylerine Dayalı Farklılıklara İlişkin Bulgular

Problem odaklı başaçıkma ile reddedilme duyarlılığı düzeyleri arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Problem odaklı başaçıkma üzerinde reddedilme duyarlılığı düzeyleri arasında farklılığa rastlanmıştır, $F_{(5/394)}=3.28$, $p<.05$. Reddedilme duyarlılığı düzeyi düşük olan bireylerin ortalamalarının (2.04); reddedilme duyarlılığı orta (1.87) ve yüksek (1.88) düzeyde olan bireylerin ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo: 13

Problem Odaklı Başaçıkma ile Reddedilme Duyarlılığı Düzeyleri Arasındaki İlişki

FAKTÖR	DEĞİŞKEN	N	ORT	Ss	F	p
POD. B.	DÜŞÜK	117	2.04	0.53	3.28	0.03
	ORTA	151	1.87	0.59		
	YÜKSEK	132	1.88	0.60		

4012. Duygu Odaklı Başaçıkma ile Reddedilme Duyarlılığı Düzeylerine Dayalı Farklılıklara İlişkin Bulgular

Duygu odaklı başaçıkma ile reddedilme duyarlılığı düzeyleri arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Duygu odaklı başaçıkma üzerinde reddedilme duyarlılığı düzeyleri arasında farklılığa rastlanmıştır, $F_{(3/396)}=10.59$, $p<.01$. Reddedilme duyarlılığı düzeyi yüksek olan bireylerin ortalamalarının (3.20); reddedilme duyarlılığı orta (2.91) ve düşük (2.75) düzeyde olan bireylerin ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo: 14

Duygu Odaklı Başaçıkma ile Reddedilme Duyarlılığı Düzeyleri Arasındaki İlişki

FAKTÖR	DEĞİŞKEN	N	ORT	Ss	F	p
DOD. B.	DÜŞÜK	117	2.75	0.78	10.59	0.00
	ORTA	151	2.91	0.76		
	YÜKSEK	132	3.20	0.88		

4013. Reddedilme Duyarlılığı, İncinebilirlik, Depresyon, Bilişsel Değerlendirme ve Stresle Başaçıkma Tutumları Arasındaki Korelasyonlar

Reddedilme duyarlılığı, incinebilirlik, depresyon, birincil bilişsel değerlendirme, ikincil bilişsel değerlendirme ve stresle başaçıkma tutumları arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı korelasyonu ile incelenmiştir. Reddedilme duyarlılığı ile incinebilirlik ($r=0.40$, $p<0.01$); depresyon ($r=0.32$, $p<0.01$); birincil bilişsel değerlendirme ($r=0.13$, $p<0.05$); ikincil bilişsel değerlendirme ($r=-0.16$, $p<0.05$); stresle başaçıkma tutumlarına ilişkin dine yönelme ($r=0.23$, $p<0.01$); dış yardım arama ($r=0.20$, $p<0.01$); duygusal/eylemsel kaçma şeklindeki başaçıkma ($r=0.14$, $p<0.01$) arasında orta ve düşük düzeyde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir.

İncinebilirlik ile depresyon ($r=0.44$, $p<0.01$); birincil bilişsel değerlendirme ($r=0.18$, $p<0.01$); ikincil bilişsel değerlendirme ($r=-0.22$, $p<0.01$); stresle başaçıkma tutumlarına ilişkin dine yönelme ($r=0.15$, $p<0.01$); dış yardım arama ($r=0.22$, $p<0.01$);

duygusal/eylemsel kaçma şeklindeki başaşikma ($r=0.33$, $p<0.01$) arasında orta ve düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Depresyon ile birincil bilişsel değerlendirme ($r=0.15$, $p<0.05$); ikincil bilişsel değerlendirme ($r=-0.20$, $p<0.05$); stresle başaşikma tutumlarına ilişkin dış yardım arama ($r=0.20$, $p<0.05$); aktif planlama ($r=-0.16$, $p<0.01$); duygusal/eylemsel kaçma ($r=0.19$, $p<0.01$); biyokimyasal kaçma şeklindeki başaşikma ($r=0.19$, $p<0.01$) arasında orta ve düşük düzeyde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir.

Birincil bilişsel değerlendirme ile ikincil bilişsel değerlendirme ($r=-0.33$, $p<0.01$); stresle başaşikma tutumlarına ilişkin dine yönelme ($r=0.12$, $p<0.05$); dış yardım arama ($r=0.15$, $p<0.01$); aktif planlama ($r=-0.12$, $p<0.05$); duygusal/eylemsel kaçma şeklindeki başaşikma ($r=0.16$, $p<0.01$) arasında orta ve düşük düzeyde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. İkincil bilişsel değerlendirme ile stresle başaşikma tutumlarına ilişkin duygusal/eylemsel kaçma şeklindeki başaşikma ($r=0.15$, $p<0.05$); biyokimyasal kaçma şeklindeki başaşikma ($r=-0.14$, $p<0.05$); kabul bilişsel yeniden yapılandırma ($r=0.22$, $p<0.01$) arasında düşük düzeyde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Diğer korelasyonlar Tablo: 15’de verilmiştir.

Tablo: 15

Reddedilme Duyarlılığı, İncinebilirlik, Depresyon, Bilişsel Değerlendirme ve Stresle Başaşikma Tutumları Arasındaki Korelasyonlar

DEĞİŞ.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	1										
2	0.40**	1									
3	0.32**	0.44**	1								
4	0.13*	0.18**	0.15*	1							
5	-0.16*	-0.22**	-0.20*	-0.33**	1						
6	0.23**	0.15**	0.05	0.12*	0.06	1					
7	0.20**	0.22**	0.20*	0.15**	-0.18	-0.22	1				
8	0.00	0.01	-0.16**	-0.12*	0.12	0.08*	0.27	1			
9	0.14**	0.33**	0.19**	0.16**	0.15*	0.15**	-0.05	-0.25	1		
10	0.08	0.09	0.19**	0.05	-0.14*	-0.21	-0.18**	-0.29**	0.21**	1	
11	0.06	0.13	-0.05	0.07	0.22**	0.28**	0.15**	0.29**	0.27**	-0.23	1

1. Reddedilme Duyarlılığı; 2. İncinebilirlik; 3. Depresyon; 4. Birincil Bilişsel Değerlendirme; 5. İkincil Bilişsel Değerlendirme; 6. Dine Yönelme; 7. Dış Yardım Arama; 8. Aktif Planlama; 9. Kaçma Duygusal/Eylemsel 10. Kaçma Biyo-kimyasal 11. Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma.

** $\alpha=0.01$ düzeyinde anlamlıdır,

* $\alpha=0.05$ düzeyinde anlamlıdır.

41. Araştırma Denencelerine İlişkin Yorumlar

Araştırmanın birinci denencesi doğrultusunda reddedilme duyarlılığı, bilişsel değerlendirme, başaçıkma ile incinebilirlik ve depresyon arasındaki nedensel ilişkisellik incelenmiştir. Reddedilme duyarlılığı, bilişsel değerlendirme, başaçıkma ile incinebilirlik ve depresyon arasındaki nedensel ilişkiselliği görmek için path analiz yapılmıştır. Birinci denencede belirtilen yordayıcı ilişkiler, değişkenlerin tümünün eşitliğe girildiği tam tanımlanmış model yoluyla sınanmıştır. Analiz sonucunda, birinci denencede belirtildiği gibi reddedilme duyarlılığı, bilişsel değerlendirme ve stresle başaçıkma tutumları ile incinebilirlik ve depresyon arasında anlamlı yordayıcı ilişkiler bulunmuştur. Reddedilme duyarlılığı ile incinebilirlik ve depresyon arasında pozitif, reddedilme duyarlılığı ile problem odaklı başaçıkma tutumları arasında negatif; incinebilirlik ve depresyon arasında pozitif; depresyon ile ikincil bilişsel değerlendirme -mücadele- arasında negatif, incinebilirlik ile birincil bilişsel değerlendirme -tehdit- arasında pozitif; incinebilirlik ve depresyon ile problem odaklı başaçıkma tutumları arasında negatif, duygu odaklı başaçıkma tutumları arasında pozitif ilişkiler görülmektedir.

Değişkenler arasındaki nedensel ilişkiselliğe dayalı path diagramında da görüldüğü gibi reddedilme duyarlılığı ile incinebilirlik ve depresyon arasında pozitif yönde nedensel ilişkisellik vardır. Kişilerarası ilişkilerde yaşanan problemler bağlamında reddedilme duyarlılığının yüksek oluşu ile bilişsel değerlendirme tehdit yönünde olmakta, bu durum pasif başaçıkma tarzlarının kullanılmasına ve dolayısı ile reddedilmeye ilişkin incinebilirlik ve depresyon yaşanmasına neden olmaktadır. Yüksek reddedilme duyarlılığı kişilerarası ilişkilerde reddedilme yaşantılarına neden olarak reddedilen bireylerde incinebilirliklere ve sonuç olarak depresyona yol açabilmektedir. İncinebilirlik ve depresyon ile birincil bilişsel değerlendirme arasında pozitif yönde nedensel ilişkisellik görülmektedir. Tehdit yönündeki bilişsel değerlendirmelerin incinebilirlik ve depresyonu artırdığı görülmektedir. İncinebilirlik ve depresyon ile stresle başaçıkma tutumlarından dine yönelme, dış yardım arama, duygusal eylemsel kaçma ve biyokimyasal kaçma arasında pozitif yönde nedensel ilişkisellik görülürken; aktif planlama ve kabul bilişsel yeniden yapılandırma arasında negatif yönde nedensel ilişkisellik görülmektedir. Çeşitli araştırmalarda da yüksek reddedilme duyarlılığına sahip bireylerin tehdit yönünde bilişsel değerlendirmelerinin olduğu, duygu odaklı başaçıkma mekanizmaları kullanarak daha

incinebilir ve deprese oldukları belirtilmektedir. Creasey ve McInnis (2001, s.87)'in reddedilme duyarlılığı, bilişsel değerlendirme, çatışma taktikleri ve deprese ruh durumu arasındaki nedensel ilişkiselliği göstermek için yapmış oldukları path analizde, romantik ilişki sürecinde yüksek reddedilme duyarlılığına sahip bireylerin bilişsel değerlendirmeleri tehdit yönünde olmakta, reddedilme ve sonrası ile başaçıkma taktikleri de duygu odaklı olarak belirlemektedir. Bu bireyler reddedilmeye ilişkin olumsuz duygulara bağlı olarak incinmekte ve depresif bir ruh durumu sergilemektedirler. Böylece değişkenler arasında nedensel ilişkisellik olduğu kolaylıkla görülebilmektedir. Ayduk ve arkadaşları (1999), romantik ilişkilerde reddedilme duyarlılığının yüksek oluşu ile tehdit değerlendirmeleri arasında ilişki olduğunu belirtmişler; reddedilme ile başaçıkma pasif başaçıkma tarzları kullanan bireylerin incinebilirlik ve depresyon yaşama ihtimallerinin daha yüksek olacağına vurgu yapmışlardır. Downey ve Feldman (1996)'ın yaptıkları araştırmada, reddedilmeye ilişkin olarak bilişsel değerlendirmeler tehdit şeklinde olmakta ve bu durumun kaçma şeklindeki başaçıkmanın kullanılmasına neden olduğu görülmektedir. Bu tür bir durum ise incinebilirlik ve depresyon yaşanmasına yol açmaktadır.

Bu araştırma bulguları kişilerarası ilişkilerde yaşanan problemlere dayalı olarak reddedilme duyarlılığı yükseldikçe tehdit yönünde değerlendirmelerin yapıldığı, bu durumun da pasif başaçıkma tarzlarının kullanılmasına ve dolayısı ile reddedilmeye ilişkin incinebilirlik ve depresyon yaşanmasına -bu değişkenler arasındaki nedensel ilişkisellik bağlamında- neden olduğunu vurgulamaları yönü ile araştırmamızın bulgularını desteklemektedir.

Araştırmada reddedilme duyarlılığı, bilişsel değerlendirme, başaçıkma ile incinebilirlik ve depresyon arasında nedensel ilişkiselliğin olduğu görülmüştür. Böylece araştırmanın, reddedilme duyarlılığı ve diğer değişkenler arasında nedensel ilişkisellik vardır; reddedilme duyarlılığı yükseldikçe tehdit değerlendirmeleri yapılmakta, duygu odaklı başaçıkma mekanizmaları kullanılmakta ve buna bağlı olarak reddedilmeye ilişkin incinebilirlik ve depresyon düzeyi artmaktadır, denencesi doğrulanmıştır.

Reddedilmeye ilişkin depresyonu yordamada reddedilme duyarlılığı ile incinebilirlik, bilişsel değerlendirme ve başaçıkma tutumlarının etkileşimini görmek için çok yönlü hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır.

Araştırmanın ikinci denencesi olan reddedilmeye ilişkin depresyonun reddedilme duyarlılığı tarafından yordanabilmesi, farklı demografik değişkenler, incinebilirlik, bilişsel değerlendirme ve stresle başa çıkma tutumlarının kontrol edilmesi ile gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen regresyon modelinde ve analizler sonucunda demografik değişkenlerden cinsiyetin reddedilmeye ilişkin depresyonun yordanmasında bir ön değişken görevi gördüğü belirlenmiştir. Reddedilmeye ilişkin olarak kızların erkeklerden daha fazla depresyon yaşadıkları anlaşılmaktadır. Kızların hassas yapıları onların kişilerarası olumsuz olaylardan daha fazla etkilenmelerine ve deprese olmalarına neden olabilmektedir.

Çeşitli araştırmalarda da bayanların erkeklerden daha depresif belirtiler gösterdikleri görülmektedir. Smith ve Reise (1998, s.1351), negatif ruh durumunun oluşmasını sağlayan kişilerarası problemlerin -özellikle bayan erkek romantik ilişkisinde yaşanan problemler bağlamında- bayanların kolaylıkla endişelenmesine, duygularının incinmesine ve deprese olmalarına neden olduğunu belirtmişlerdir. Crick, Werner ve Grotper (1999, s.713)'e göre depresyonlu bireyler, yakın ilişkileri içerisinde onların saldırgan davranışları yüzünden yakınları ya da romantik partnerleri tarafından reddedilerek bağımlı, kişilerarası olumsuz olayları oluşturan diğer semptomlarla da örtüşürler. Örneğin, depresyon ve incinebilirlik bağlamında ergen kızlar erkeklere göre daha bağımlı olumsuz olayları yaşamaktadırlar. Cyranowski ve arkadaşları (2000, s.23), kızların erkeklere göre daha depresif olma yönlerine ilişkin bir model sunmuşlardır. Onların incinebilirlik-stres modeli kişilerarası olumsuz olaylar için (reddedilme, terk edilme) özellikle riskte olan kızlara ilişkin kişilerarası odaklıdır. Hankin ve Abramson (2001, s.775), betimleyici epidemiyolojik çalışmalarda özellikle cinsiyet farklılıkları ele alındığında, kızların depresyondan incinebilirlik yaşama ihtimallerinin erkeklere göre daha fazla olduğunu ve ergenlik dönemi dikkate alındığında kızların ortalama olarak daha erken yaşlarda (13-15) depresif bir ruh durumu sergilediklerini vurgulamışlardır. Joiner (1997, s.387), son ergenlik dönemindeki kızların erkeklere göre olumsuz yaşam olayları ile daha çok karşılaştıklarını, bu olumsuz yaşam olaylarının özellikle depresif ve kaygılı ruh durumu taşıyan kızlar arasında başlangıçtaki negatif duygulanımın daha yoğun yaşanmasına neden olduğunu belirtmiştir. Liu ve Kaplan (1999, s.43)'in yapmış oldukları bir araştırmada ise, yaşadıkları olaylar bağlamında kızların kişilerarası olumsuz olayları erkeklerden daha fazla -özellikle yakın ilişkiye dayalı- belirttikleri ve buna bağlı olarak depresif semptomlar gösterdikleri ortaya çıkmıştır. Bu araştırma bulguları bayanların kişilerarası

ilişkilerindeki yaşadıkları olumsuzluklar -reddedilme- bağlamında daha fazla depresyon yaşamalarına ilişkin olarak araştırmamızın bulgularını desteklemektedir. Bu aşamada cinsiyetten başka diğer değişkenler olan yaş, sınıf, sosyo-ekonomik düzey, annenin öğrenim düzeyi, babanın öğrenim düzeyi ve ikamet edilen yer gibi demografik değişkenlerin özgün katkılarının olmadığı ve dolayısı ile de depresyonu yordamada anlamlı olmadıkları belirlenmiştir.

Reddedilmeye ilişkin depresyonu yordamada ikinci aşamada ele alınan incinebilirliğin depresyon üzerinde yordayıcı etkisinin olduğu görülmektedir. Bireylerin kişilerarası ilişkilerde yaşadıkları problemlere dayalı incinebilirliklerin depresif ruh durumuna bürünmeleri bağlamında oldukça önemli olabileceği belirtilebilir.

Çeşitli araştırmalarda da kişilerarası ilişkilerde yaşanan problemlere dayalı incinebilirliğin depresyona neden olduğu belirtilmektedir. Steinberg, Alloy ve Abramson (2000, s.125)'a göre son yıllarda bilişsel faktörler içeren duygusal bozuklukların tam olarak daha iyi anlaşılması ile ilgili çalışmaların sayısında büyük bir artış gözlenmektedir. Örneğin depresyondan incinebilirlik ile ilgili olarak insanlar çoğunlukla kişilerarası ilişkilerde yaşanan duygusal problemlere vurgu yapmaktadırlar. Abramson ve arkadaşları (1999, s.6)'na göre, bilişsel-incinebilirlik stres modelinde olumsuz bir olayın depresif semptomlara katkıda bulunması ihtimali çok yüksektir (özellikle olumsuz olaya ilişkin mücadele yerine tehdit değerlendirmeleri yapıldığında). Davidson, Jackson ve Kalin (2000, s.1194)'e göre, olumsuz bir olaya tepkideki genel negatif duygulanımın ilk aşaması sonrasında depresyonun oluşumu bilişsel incinebilirlik bağlamında yüklemeler sayesinde olmaktadır. Spesifik incinebilirlik hipotezine göre, depresyon olumsuz olay alanında (kişilerarası ya da başarı gibi alanlarda) bir uyuşum olduğunda ve bilişsel incinebilirlik farklı bir alanla kıyaslandığında daha fazla ortaya çıkmaktadır. Fiske ve Taylor (1991, s.215)'a göre reddedilmeye dayalı incinebilirlik beraberinde sosyal ve öz-saygı problemlerini, öz-yeterlik problemlerini ve reddedilme kaygısı beklentilerini getirmekte ve deprese bir ruh durumu söz konusu olmaktadır. Blackburn (1987, s.187)'e göre biyolojik faktörler gibi psikolojik faktörler de depresyonla ilişkilidir. Başkalarından kabul ve onay beklentisi içerisinde olan bireyler bu taleplerine karşılık alamadıkları, önemli diğerleriyle olan ilişkilerinin bozulduğu ya da kişilerarası ilişkilerindeki problem yaşadıkları durumlarda incinerek depresif bir ruh durumu sergileyebilmektedirler. Joiner (1995,

s.365)'e göre düşük öz-saygı depresyon için oldukça önemli bir incinebilirlik faktörüdür; fakat o reddedilme eğiliminde özellikle önemli bir rol oynar. Düşük öz-saygılı ergenler ve gençler bu noktada yüksek öz-saygılı ergenler ve gençlere göre daha yüksek düzeyde depresyon, çaresizlik ve kaygı yaşarlar. Purdie ve Downey (2000, s.340) spesifik incinebilirlik hipotezine göre bilişsel incinebilirlik ve olumsuz olay alanlarında (kişilerarası ya da başarı gibi) bir uygunluk, bir eşleşme olduğu zaman depresyon yaşanması ihtimalinin daha yüksek olacağını belirtmişlerdir. Klerman ve diğerleri (1999, s.51) tarafından kişilerarası ilişkiler ve depresif ruh durumundaki değişimler arasındaki ilişki incelenmiş, bozulan kişilerarası ilişkilerin bireyin kişilik olarak incinebilirliğe olan yatkınlığı ya da problemlili kişilerarası ilişkilere sahip olması yönünde depresif bir ruh durumuna bürünmesine neden olabileceği vurgulanmıştır. Zuroff ve Duncan (1992, s.140)'a göre bilişsel kişilerarası depresyon modelleri, kişilerarası davranışın uyumu bozucu kalıpları ve incinebilirlik arasında bir bağ olduğunu varsaymaktadır. Bozulan kişilerarası ilişkiler, azalan sosyal destek ve buna bağlı olarak artan yaşam stresi ve kronik yaşam zorlukları ile disfori ve depresyona katkıda bulunabilir. Bu araştırma bulguları kişilerarası ilişkilerde yaşanan problemlere dayalı incinebilirliğin depresyona neden olduğunu vurgulamaları bağlamında araştırmamızın bulgularını desteklemektedir.

Üçüncü aşamada ele alınan birincil bilişsel değerlendirmenin -tehdit değerlendirmeleri- depresyon üzerinde yordayıcı etkisinin olduğu görülmektedir. Kişilerarası ilişkilerinde problemler yaşayarak durumu stres verici ve tehdit edici olarak değerlendiren bireylerin deprese olma ihtimallerinin daha yüksek olabileceği vurgulanabilir.

Çeşitli araştırmalarda da kişilerarası ilişkilerde yaşanan problemlere dayalı bilişsel değerlendirmelerin -tehdit değerlendirmeleri- depresyona neden olduğu belirtilmektedir. Pitts ve Philips (1998, s.147)'e göre stres kuramı içinde duyguların çevre ile (uyaranlarla ilgili) ve insanla (ihtiyaçlar, güdüler ve psikolojik özelliklerle ilgili) etkileşimleri vardır. Bu bağlamda duygusal tepkilerin doğasına ilişkin olarak depresyona bakmak gerekmektedir. Depresif bireylerin bilişsel değerlendirme süreçlerinin işletiminde normalden daha ağır davranmaları ve böylelikle gittikçe artan problemlerle başa çıkamada yetersiz olmaları ve pasif başa çıkma seçimleri yapmaları söz konusu olmaktadır. Bu noktada depresif bireylerin bilişsel değerlendirme süreçlerini bireysel kontrol potansiyellerini kullanarak işlevsel hale getirmeleri ve alternatif çözümler üretmeleri

zordur. Flora ve Segrin (2000, s.797) ilişki gelişimi, ilişkiyel doyum, yalnızlık ve depresyon arasında birleşmenin olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bu bağlamda bilişsel değerdendirmeleri tehdit yönünde olan bireylerin depresyon yaşama ihtimalleri daha yüksektir. Downey ve Feldman (1996, s.1329)'a göre romantik ilişkilerde partnerlerin ilişki süreci ve sonucuna ilişkin değerdendirmeleri (bilişsel değerdendirme) oldukça önemli bir durumdur. Çünkü ilişkinin işleyişi ya da sonlanması partnerlerin ilişkiyi ve kendilerini değerdendirmelerinden doğrudan etkilenmektedir. Özellikle tehdit ve stresli değerdendirmelerin ilişkinin bitimi sonrası depresyona yol açacağı varsayılmaktadır. Creasey ve McInnis (2001, s.87)'e göre romantik partnerleri ile yaşadıkları ilişki sürecine ve ilişkiyedeki anlaşmazlıklara bireylerin hem duygusal hem de bilişsel değerdendirmeleri söz konusu olduğundan ilişkinin değerdendirilmesine bağlı olarak reddedilme ve sonrası ile başa çıkma taktikleri de değerdendirmelere dayalı olarak belirlenmektedir. Partnerlerin ilişki sürecinde reddedilmeye ilişkin olarak olumsuz duygular olan öfke, üzüntü ya da korku değerdendirmeleri ve buna bağlı depresif ruh durumları söz konusudur. Bu araştırma bulguları kişilerarası ilişkilerde yaşanan problemlere dayalı olarak stres verici ve tehdit edici bilişsel değerdendirmelerin depresyona neden olduğunu vurgulamaları bağlamında araştırmamızın bulgularını desteklemektedir.

Dördüncü aşamada ele alınan ikincil bilişsel değerdendirmenin -mücadele değerdendirmeleri- depresyon üzerinde yordayıcı etkisinin olduğu -negatif yönde yordadığı- görülmektedir. Kişilerarası ilişkilerinde problemler yaşayarak durumu stres verici olarak değerdendiren bireylerin durumu değıştirme çabası içerisine girerek problem odaklı bir yaklaşım sergilemeleri söz konusu olabilmektedir. Daha iyi çözümler bularak, problemin üzerine giderek mücadele değerdendirmeleri bağlamında iyi oluşlarını sürdürme ihtimallerini koruyabilirler. Mücadele, başa çıkma çabalarını harekete geçirme türü bir değerdendirme değildir. Mücadele değerdendirmeleri yapan bireyler bir etkileşimde potansiyel kazanç ya da gelişim sağlamaya odaklı olduklarından; isteklilik, heyecan ve coşku gibi hoş giden duygulara sahiptirler. Ancak bu bireylerde mücadele değerdendirmeleri azaldıkça korku, kaygı gibi olumsuz duygulara ve potansiyel zararlara odaklanma söz konusu olacağından incinme ve deprese olma ihtimalleri artacaktır.

Beşinci aşamada ele alınan stresle başa çıkma tutumlarından aktif planlamanın ve biyokimyasal kaçma şeklindeki başa çıkmanın depresyon üzerinde yordayıcı etkisinin

olduğu görülmektedir. İstatistiksel olarak anlamlı olan bu iki başaıkma tutumunun depresyonu yordamada kullanılabilceği ortaya çıkmaktadır. Aktif planlama azaldıkça depresif belirtilerde artma meydana gelmektedir. Biyokimyasal kaçma arttıkça da depresif belirtilerde artma meydana gelmektedir. Kişilerarası ilişkilerinde problemler yaşayarak duygu odaklı başaıkma stratejileri kullanan -problem odaklı başaıkma stratejileri geliştiremeyen- bireyler problemlerin üzerine direkt gidemeyerek, durumu olduğu gibi kabullenerek depresyon yaşama ihtimalleri yüksek olan kimselerdir.

Çeşitli araştırmalarda da kişilerarası ilişkilerde yaşanan problemlere dayalı olarak duygu odaklı başaıkma tarzını kullanmanın depresif ruh durumuna neden olduğu belirtilmektedir. Compas, Malcarne ve Fondacaro (1988, s.407)'ya göre özellikle problem odaklı başaıkma stratejileri, duygusal ve davranışsal problemlerle negatif bağıntılı iken; duygu odaklı başaıkma stratejilerinin duygusal ve davranışsal problemlerle -incinme ve deprese olma- pozitif bağıntılı olduğu ortaya çıkmıştır. Creasey, Kershaw ve Boston (1999, s.529)'a göre çatışma yönetimi -problem odaklı- davranışlarının bireylerin romantik partnerleri ile yaşadıkları sorunlar bağlamında -negatiflikten pozitifliğe- oldukça etkili olduğu boyutlar söz konusudur. Kirsch, Mearns ve Catanzaro (1990, s.309)'nun çalışmalarında üniversite öğrencilerinin reddedilme ile bir romantik ilişkinin bitimi sonrası; başlangıçta daha kaçınan ve daha fazla depresif, geçen zamanla depresyonu daha hızlı azaltma yaşantıları ve daha aktif problem odaklı başaıkma stratejileri ve daha az kaçınma stratejileri belirleyerek bozulan ruh durumunun denetim altına alınması için beklentiler oluşturdukları görülmüştür. Aktif başaıkma çabalarının deneklerin negatif ruh durumlarını hafifletecek olan başaıkma davranışları beklentilerinden, kaçınmanın ise yaşanan depresyonun yoğunluğundan ortaya çıktığı gözlenmiştir. Mısırlısoy ve Yıkgeç (2002)'in romantik ilişkinin bitiminin hemen ardından kişilerin gösterdiği duygusal tepkiler ve davranışlar konulu çalışmada ayrılıkla sonuçlanan romantik bir ilişkinin hemen ardından kişilerin negatif duygu durumu ve kaçınmacı başaıkma yaklaşımı ile deprese olabildikleri görülmüştür. Zuroff ve Duncan (1999, s.143)'a göre romantik ilişkilerinde yaşadıkları problemler yönü ile (ilişkinin bozulması ve sonlanması) bireylerin ruh durumlarının düzenlenmesi bağlamında -ilişki kaybı ile başetme noktasında- ruhsal durumu düzenleme beklentileri daha yüksek olan bireyler, ruhsal durumu düzenleme beklentileri düşük olan deprese bireylerden daha aktif başaıkma stratejileri göstermişlerdir. Persons ve Miranda (1992, s.497)'ya göre romantik partnerleri tarafından

reddedilerek depresyona girebilen bireyler bağlamında depresyonun neden olduğu olumsuz duygulara ilişkin geliştirilen başa çıkma, daha yüksek tehdit düzeyini algılayarak kötümser ve karamsar bir ruh durumunun oluşması ile süreci etkiler. Bu araştırma bulguları kişilerarası ilişkilerde yaşanan problemlere dayalı olarak duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin depresyona neden olduğunu vurgulamaları bağlamında araştırmamızın bulgularını desteklemektedir. Bu aşamada stresle başa çıkma tutumlarından dine yönelme, dış yardım arama, duygusal/eylemsel kaçma, kabul/bilişsel yeniden yapılandırma gibi değişkenlerin özgün katkılarının olmadığı ve dolayısı ile de depresyonu yordamada anlamlı olmadıkları belirlenmiştir.

Son aşamada ele alınan reddedilme duyarlılığının da depresyon üzerinde yordayıcı etkisinin olduğu görülmektedir. Kişilerarası ilişkilerinde reddedilme duyarlılıkları yüksek olan bireylerin reddedilme sonrası depresyona girme ihtimallerinin daha yüksek olabileceği belirtilebilir.

Çeşitli araştırmalarda da kişilerarası ilişkilerde yüksek reddedilme duyarlılığına sahip olmanın reddedilme sonrası depresyona neden olduğu belirtilmektedir. Downey ve diğerleri (1998, s.1075)'ne göre yakın akran ilişkileri ya da romantik ilişkiler içinde partnerler tarafından reddedilme, kişilerarası olumsuz bağımlı olayların oluşumunu tetikleyici özelliğe sahiptir. Ayrıca bu süreç reddedilmeye duyarlı bireylerde kaygılı beklenti, reddedilmeyi kolayca algılama ve reddedilmeye aşırı tepki gösterme şeklinde depresif bir ruh haline katkıda bulunabilir. Steinberg, Alloy ve Abramson (2000, s.127)'a göre romantik ilişkilerde reddedilmeye dayalı -reddedilmeye duyarlılık bağlamında- olarak partnerlerde kaygı ve depresyondan incinebilirlik söz konusu olmakta ve duygulanım semptomları olarak; disfori, elem-keder ve hüznün, sinirlilik aynı etkinlikte görünürken; mutsuzluk ve korku farklı boyutlarda gözlenmektedir. Boyce ve Parker (1989, s.342)'e göre depresyon ve kişilerarası reddedilme duyarlılığı arasındaki ilişki bağlamında, kişilerarası reddedilme duyarlılığı depresyona yatkın kişiliğin bir özelliğidir ve depresif bozuklukların gelişiminde bu yatkınlık bir risk faktörü içermektedir. Harb ve arkadaşları (2002, s.963)'na göre, daha düşük öznel yaşam kalitesi, romantik ilişkiler ve arkadaşlıkların spesifik alanlarında düşük doyum ve daha yüksek kendini değerlendirici işlevsel yetersizlik (bozulma) yönleri bağlamında kişilerarası reddedilme duyarlılığı ve depresyon arasında birleşmeler söz konusudur. Bu araştırma bulguları kişilerarası

ilişkilerde yaşanan problemlere dayalı olarak reddedilme duyarlılığının depresyona neden olduğunu vurgulamaları bağlamında araştırmamızın bulgularını desteklemektedir.

Araştırmada depresyonu yordayıcı çok yönlü hiyerarşik regresyon analizi bulguları bağlamında; demografik değişkenler, reddedilme duyarlılığı, incinebilirlik, bilişsel değerlendirme ve stresle başa çıkma tutumlarının -özgün katkılarına ilişkin- depresyon üzerinde yordayıcı etkilerinin olduğu görülmüştür. Böylece araştırmamızın, reddedilme duyarlılığı ve diğer değişkenlerin -incinebilirlik, bilişsel değerlendirme ve başa çıkma- etkileşimi reddedilmeye ilişkin depresyonun yordayıcısıdır, denencesi doğrulanmıştır.

Araştırmanın üçüncü denencesi doğrultusunda reddedilme duyarlılığı, incinebilirlik, depresyon, ikincil bilişsel değerlendirme ve stresle başa çıkma tutumları ile demografik değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında, reddedilme duyarlılığı, incinebilirlik, depresyon, ikincil bilişsel değerlendirme ve stresle başa çıkma tutumlarına ilişkin dış yardım arama, duygusal/eylemsel kaçma ve biyokimyasal kaçma şeklindeki başa çıkma üzerinde cinsiyetler arasında farklılığa rastlanmıştır. Tüm farklılıklarda kızların ortalamalarının erkeklerin ortalamalarından daha yüksek olduğu görülürken; ikincil değerlendirme ve stresle başa çıkma tutumlarına ilişkin biyokimyasal kaçma şeklindeki başa çıkma üzerinde erkeklerin ortalamalarının kızların ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

Çeşitli durumlarda beliren cinsiyet farklılığı bireylerin mevcut durumlardan farklı şekillerde etkilenecek farklı tepkiler ortaya koymalarına dayanmaktadır. Reddedilme duyarlılığı üzerinde kızların ortalamalarının erkeklerin ortalamalarından daha yüksek olmasının nedenleri arasında; reddedilme duyarlılığı yapısının çocukluktan itibaren şekillenen bir yapı olduğu ve geleceğe aktarıldığı düşünüldüğünde kız çocuklarının erkek çocuklarına göre daha hassas olmaları ve ergenlik döneminde de bu hassasiyetin sürmesi bağlamında, kusurlu ebeveyn tutumlarına maruz kalarak -reddedilerek- kızların erkeklere göre daha kaygılı reddedilme beklentileri ve sonrasında da reddedilme duyarlılığı geliştirdikleri düşünülebilir. Daha sonraki dönemlerde kişilerarası ilişkilerde yaşadıkları problemler, özellikle romantik bir ilişkinin yürütülememesi ve partner tarafından reddedilme bağlamında da reddedilme sonrası farklı negatif ruh durumlarına bürünmeleri

erkeklerden farklılık arz edebilir. Çeşitli araştırmalarda bayanların reddedilmeye erkeklerden daha duyarlı olduklarına ilişkin özellikler gösterdikleri belirlenmiştir. Downey ve Feldman (1996, s.1328)'ın yaptıkları araştırmada, reddedilmeye ilişkin olarak erkeklerin kıskanç ve kontrollü davranışlarının erkeklerin yetersizlik ve çatışmalarla aktif şekillerde başa çıkılmaya olan genel eğiliminin bir göstergesi olabileceği; reddedilmeye duyarlı bayanların ise çatışma ve derin düşüncelere dalma ile başa çıkılmada başarısız oldukları yönünde genel eğilimlerinin olabileceği vurgulanmaktadır. Bu durum reddedilmeye duyarlı bayanların artan negatifliğini daha iyi açıklayabilmektedir. Ayduk ve arkadaşları (1999), reddedilmeye duyarlı erkekler ile reddedilmeye duyarlı bayanların kendilerini reddeden partnerlerine ilişkin olarak farklı tepkilerinin olduğunu ve reddedilmenin, reddedilmeye duyarlı bayanlarda düşmanca duygulara yol açtığını belirtmişlerdir. Sweet (1996)'in, üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu araştırmada reddedilmeye duyarlı bayanlar erkeklerden daha fazla yakınlık ve kontrol edilmişlik korkusu değerlendirmişlerdir. Mearns (1991, s.328)'ın araştırmasında, partnerleri tarafından reddedilmede kendilerini çaresiz hissettiklerinden bayanların düşmanca ve destekleyici olmayan davranışlarının olduğu bulunmuş; bu durum ile algılanan reddedilme tehditlerine aşırı duyarlılık ve duygusal tepkililik gösterdikleri görülmüştür. Bu araştırma bulguları reddedilme duyarlılığı üzerinde cinsiyetler arasında farklılığa rastlanmış olması bağlamında araştırmamızın bulgularını desteklemektedir. Böylece araştırmanın, romantik ilişkilerde reddedilmeye ilişkin olarak bayan partnerlerin reddedilme duyarlılığı erkek partnerlere göre daha yüksektir, denencesi doğrulanmıştır.

Kızların erkeklere göre daha incinebilir olmaları; kişilerarası ilişkilerde -özellikle bayan erkek romantik ilişkisinde yaşanan reddedilmeye ilişkin- yaşadıkları problemler doğrultusunda -daha kırılğan bir yapıya sahip olmaları nedeni ile- daha negatif bir ruh durumuna bürünebilmeleri, kolaylıkla endişelenebilmeleri ve -duygularının incindiğini hissetmeleri ile- deprese olabilmeleri ile açıklanabilir.

Çeşitli araştırmalarda bayanların ve erkeklerin kaygı, sinirlilik ve gerginlik, duyarlılık ve incinebilirlik, kolayca huzursuz olma, sık hissedilen suçluluk ve çok çabuk değişen ruh durumu yaşantılarının birbirinden farklı olduğu ortaya çıkmıştır. Smith ve Reise (1998, s.1351) bayanların duygusal incinebilirlik ve duyarlılığının erkeklerden daha fazla olduğunu ortaya koymuşlardır. Hankin ve Abramson (2001, s.775)'un çalışmalarında

özellikle cinsiyet farklılıkları ele alınmış, kızların depresyondan incinebilirlik yaşama ihtimallerinin erkeklere göre daha fazla olduğu vurgulanmıştır. Mearns (1991, s.328)'ın araştırmasının sonuçlarına göre de romantik ilişkilerde bayan partnerlerin incinebilirlik düzeyleri erkek partnerlere göre daha yüksektir. Bu araştırma bulguları incinebilirlik üzerinde cinsiyetler arasında farklılığa rastlanmış olması bağlamında araştırmamızın bulgularını desteklemektedir.

Depresyona ilişkin olarak bu araştırmada kızların ortalamalarının erkeklerin ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Kızların kişilerarası olumsuz olaylardan daha fazla etkilenmeleri, daha duygusal ve daha kırılgan olan yapıları gereği kendilerini çeşitli zorlayıcı durumlar karşısında -daha kolay incinerek- depresyon yaşamaları söz konusu olabilir.

Çeşitli araştırmalarda da kızların erkeklerden daha depresif özellikler gösterdikleri belirlenmiştir. Cyranowski ve arkadaşları (2000, s.23), kızların erkeklere göre daha depresif olma yönlerine ilişkin bir model sunmuşlardır. Öy (1995, s.41)'e göre kızlar erkek ergenlere göre depresyona daha fazla girmektedirler. Shapiro, Baumaister ve Kessler (1991, s.460)'e göre kızların depresyona girme olasılığı erkeklere oranla iki kat daha fazladır. Liu ve Kaplan (1999, s.43)'in yapmış oldukları bir araştırmada, olay alanları bağlamında kızların erkeklerden daha kişilerarası olumsuz olayları -özellikle yakın ilişkiye dayalı- belirttikleri bulunmuştur. Smith ve Reise (1998, s.1351), bayanların erkeklere göre nevrotik eğilimler ve depresif bozukluklardan daha fazla etkilendiklerini belirtmişlerdir. Çuhadaroğlu ve Sonuvar (1992)'in araştırmalarında kızlar erkeklere göre daha çok depresif belirtiler göstermişlerdir. Blackburn (1987, s.103)'e göre, kadınlarda depresyona rastlanma sıklığı erkeklerin yaklaşık iki katıdır. Mearns (1991, s.329)'a göre bayanların olumsuz durumlara ilişkin depresyona girmeleri erkeklerden daha muhtemeldir. Akdemir ve arkadaşlarının (1996, s.253), yaptığı araştırmada kadınlarda depresyon belirtilerinin erkeklerdekinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Uçman (1990, s.66) da, depresyonun kadınlarda erkeklere kıyasla daha çok görüldüğünü bulmuştur. Bu araştırma bulguları depresyon üzerinde cinsiyetler arasında farklılığa rastlanmış olması bağlamında araştırmamızın bulgularını desteklemektedir.

İkincil bilişsel değerlendirmeye ilişkin olarak bu araştırmada erkeklerin ortalamalarının kızların ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Erkeklerin mücadele; kızların ise -erkeklere göre- tehdit değerlendirmesi yaptıkları belirlenmiştir. Reddedilme yaşantısı ile karşılaştıklarında erkeklerin mücadele ederek durumu değiştirmek için çeşitli çabalara giriştikleri, alternatifler bularak durumu olduğu gibi kabul etmedikleri varsayılabılır. Mevcut durumla mücadele ederek, durumu değiştirmek için çeşitli çabalara girişmek, alternatifler ve çeşitli çözüm yolları bulmaya çalışmak mücadele yönünde bilişsel değerlendirmelere neden olabilmektedir. Kişilerarası ilişkilerinde -özellikle romantik bir ilişkide- sevdikleri ve değer verdikleri birisi tarafından herhangi bir konuya yönelik olarak reddedildiklerinde, bayanlara göre daha az kırılabilir olabilmeleri nedeni ile erkeklerin mücadele değerlendirmesi yapmaları söz konusu olabilir.

Çeşitli araştırmalarda da reddedilmeye ilişkin olarak kızların erkeklerden daha fazla tehdit değerlendirmesi yaptıkları belirlenmiştir. Flora ve Segrin (2000, s.798) ilişki gelişimi ve ilişkiyel doyum bağlamında reddedilme ipuçlarının olduğu durumlarda bayanların bilişsel değerlendirmelerinin -erkeklere göre- tehdit yönünde olma ihtimalinin daha yüksek olduğuna vurgu yapmışlardır. Downey ve Feldman (1996, s.1328)'a göre romantik partnerlerin ilişki sürecindeki bilişsel değerlendirmelerinin -durum olumsuz bir sonuca yöneldiğinde- mücadeleden çok tehdit içerdiğini belirtmişler ve bu tür değerlendirmelerin bayanlar tarafından daha fazla kullanıldığına dikkat çekmişlerdir. Creasey ve McInnis (2001, s.88)'e göre de romantik partnerleri ile yaşadıkları anlaşmazlıklar bağlamında bayanlar erkeklere göre daha duyarlı davranmakta ve bilişsel değerlendirmeleri tehdit yönünde olmaktadır. Bu araştırma bulguları bilişsel değerlendirme -ikincil bilişsel değerlendirme- üzerinde cinsiyetler arasında farklılığa rastlanmış olması bağlamında araştırmamızın bulgularını desteklemektedir.

Bu araştırmada stresle başa çıkma tutumlarına ilişkin dış yardım arama boyutu üzerinde cinsiyetler arasında farklılık görülmektedir. Kızların erkeklere göre daha fazla dış yardım arama davranışı gösterdikleri belirlenmiştir. Kızların kişilerarası problemlerine ilişkin erkeklere oranla daha fazla yardım aramalarının nedenleri arasında; kızların yapıları gereği daha duygusal ve problemlerle başetme stratejileri bağlamında erkeklere oranla daha edilgin olmalarının etkili olabileceği düşünülebilir. Mevcut problemin üstesinden gelebilmek için destek almaya, dış yardım almaya daha fazla eğilim gösterme durumları

da dikkate alındığı zaman kızların mevcut stresli durumla başa çıkma için çeşitli mekanizmaları -arkadaşlar ve yakınlardan duygusal destek, yardım, tavsiye alma; daha yaşlı birinden bilgi alma ve onun tecrübelerinden yararlanma, güvenilen birine danışma ve problemi tartışma şeklindeki eylemler- kullanmaları da geçerli bir neden olarak düşünülebilir.

Çeşitli araştırmalarda da kızların erkeklerden daha fazla dış yardım aldıkları belirlenmiştir. Holahan ve Moos (1985)'a göre strese yönelik başa çıkma sürecinde erkeklerin kendilerini daha rahat, güvenli ve kaygısız hissettikleri, bayanların ise özellikle değişen durumları kontrol edebilmede kendilerini daha zayıf hissettikleri tespit edilmiştir. Genel bir eğilim olarak bayanlar başa çıkma tutumlarını tamamlayıcı bir unsur olarak, aile desteği ve dış yardım arama eğilimi sergilemektedirler. Chang (1996)'e göre, farklı ve yoğun stres durumları karşısında erkeklerin daha çok saldırganlık ve mücadele eğilimi gösterdikleri buna karşılık bayanların daha çok kaygı ve çökkünlük gösterdiği; bayanların ise kullandıkları başa çıkma stratejilerini çevreye açıklama eğilimi gösterdikleri ve dış yardım aramayı daha sık kullandıkları bilinmektedir. Willem ve Brewin (1994)'e göre bayanlar özellikle problem arttıkça başa çıkmayı tamamlayıcı bir unsur olarak sosyal desteğe ve dış yardım aramaya yönelmektedirler. Medvedova (1999)'nın yapmış olduğu araştırmada, erkek ergenlerin aktif başa çıkma yönelimli daha dışa dönük, tehdidi algılama bakımından daha esnek, tolere edici oldukları; kız ergenlerin ise daha içe dönük, dış yardım alarak desteklenme ve savunucu yaşamayı tercih ettikleri görülmüştür. Bu araştırma bulguları dış yardım arama üzerinde cinsiyetler arasında farklılığa rastlanmış olması bağlamında araştırmamızın bulgularını desteklemektedir.

Stresle başa çıkma tutumlarına ilişkin duygusal/eylemsel kaçma şeklindeki başa çıkma üzerinde kızların erkeklere göre daha fazla duygusal/eylemsel kaçma şeklindeki başa çıkmayı kullandıkları belirlenmiştir. Bunun nedenleri arasında kızların çeşitli problemler karşısında, mevcut problemlerin stres verici ve tehdit edici yönlerini bertaraf etme -görmezden gelme- bağlamında, duygusal yapılarının gerektirdiği şekilde problemlerden duygu odaklı başa çıkma mekanizmaları ile uzaklaşmayı seçmeleri düşünülebilir. Kişilerarası ilişkilerde yaşadıkları reddedilme ile daha da kırılğan bir hal alan kızların ağlayarak, yaşanan durumu yaşanmamış olarak kabul ederek, içinde buldukları ortamdan uzaklaşarak ve daha çok tek başına kalarak pasif başa çıkma

mekanizmaları geliştirmeleri söz konusu olabilir. Çeşitli araştırmalarda da kızların erkeklerden daha duygu odaklı başaııkma mekanizmaları kullandıkları belirlenmiştir. Downey ve Feldman (1996)'ın araştırma sonuçları yakın arkadaşlar ya da romantik partnerler tarafından reddedilen bayanların uyumsuzluk, sosyal işlevlerde bozulma, iletişim sorunları yaşadıkları ve durumla başaııkma için duygu odaklı stratejiler geliştirdiklerini göstermiştir. Creasey ve McInnis (2001)'e göre reddedilen bayanların bu duygusal süreç içerisinde -erkeklerle karşılaştırıldıklarında- genellikle problem odaklı başaııkma yerine duygu odaklı başaııkmayı benimsedikleri görölmüştür. Stanton, Brug ve Ellis (1994), stres veren bir durumla karşılaştıklarında bayanların duygu odaklı başaııkma stratejilerini kullandıklarını ve böylece daha az stres yaşadıkları ve daha fazla yaşam doyumunu elde ettiklerini belirtmişlerdir. Bu araştırma bulguları duygusal/eylemsel kaçma şeklindeki başaııkma üzerinde cinsiyetler arasında farklılığa rastlanmış olması bağlamında araştırmamızın bulgularını desteklemektedir.

Stresle başaııkma tutumlarına ilişkin biyokimyasal kaçma şeklindeki başaııkma üzerinde erkeklerin kızlara göre daha fazla biyokimyasal kaçma şeklindeki başaııkmayı kullandıkları belirlenmiştir. Bunun nedenleri arasında sosyo-költürel yapının getirdiği zorunluluklar da göz önüne alındığında, erkeklerin sosyal ilişkiler kurma, sürdürme ve geliştirme özelliklerinin olması gerektiği, bu ilişkilerin de bayanların ilişkilerine göre daha net, daha kuralcı bir yön taşımasının erkekler için önemli olduğu düşünölebilir. Bu bağlamda kişilerarası ilişkilerde yaşanan reddedilme sonrası erkek partnerlerin mevcut durumun stres verici ve tehdit edici yönlerini bastırmak için pasif bir başaııkma stratejisi ile biyokimyasal kaçmayı kullandıkları varsayılabılır. Bu bireylerin reddedilme yaşantısının acı verici sonuçlarına ilişkin sigara içme, alkol kullanma, ilaç alma hatta uyuşturucu kullanarak mevcut durumdan kaçmayı seğebilecekleri söz konusu olabilir. Bu bireyler tarafından "problemin üzerine gitmek ya da alternatif üretmek yeni bir reddedilme yaşantısını getirebilir ve mevcut durum daha da çekilmez bir şekle dönuşür" düşünögesi ile biyokimyasal kaçarak daha az stres yaşama çabalarına girişilebileceği varsayılabılır.

Reddedilme duyarlılığı, incinebilirlik, depresyon, bilişsel değerlendirme ve stresle başaııkma tutumları üzerinde yaş farklılığına bakıldığında depresyon üzerinde yaşlar arasında farklılığa rastlanmıştır. Yaşı 19 olan bireyler ile yaşları 23 ve 24 olan bireylerin ortalamalarının, diğer bireylerin ortalamalarından daha yüksek olma nedenleri arasında;

Yaşı 19 olan bireylerin son ergenlik döneminde yer almaları bağlamında henüz ergenlik dönemini tamamlamamış olduklarından -bu dönemin önemi, yoğunluğu ve çalkantılı bir süreç olması dikkate alındığında- karşılaştıkları çeşitli durumlar karşısında kolaylıkla incinerek -problemlere çözüm yolları bulma noktasında güçlük çekerek- depresyona girmeleri söz konusu olabilir. Bu bireylerin içinde buldukları evrede kimlik -mesleki, cinsel ve ideolojik- ve rol karmaşası yaşamaları ihtimali de olduğundan, kimlik başarımı noktasında çeşitli problemlerle yüz yüze kalarak deprese olmaları söz konusu olabilir. Ayrıca ergenlik dönemi karşı cinse ilginin ortaya çıkması ile romantik ilişkilere girildiği bir geçiş dönemidir. Bu dönemde ruhsal yapının bedensel değişikliğe ayak uydurması, değişiklikle ortaya çıkan eski çatışmalar yanında yeni çatışmalarla da başa çıkması gerekmektedir. Ruhsal yapının bu çatışmalarla başa çıkamadığı durumlarda ortaya çıkabilecek tablo bireylerin yaşadıkları depresyona ilişkin ipuçları da verebilir.

Çeşitli araştırmalarda da ergenlik dönemindeki bireylerin depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Chorpita ve arkadaşları (1997)'nin, yaptığı bir çalışmada ergenlik dönemindeki depresyon düzeyinin -işlevsel olmayan tutumlar ve olumsuz yükleme tarzları bağlamında- diğer dönemlerden daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Cui ve Vaillant (1997), yaptıkları çalışmalarda ergenlerin yetişkinlere göre daha depresif semptomlar gösterdiklerini ve depresif bireylerin bağımsız negatif olaylardan çok, bağımlı olayları yaşadıklarını bulmuşlardır. Hankin ve Abramson (2001), ergenlik dönemi dikkate alındığında bu dönemdeki bireylerin diğer dönemlerdeki bireylerden daha kolay depresif bir ruh durumu sergilediklerini vurgulamışlardır. Purdie ve Downey (2000)'e göre ergenlik dönemi depresyonu gerek yetişkin depresyonunun başlangıcı olma potansiyeli taşıması ve gerekse ergenin içe kapanmasıyla yakından ilgili olması nedeniyle özel bir anlam taşır. Bu araştırma bulguları depresyon üzerinde yaşlar arasında farklılığa rastlanmış olması bağlamında araştırmamızın bulgularını desteklemektedir.

Yaşları 23-24 olan bireylerin ortalamalarının diğer grupların ortalamalarından daha yüksek olmasının nedenlerinin ise, genç yetişkinlik dönemindeki bu bireylerin büyük çoğunluğunun kendi kimliklerini oluşturmaları ve bunu yaparken de yakınlık kurma ihtiyacı içinde kişilerarası ilişkiler geliştirme ve sürdürmeleri bağlamında yaşadıkları problemler olduğu düşünülebilir. Bireylerin kendi kimliklerini oluşturmaları başka kişilerle yakın ilişkiler kurmaya dayalı olduğundan bu evredeki bireyler yakın ilişkiler geliştirme

çabası içine girebilir, -romantik içerikli ilişkilerde duygu yatırımları söz konusu olmakta- ilişkide yaşanabilecek olumsuzluklarla -reddedilme- incinip deprese olabilirler. Ayrıca bu yaş grubundaki bireylerin son sınıflarda öğrenim görme durumunda -denk düşmeleri- olmaları düşünülür ise, hem okul yaşamı -okulun süresinde bitirilmesi ve mezun olma/bitirilememesi ve mezun olamama- hem de gelecek yaşamları -alışıldık bir ortamdan çok farklı ve beklentili bir ortama geçiş yapma, göreve başlayıp başlayamama, evlilik düşünceleri- açısından oldukça yoğun bir dönem içerisinde yer almaları da depresyon yaşama ihtimallerini artırabilir.

Çeşitli araştırmalarda ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin depresyona girme ihtimallerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Klerman ve diğerleri (1999)'ne göre özellikle ergenlik ve genç yetişkinlikte aile ilişkileri, romantik ilişkiler, iş ilişkileri ya da sosyal ilişkiler bağlamındaki ilişki örüntülerine dayalı bir ağ söz konusudur. Bu ağ içerisinde yaşanacak çeşitli problemlerin bu evredeki bireyler için incinebilirlikler oluşturarak depresyona yol açması söz konusudur. Liu ve Kaplan (1999)'ın yapmış oldukları araştırmada da son ergenlik ve genç yetişkinlikte bireylerin, başta kişilerarası ilişkilere dayalı problemler olmak üzere çeşitli problemler bağlamında depresyon yaşadıkları ortaya konmuştur. Erözkan (2003)'ın üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılık ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi başlıklı araştırmasında da 22-23 yaş grubundaki bireylerin depresyon düzeyinin 18-19 ve 20-21 yaş grubundaki bireylerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu araştırma bulguları depresyon üzerinde yaşlar arasında farklılığa rastlanmış olması bağlamında araştırmamızın bulgularını desteklemektedir.

Reddedilme duyarlılığı, incinebilirlik, depresyon, bilişsel değerlendirme ve stresle başa çıkma tutumları üzerinde sınıf farklılığına bakıldığında stresle başa çıkma tutumlarına ilişkin duygusal/eylemsel kaçma şeklindeki başa çıkma üzerinde sınıflar arasında farklılığa rastlanmıştır. Duygusal/eylemsel kaçma şeklindeki başa çıkma üzerinde birinci sınıflardan yana farklılık çıkmasının nedenleri arasında bu bireylerin üniversite öğrencisi olarak farklı ailesel, çevresel ve sosyo-kültürel ortamlardan gelerek homojen bir yapı içerisinde uyum sağlama çabası içerisine girme durumları düşünülebilir. Yeni ve farklı üniversite ortamı beraberinde aileden uzaklaşma, kendine yetebilme, barınma, okula -dersler, kurallar, öğretim elemanları- uyum yapabilme gibi çeşitli boyutları içerdiğinden birinci

sınıf öğrencilerinin karşılaştıkları problem durumlarına çeşitli savunma mekanizmaları ile birlikte daha basit, daha pasif ve duygu odaklı -problemlerle yüzleşmekten kaçınmak, inanmak istememek, değişik işlere yönelmek, ağlamak- başa çıkma stratejileri geliştirmelerine neden olabilir. Ayrıca bu bireylerin bir geçiş dönemi yaşayarak içinde buldukları sürece ve ileriki dönemlere yönelik daha gerçekçi yorumlar ve analizler yapmaları durumunda olabilecekleri yönü ile duygusal/eylemsel kaçma şeklindeki başa çıkma stratejileri geliştirebilecekleri düşünülebilir. Bu aşamadaki bireyler için bilişsel olarak mevcut problem durumunu kabul etmekle birlikte alternatif düşünme şekillerini keşfetmeye başlamaları, mantıksız düşüncelerinin ve işlevsel olmayan varsayımlarının farkına vararak bunları değiştirme çabaları, bilişsel bir alt yapı oluşturarak yaşamı ve yaşam olaylarını bu alt yapı ile değerlendirip analiz etmeleri, bilişsel bağlamda alternatif yollar arayarak daha etkin başa çıkma mekanizmaları geliştirmelerinin zor olabileceği de belirtilebilir. Erözkan (2003)'ın "üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı ve başa çıkma davranışları" başlıklı araştırmasında stresle başa çıkma tutumlarına ilişkin duygusal/eylemsel kaçma şeklindeki başa çıkma üzerinde sınıf düzeyleri arasında farklılığa rastlanmıştır. Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin ortalamalarının diğer sınıf düzeylerindeki öğrencilerin ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu araştırma bulgusu araştırmamızın bulgusunu desteklemektedir.

Reddedilme duyarlılığı, incinebilirlik, depresyon, bilişsel değerlendirme ve stresle başa çıkma tutumları üzerinde sosyo-ekonomik düzeyler arasındaki farklılığa bakıldığında depresyon, stresle başa çıkma tutumlarına ilişkin aktif planlama, duygusal/eylemsel kaçma ve biyokimyasal kaçma şeklindeki başa çıkma üzerinde farklılığa rastlanmıştır.

Depresyon üzerinde düşük sosyo-ekonomik düzeyli bireylerin ortalamalarının orta ve yüksek sosyo-ekonomik düzeyli bireylerin ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun nedenleri arasında özellikle günümüz koşullarında üniversite öğrenimi görmenin oldukça güç olması noktasında; bireysel, sosyal ya da kültürel tüm etkinliklerin belli bir ekonomi gerektirdiği ve bu ekonomik güce sahip olmayış nedeniyle bireylerin daha kolay depresyona girme durumlarının olabileceği düşünülebilir. Kişilerarası ilişkilerin geliştirilmesinin özellikle önemli olduğu üniversite popülasyonlarında ilgi görmek, dikkat çekmek, beğenilmek, kabul görerek reddedilmemek -başta romantik içerikli ilişkiler olmak üzere- noktalarında bireylerin sosyo-ekonomik düzeylerinin

karşıdaki kişiler tarafından dikkate alınıyor olabilmesi bağlamında düşük sosyo-ekonomik düzeyli bireylerin daha kolay depresif bir ruh hali sergilemeleri söz konusu olabilir.

Çeşitli araştırmalarda da düşük sosyo-ekonomik düzeyli bireylerin daha fazla deprese olma durumlarının olduğu belirtilmiştir. Cui ve Vaillant (1997)'in yapmış olduğu araştırmada sosyo-ekonomik düzey açısından düşük düzeyde olan bireylerin kişilerarası olumsuz yaşam olayları yaşayarak depresyona girme ihtimallerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Çuhadaroğlu ve Sonuvar (1992)'in araştırmalarında üst sosyo-ekonomik düzeyden gelen ergenlerin diğer iki gruba -düşük ve orta- göre daha az derecede depresyon belirtileri gösterdikleri belirlenmiştir. Öy (1995), düşük sosyo-ekonomik düzeyli ailelerden gelen ergenlerde daha çok depresyon görüldüğünü ve aile içi sorunların, olumsuz yaşam deneyimlerinin, düşük benlik saygısının ve okul başarısızlıklarının depresyona neden olduğunu belirtmiştir. Köknel (1989)'e göre sosyo-ekonomik yetersizlik bir kişi için zamanın en büyük problemlerinden biridir. Depresyonda ortaya çıkan duygulardan biri olan utancın temelinde kişinin arzu ettiği standartlara göre yaşamaması yatmaktadır. Araştırmalar, uzun süreli düşük ekonomik durumun önemli bir depresyon ve stres etkeni olduğunu ortaya çıkarmıştır. Özgüven (1990), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir araştırmada, öğrencilerden yaklaşık yarısının ekonomik durumunu bir stres kaynağı olarak gördüklerini belirtmiş ve ekonomik durumun üniversite eğitimindeki önemini vurgulamıştır. Gökçakan (1997)'in, çalışmasında depresyonun en çok düşük sosyo-ekonomik düzeyli öğrencilerde, onu takiben ortanın üstü sosyo-ekonomik düzeyli öğrencilerde, en az olarak da orta sosyo-ekonomik düzeyli öğrencilerde görüldüğü ortaya çıkmıştır. Erözkan (2003)'in araştırmasında da düşük sosyo-ekonomik düzeyli bireylerin orta ve yüksek sosyo-ekonomik düzeyli bireylerden daha fazla depresyon yaşadıkları bulunmuştur. Bu bulgular depresyon üzerinde sosyo-ekonomik düzeyler arasında farklılığa rastlanmış olması bağlamında araştırmamızın bulgularını desteklemektedir.

Stresle başa çıkma tutumlarına ilişkin aktif planlama üzerinde düşük sosyo-ekonomik düzeyli bireylerin ortalamalarının orta ve yüksek sosyo-ekonomik düzeyli bireylerin ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun nedenleri arasında, düşük sosyo-ekonomik düzeyli bireylerin içinde buldukları mevcut durumlarını tolere etme ve duygusal olarak kendilerini tatmin etme çabaları olabilir. Bu çabalara ilişkin olarak karşılaştıkları problemler bağlamında -özellikle kişilerarası- daha problem odaklı, alternatif

üretme gayretli, daha planlı ve dikkatli olma girişimleri söz konusu olabilir. Bu bağlamda bu bireylerin -düşük sosyo-ekonomik düzeyli bireylerin de diğer bireyler tarafından kabul edilmeleri gerektiği kanısını diğer insanlar da yerleştirmek için-, kabul görmelerini sağlayacak şekillerde; problemlere pratik çözümler bularak, ertelemelerden kaçınarak, direkt probleme yönelerek davranıyor olabilmeleri düşünülebilir.

Stresle başa çıkma tutumlarına ilişkin duygusal/eylemsel kaçma şeklindeki başa çıkma üzerinde yüksek sosyo-ekonomik düzeyli bireylerin ortalamalarının orta ve düşük sosyo-ekonomik düzeyli bireylerin ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun nedenleri arasında, özellikle yüksek sosyo-ekonomik düzeyli bireyler -ekonomik güçleri bağlamında- mevcut durumlarının onların lehine sonuçlar getireceğini varsayarak kişilerarası ilişkilerde kendilerini daha rahat hissederek ilişkilerini yürütme çabası içine girebilirler. Ancak kişilerarası ilişkilerde problemler yaşadıklarında -reddedildiklerinde- bu duruma inanmak istememek, durumu yadsımak ve kaçmak şeklindeki tepkileri bağlamında orta ya da düşük sosyo-ekonomik düzeyli bireylerden farklılaşabilirler. Yüksek sosyo-ekonomik düzeyli bireyler, mevcut koşulları içerisinde istediklerini elde edebilme varsayımları oldukça güçlü bireyler olduklarından, işler yolunda gitmediği -reddedilme ile sonuçlanan etkileşimler gibi- zaman en fazla duygusal/eylemsel kaçma şeklindeki başa çıkmayı gerçekleştirebilecek bireyler grubunu oluşturabilirler.

Stresle başa çıkma tutumlarına ilişkin biyokimyasal kaçma şeklindeki başa çıkma üzerinde de yine yüksek sosyo-ekonomik düzeyli bireylerin ortalamalarının orta ve düşük sosyo-ekonomik düzeyli bireylerin ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun nedenleri arasında, yüksek sosyo-ekonomik düzeyli bireylerin yaşadıkları problemler bağlamında; -özellikle kişilerarası ilişkilerde yaşadıkları problemlere ilişkin reddedilmeler- mevcut durumun stresli yönlerinin çabucak bertaraf edilmesi noktasında pasif ve duygusal bir başa çıkma stratejisi geliştirerek problemin üstesinden gelmek için çaba harcamak, alternatif üretmek ya da planlama yapmak yerine biyokimyasal kaçma mekanizmaları olan sigara içmek, alkol almak ya da ilaç/uyuşturucu kullanmak gibi olumsuz sonuçlu seçimlere yönelmeleri düşünülebilir. Bu bireylerin çevrelerindeki insanların da benzer ya da aynı sosyo-ekonomik düzeye sahip olduğu varsayılırsa, çeşitli problem durumlarında stresi azaltmak için biyokimyasal kaçma davranışı sergileyebilen

diğer insanlara özenerek bu bireylerin de biyokimyasal kaçma şeklindeki başaçıkma mekanizmalarına başvurabilmeleri söz konusu olabilir.

Reddedilme duyarlılığı, incinebilirlik, depresyon, bilişsel değerlendirme ve stresle başaçıkma tutumları üzerinde annenin öğrenim düzeyleri arasındaki farklılığa bakıldığında bilişsel değerlendirme ve stresle başaçıkma tutumlarına ilişkin duygusal/eylemsel kaçma ve biyokimyasal kaçma şeklindeki başaçıkma üzerinde farklılığa rastlanmıştır.

Birincil bilişsel değerlendirme -tehdit değerlendirmesi- üzerinde annesi üniversite mezunu olan bireylerin ortalamalarının annesi lise, ortaokul, ilkokul mezunu ve okur-yazar olan bireylerin ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun nedenleri arasında, üniversite mezunu olan annelerin çocuklarının doğum öncesi, doğum sırası ve doğum sonrasındaki -büyütme, eğitme, yetiştirme konularında- tüm durumlarına ilişkin daha bilinçli olarak stratejiler geliştirebilmeleri, daha hassas ve dikkatli olabilmeleri düşünülebilir. Bu bağlamda reddedilme duyarlılığı yapısının küçük yaşlardan itibaren ebeveynlerin çocuklarını reddetmeleri ile şekillenen bir yapı olduğu ve bu yapının oluşmasında annenin öğrenim düzeyinin etkisinin olabileceği belirtilebilir. Öğrenim düzeyi daha yüksek olan annelerin çocuklarını reddetmelerinin nasıl sonuçlar doğuracağını büyük ölçüde bildikleri ve buna paralel annesi üniversite mezunu olan bireylerin kişilerarası ilişkilerde yaşadıkları problemler bağlamında reddedilmelerine ilişkin olarak tehdit değerlendirmeleri yaptıkları varsayılabilir. Bu noktada bu bireylerin mevcut reddedilme durumunu -reddedilmenin bireyler için istenmedik bir durum olması bağlamında- annesi lise, ortaokul, ilkokul mezunu ve okur-yazar olan bireylerden daha stres verici/tehdit edici olarak algılayıp değerlendirdikleri düşünülebilir.

Stresle başaçıkma tutumlarına ilişkin duygusal/eylemsel kaçma şeklindeki başaçıkma üzerinde annesi üniversite mezunu olan bireylerin ortalamalarının annesi lise, ortaokul, ilkokul mezunu ve okur-yazar olan bireylerin ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun nedenleri arasında, gerek kız gerekse erkek bireylerin bazı problemleri babalarından daha çok anneleri ile paylaşıyor olabilmeleri bağlamında problemin paylaşıldığı kişi olan anne ve onun öğrenim düzeyinin -çocuklarını daha iyi yönlendirebilmeleri noktasında- bu bireyler için oldukça önemli olduğu varsayılabilir. Çeşitli problemler karşısında anne -bir bayan olarak duygu odaklı başaçıkma

mekanizmalarını kullanması daha muhtemel olması bağlamında- model olarak alınabildiğinden, anneden ve onun problemlerle başa çıkma şeklinden etkilenerek, bu bireyler için problemlerle daha pasif bir başa çıkmayı benimsemek -kaçmak, problemden uzaklaştıracak etkinliklere yönelmek, müzik dinlemek, resim yapmak, sinemaya gitmek gibi farklı bir alanla uğraşmak- söz konusu olabilir. Ayrıca annelerin babalara göre daha duygulu, şefkatli ve her koşulda çocuklarını kabul edebilirlik ihtimallerinin daha yüksek olduğu varsayılır. Bu noktada çocuklarının mevcut problem durumlarından en az etkilenmeleri bağlamında -negatiflik düzeyini minimuma indirmeye çabası içinde olarak-, problemlerin üstüne gitmek yerine kaçma şeklinde bir başa çıkma stili göstermeleri yönünde çocuklarını yönlendirebilecekleri düşünülebilir. Annesi üniversite mezunu olan bireylerin tüm bu nedenlerden ötürü -annelerinin benimsediği, sorunlardan kaçarak stresi bertaraf etme tarzından etkilenerek- duygusal/eylemsel kaçma şeklindeki başa çıkmayı gerçekleştirdikleri varsayılabilir.

Stresle başa çıkma tutumlarına ilişkin biyokimyasal kaçma şeklindeki başa çıkma üzerinde de yine annesi üniversite mezunu olan bireylerin ortalamalarının annesi lise, ortaokul, ilkokul mezunu ve okur-yazar olan bireylerin ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun nedenleri arasında, üniversite mezunu olan annelerin içinde buldukları koşulları -eşleri, işleri, çocukları ile olan çeşitli problemler bağlamında- daha iyi hale getirebilmek ve kendilerinin daha iyi oluşlarını sağlayabilmek için bazen duygusal kaçmanın ötesinde biyokimyasal kaçmayı gerçekleştirdikleri varsayılabilir. Bu şekilde bir başa çıkma tarzının da çocukları tarafından çeşitli gözlemler ve taklitler sayesinde -problemlerle bir durumla karşılaştıklarında- kullanılabilmesi düşünülebilir. Üniversite mezunu olan anneler üniversite eğitimleri süresince çeşitli etkileşimlerde bulunma ihtimalleri yüksek bireyler olduğundan, farklı stresörler karşısında sigara içmek, ilaç almak gibi biyokimyasal kaçma şeklindeki başa çıkmayı kullanma durumları söz konusu olabilir ve bu tür başa çıkma stillerini evlilik, iş ve çocukları ile olan ilişkilerinde de kullanma durumları, onlarla sıkı etkileşimde olan çocuklarının da bu tür başa çıkma tarzlarını benimsemelerinde etkili olabilir. Araştırma grubu üniversite öğrencilerinden olduğundan özellikle kişilerarası problemler bağlamında reddedilme yaşantısını geçirmenin sigara içmek, alkol/ilaç almak ve hatta dışlanmışlığı bertaraf etmek için uyandırıcı kullanmaya yöneltebileceği düşünülebilir.

Reddedilme duyarlılığı, incinebilirlik, depresyon, bilişsel değerlendirme ve stresle başa çıkma tutumları üzerinde babanın öğrenim düzeyleri arasındaki farklılığa bakıldığında depresyon ve stresle başa çıkma tutumlarına ilişkin dine yönelme üzerinde farklılığa rastlanmıştır.

Depresyon üzerinde babası okur-yazar olan bireylerin ortalamalarının babası üniversite, lise, ortaokul ve ilkokul mezunu olan bireylerin ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun nedenleri arasında, özellikle çocuk yetiştirme stilleri göz önüne alındığında, baba figürünün ne denli önemli bir rol üstlendiğini -çocuğa yaklaşım biçimi noktasında ebeveyn tutumlarından kabul edici, izin verici, reddedici, otoriter tutumlardan her hangi birini benimsemiş olmanın çok farklı anlamlara gelerek çok farklı sonuçlar doğuracağı bağlamında- görmek mümkün olabilir. Bu noktada çocuk yetiştirme stilleri ile ebeveynin öğrenim düzeyi arasında etkileşimsel bir ilişkinin olduğu da düşünülebilir. Reddedilme yaşantılarının çocukluktan başlayarak yaşamın ileriki dönemlerinde kaygılı reddedilme beklentileri ile şekillenen reddedilme duyarlılığına dönüşmesi düşünüldüğünde; evde zaman zaman otorite figürü, yönlendirici ve kural koyucu olarak algılanabilen babanın düşük öğrenim düzeyi ile birlikte reddedici davranışlara girebileceği ve bunun sonucunda da çocuklarında reddedilme duyarlılığı yapısını oluşturarak bu bireylerin daha kolay deprese olmalarını sağlayabileceği varsayılabilir. Ayrıca babası okur-yazar olan bireylerin benlik kavramları da bu noktada dikkate alınması gereken diğer bir etkidir. Böylece babası okur-yazar olan bireylerin üniversite ortamında yaşadıkları kişilerarası problemler -reddedilme- bağlamında kolaylıkla incinerek depresyona girme ihtimalleri, babası üniversite, lise, ortaokul ve ilkokul mezunu olan bireylere göre daha yüksek olabilir.

Çeşitli çalışmalarda kusurlu ebeveyn tutumları ile reddedilme duyarlılığı arasındaki ilişki açıkça ortaya konmuştur. Downey, Lebolt ve O'shea (1995)'ya göre reddedilme duyarlılığı, kaygılı reddedilme beklentilerini de içine alan, kişilerarası ilişkileri bozan bir süreçtir. Çeşitli araştırmalarda çocuklukta ebeveynleri tarafından reddedilmeye maruz kalma ve reddedilme duyarlılığı arasındaki ilişki incelenmiş ve reddedilme duyarlılığı kavramının çocuklukta reddedilmeden ortaya çıktığı, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde de bu duyarlılığın devam ettiği saptanmıştır. Creasey ve McInnis (2001)'e göre bireylerin daha önceki yaşantılarından elde ettikleri sonuçlar -özellikle ebeveynleri ile

olan ilişkilerine dayalı- reddedilme duyarlılığını açıklamada oldukça önemlidir. Bowlby (1969, 1973, 1980)'e göre çocukların ifade ettikleri ihtiyaçları ebeveynleri tarafından reddedilme ile karşılandığında çocuklar reddedilmeye duyarlı olurlar. Yani onlar önemli diğerleri tarafından destek aradıklarında muhtemelen reddedilmiş olacakları beklentisini geliştirirler. West ve Keller (1994)'e göre de erken çocuklukta onların ihtiyaçlarını karşılama durumundaki ebeveynlerin çocuklara yönelik tutumları oldukça önemlidir. Çocukların ihtiyaçları ebeveynlerince duyarlılık ve süreklilikle karşılandığında çocuklar tarafından güvenli işleyiş modelleri; reddedilmeyle karşılandığında ise güvensiz işleyiş modelleri oluşturulmaktadır. Amato ve diğerleri (1996, 1997)'ne göre çocukluk yaşantılarında ebeveynleri ile olan etkileşimlerinin daha sonraki evreleri ne kadar ciddi bir şekilde etkilediği ile ilgili olarak çeşitli araştırmacıların elde etmiş oldukları bulguların- reddedilmeye dayalı- çocukluk yaşantılarının önemine ilişkin çok anlamlı sonuçları vardır. Ayduk (1999)'a göre de çocukluk yaşantılarında ebeveynlerince kusurlu tutumlara maruz kalan bireylerin daha sonraki yaşamlarında reddedilme beklentileri ile reddedilme duyarlılığı geliştirmeleri söz konusu olmaktadır. Reddedilme duyarlılığı yapısı ise bireylerin kişilerarası ilişkilerde reddedilmelerine yol açarak, reddedilme sonrası negatif bir ruh durumuna ve depresyona girmelerine neden olabilmektedir. Bu bulgular depresyon üzerinde babanın öğrenim düzeyi -ebeveyn tutumları- arasında farklılığa rastlanmış olması bağlamında araştırmamızın bulgularını desteklemektedir.

Stresle başa çıkma tutumlarına ilişkin dine yönelme boyutu üzerinde ise, babası ilkökul mezunu olan bireylerin ortalamalarının babası okur-yazar, ortaokul, lise ve üniversite mezunu olan bireylerin ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Babası ilkökul mezunu olan bireylerin kişilerarası problemler sonucunda ortaya çıkan reddedilme ile başa çıkma bağlamında dine yönelme şeklinde bir mekanizma geliştirmelerinin nedenleri arasında; ilkökul mezunu olan babaların hiç öğrenim görmemiş bireylerden daha farklı olarak, manevi ve geleneksel değerleri koruma ve sürdürme bağlamında yaşama ilişkin bir bakış açılarının olabileceği ve bu değerlere ilişkin olarak hiç öğrenim görmemiş bireylerden daha dikkatli ve bilgili; ortaokul, lise ve üniversite mezunu bireylerden daha katı -esneklik göstermeyen- olabilecekleri varsayılabilir. Bu noktada stres verici ve tehdit edici olarak değerlendirdikleri durumlarla başa çıkmak için güçlü olmaları bağlamında dine sığınma ve kendilerini güvende hissetme isteklerinin olabileceğinden de söz edilebilir. Bir çok davranış biçimi ebeveynlerden model alma ve taklit etme yolu ile öğrenildiğinden,

babası ilkokul mezunu olan üniversite öğrencilerinin babalarının yaptığı gibi hem manevi ve geleneksel değerleri sürdürmek ve hem de çeşitli problemlerle karşılaştıklarında kendilerini güvende hissetmek -tehdit yaşamamak için- bağlamında dua ederek, dini aktivitelere katılarak, ilahi bir güçten yardım isteyerek dine sığındıkları düşünülebilir.

Reddedilme duyarlılığı, incinebilirlik, depresyon, bilişsel değerlendirme ve stresle başa çıkma tutumları üzerinde ikamet edilen yerler arasındaki farklılığa bakıldığında stresle başa çıkma tutumlarına ilişkin duygusal/eylemsel kaçma şeklindeki başa çıkma üzerinde farklılığa rastlanmıştır.

Stresle başa çıkma tutumlarına ilişkin duygusal/eylemsel kaçma şeklindeki başa çıkma üzerinde şehirde ikamet eden bireylerin ortalamalarının köy ya da ilçede ikamet eden bireylerin ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun nedenleri arasında, şehirlerin her geçen gün daha da modernize olan yaşamın en fazla etkilediği yerleşim birimleri olmaları bağlamında, modernleşen yaşam tarzları öncelikle şehirleri ve bu şehirlerde yaşayan bireyleri etkilemektedir. Tüm etkileşimlerde olduğu gibi kişilerarası ilişkiler de bu değişimlerden payına düşeni almakta ve daha stresli kişilerarası ilişkiler söz konusu olmaktadır. Bu noktada şehir yaşamının karmaşıklığı içerisinde bireyler çok sayıda, çeşitli ve farklı problemlerle karşı karşıya kalabilmekte ve zaman içerisinde bu problemlerden en az incinme ile etkilenme yolunu seçebilmektedirler. Bu şekilde bir seçim yapma noktasında şehirde yaşayan bireyler, şehirdeki ortamların en karmaşığına sahip olan üniversitelerde yaşadıkları kişilerarası problemleri için köy ya da ilçede yaşayan bireylerden daha duygu odaklı başa çıkma mekanizmaları geliştirerek kendilerini daha rahat hissedebilecekleri bir zemin oluşturma çabası içerisine girebilirler. Çeşitli problemleri görmezden gelme, kaçınmacı bir tarz geliştirme, problemden uzaklaştıracak etkinliklere yönelme, başka uğraşlarla ilgilenme ile onların tehdit edici yönlerini bertaraf ederek iyi oluşlarını sağlayabilirler.

Aslında reddedilme duyarlılığı ve depresyon üzerinde de ikamet edilen yerler arasında farklılıkların olması beklenilebilir. Köyde ikamet eden bireylerin reddedilme duyarlılığı -reddedilme duyarlılığının çocukluktan itibaren temellerinin atılması bağlamında ebeveyn tutumlarının önemi dikkate alındığında- ve buna paralel incinebilirlikler yaşayarak depresyona girme ihtimallerinin daha yüksek olabileceği düşünülebilir. Kırsal kesimden

gelen üniversite öğrencileri ile, ilçe ya da şehir yerleşim birimlerinden gelen öğrencilerin özellikle romantik bir ilişki yaşama durumları bağlamında ilişkiyi başlatma, ilişkiyi geliştirme ve sürdürme stilleri farklılaşabilecektir. Bu noktada sürdürülemeyen ve reddedilme ile sonuçlanan bir ilişki bağlamında bu bireylerin reddedilme duyarlılıkları da farklılık gösterebilecektir. Çünkü köyde yaşayan bireyler kişilerarası duyarlılıklarına ilişkin onaylanma ihtiyacını en fazla hisseden bireylerdir. Bu bireyler kısıtlı çevresel ve sosyal koşullar bağlamında yetiştiklerinden -ebeveynsel tutumlar da dahil- diğer bireylere göre daha fazla kabul görme ve reddedilmeme beklentisi içinde olarak -yaptıkları işin yalnızca başkaları tarafından doğru olduğu söylendiğinde doğru yaptıkları da varsayılsa- kişilerarası ilişkilerini sürdürüyor olabilirler. Ayrıca yine kişilerarası duyarlılıkları bağlamında bu bireyler kırılmalı bir iç benliğe sahip olabilirler. Bu bireyler yaşadıkları çevre ile üniversite ortamı düşünüldüğünde -iki ortam arasında oldukça büyük farklılıkların olması bağlamında- daha duyarlı ve kişilerarası ilişkilerde yaşadıkları problemlere ilişkin daha incinebilir olabilirler.

Depresyon üzerinde de ikamet edilen yerler arasında farklılığa rastlanması beklenilebilir. Reddedilme duyarlılığı yapısı reddedilmeye ilişkin olarak bu bireylerin depresyona girmelerini de belirleyici bir rol üstlenebileceğinden, kırsal kesimden gelen üniversite öğrencileriyle, ilçe ya da şehir yerleşim birimlerinden gelen öğrencilerde anlamlı depresyon farklılıkları oluşabilecektir. Kırsal kesimde yaşayan bireyler üniversite ortamında -sosyal ilişkiler ağının oldukça yoğun olduğu ve beklentilerin yüksek düzeyli olması yönü ile- farklı yaşam olaylarına maruz kalarak bu olaylardan farklı şekillerde etkilenebilmekte ve bu etkiler onların depresif bir ruh durumunu farklı şekilde yaşamalarına neden olabilmektedir. Reddedilme gibi yaşayacakları olumsuz yaşam olayları bu bireyleri ilçe ya da şehirde yaşayan bireylerden daha fazla ve daha olumsuz şekillerde etkileyebilir. Bu durum da onların depresyona girme ihtimalini yükseltebilir. Böylece araştırmanın, romantik ilişkilerde reddedilme duyarlılığı, incinebilirlik, depresyon, bilişsel değerlendirme ve başa çıkma ile demografik değişkenler arasındaki ilişki vardır, denencesi doğrulanmıştır.

Araştırmanın dördüncü denencesi doğrultusunda bilişsel değerlendirmeler ile reddedilme duyarlılığı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Birincil bilişsel değerlendirme -tehdit değerlendirmeleri- üzerinde reddedilme duyarlılığı düzeyleri

arasındaki farklılığa bakıldığında reddedilme duyarlılığı düzeyleri arasında farklılığa rastlanmıştır. Reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireylerin ortalamalarının reddedilme duyarlılığı orta ve düşük düzeyde olan bireylerin ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun nedenleri arasında yüksek reddedilme duyarlılığının, kaygılı reddedilme beklentilerine eğilimli insanlarla karakterize edildiği gösterilebilir.

Çeşitli araştırmalarda da kaygılı reddedilme beklentileri ile yüksek reddedilme duyarlılığı arasındaki ilişki vurgulanmıştır. Downey, Feldman ve Ayduk (2000, s.49)'a göre kaygılı reddedilme beklentileri ile ilişkilere giren reddedilme duyarlılığı yüksek olan insanlar yeni tanıdıkları bir kimseden aldıkları geri bildirimdeki belirsiz reddedilmeye ilişkin olarak bile reddedilmiş hissederek ve incinirler. Bu bağlamda mevcut duruma ilişkin tehdit değerlendirmeleri gösterirler. Creasey ve McInnis (2001, s.86)'e göre reddedilme duyarlılığı yüksek olan insanlar onların romantik partnerlerinden bir reddedici tepki ortaya çıkaran çatışma boyunca kaygılı reddedilme beklentili olarak davranmaktadırlar. Bu beklentiler romantik ilişkiyi zedelemekte ve ilişkinin zora girmesi yönünde reddedilme duyarlılığı yüksek olan insanlarda tehdit değerlendirmeleri söz konusu olmaktadır. Downey ve Feldman (1996, s.1332)'a göre ise reddedilme duyarlılığı yüksek olan insanların benlik ya da sosyal saygılarının zarara uğraması korku ve kaygı duygularının yaşanması ihtimali de söz konusudur. Böyle bir durum ise bu bireylerde bilişsel yönden tehdit değerlendirmelerinin yapılmasına neden olmaktadır. Magios ve arkadaşları (2000, s.714)'na göre, reddedilme ihtimalinin olduğu kişilerarası durumlarda reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireyler otomatik olarak bir tehdit duygusu ve sezisi yaşarlar. Bilişsel olarak da değerlendirmeleri tehdit yönünde olmaktadır. Kenny ve Acitelli (2001, s.446)'ye göre ilişki bilişleri ve çatışma davranışı reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişilerde daha güçlü olarak ortaya çıkabilir. Reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişinin partnerinin davranışına olumsuz atıfları, çatışma içeren tartışmalara ve tehdit değerlendirmelerine yol açmaktadır. Çatışma sonrası yalnızlık ve sevgisizlik duygularının ise, deprese ruh durumunun önemli bir yordayıcısı olduğu belirtilmektedir.

İkincil bilişsel değerlendirme -mücadele değerlendirmeleri- üzerinde reddedilme duyarlılığı düzeyleri arasındaki farklılığa bakıldığında reddedilme duyarlılığı düzeyleri arasında farklılığa rastlanmıştır. Reddedilme duyarlılığı düşük olan bireylerin ortalamalarının reddedilme duyarlılığı orta ve yüksek düzeyde olan bireylerin

ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun nedenleri arasında düşük reddedilme duyarlılığının daha ılımlı kabul beklentili insanları içermesi gösterilebilir. Bu bireyler önemli diğerlerinin belirsiz ya da olumsuz davranışlarında maksatlı bir reddedicilik algılamadıklarından tehdit hissetmemektedirler.

Çeşitli araştırmalarda da reddedilme duyarlılığı düşük olan bireylerin reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireylere göre daha rahat ve kolay ilişki kurdukları ve ilişki esnası ve sonrasında daha mücadeleci oldukları vurgulanmıştır. Berk ve Andersen (2000, s.549)'e göre reddedilme duyarlılığı düşük olan insanlar reddedilme ve kabul beklentisine ilişkin nispeten endişesiz olduklarından, bu bireylerin bilişsel değerlendirmeleri mücadele yönündedir. Downey ve Feldman (1996, s.1332)'a göre ise reddedilme duyarlılığı düşük olan insanların yüksek olanlara göre kendilerini daha güvenli hissetmeleri söz konusudur. Bu tür bir durum onlarda kaygı ve korku ile birleşen tehdit yerine mücadele değerlendirmelerine neden olmaktadır. Bu bulgular ikincil bilişsel değerlendirme -mücadele değerlendirmeleri- üzerinde reddedilme duyarlılığı düzeyleri arasında farklılığa rastlanmış olması bağlamında araştırmamızın bulgularını desteklemektedir. Böylece araştırmanın, romantik ilişkilerde bilişsel değerlendirmesi tehdit yönünde olan bireylerin reddedilme duyarlılığı daha yüksek mücadele yönünde olan bireylerin reddedilme duyarlılığı ise daha düşüktür, denencesi doğrulanmıştır.

Araştırmanın beşinci denencesi doğrultusunda reddedilme duyarlılığı düzeyleri ile başa çıkma tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir. Problem odaklı başa çıkma ile reddedilme duyarlılığı düzeyleri arasındaki farklılığa bakıldığında reddedilme duyarlılığı düzeyleri arasında farklılığa rastlanmıştır. Reddedilme duyarlılığı düşük olan bireylerin ortalamalarının reddedilme duyarlılığı orta ve yüksek düzeyde olan bireylerin ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun nedenleri arasında reddedilme duyarlılığı düşük olanların ılımlı olmaları yönünde yaşadıkları sorunlara ilişkin daha etkin ve planlı olmaları gösterilebilir.

Çeşitli araştırmalarda da reddedilme duyarlılığı düşük olan bireylerin reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireylere göre daha rahat oldukları, daha problem odaklı başa çıkma stilleri geliştirdikleri vurgulanmıştır. Ayduk ve arkadaşları (2000, s. 776)'nın "reddedilme duyarlılığı ile başa çıkmada stratejik öz-düzenleme; kişilerarası benliğin düzenlenmesi"

başlıklı çalışmalarında reddedilme duyarlılığı düşük olan insanların kaygılı reddedilme beklentilerinin olmadığı ve kişilerarası ve kişisel stres bağlamında riskte olmadıkları vurgulanmaktadır. Bu bireylerin yaşadıkları problemler bağlamında aktif başa çıkmayı kullandıkları belirtilmektedir. Kenny ve Acitelli (2001, s.446)'ye göre ilişki bilişleri bağlamında yaşanan çatışma ile başa çıkmada reddedilme duyarlılığı düşük olan kişiler için alternatif arama ve çözüm üretme söz konusudur. Bu bulgular problem odaklı başa çıkma üzerinde reddedilme duyarlılığı düzeyleri arasında farklılığa rastlanmıştır olması bağlamında araştırmamızın bulgularını desteklemektedir.

Duygu odaklı başa çıkma ile reddedilme duyarlılığı düzeyleri arasındaki farklılığa bakıldığında reddedilme duyarlılığı düzeyleri arasında farklılığa rastlanmıştır. Reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireylerin ortalamalarının reddedilme duyarlılığı orta ve düşük düzeyde olan bireylerin ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun nedenleri arasında reddedilme duyarlılığı yüksek olanların güvensiz, kaygılı ve korkulu bireyler olmaları gösterilebilir. Bu bireyler yaşadıkları problemler bağlamında daha çok kaçmayı ya da yön değiştirmeyi kullanmakta yüzleşmekten kaçınmaktadırlar.

Çeşitli araştırmalarda da reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireylerin reddedilme duyarlılığı düşük olan bireylere göre daha gergin oldukları, daha pasif başa çıkma stilleri geliştirdikleri vurgulanmıştır. Fraley ve Shaver (2000, s.135)'e göre problem çözme tartışmaları boyunca reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireyler partnerlerine karşı reddedici davranmaktadırlar. Buna paralel yaşanan çatışmalarla başa çıkma noktasında reddedilme duyarlılığı yüksek olanlar, -olumsuz rol üstlendiklerinden- kaçarak kendilerini rahat hissetmeye çalışmaktadırlar. Ayduk, Downey ve Kim (2001, s.869), romantik partnerlerle çatışmalar beklentisinde reddedilme duyarlılığı yüksek olan insanların reddedilme duyarlılığı düşük olanlardan daha kaygılı duygular belirttiklerini vurgulamışlardır. Bu noktada kaygılı duygular ve içinde buldukları zor koşullarla -duygusal ya da biyokimyasal- başa çıkmak için duygu odaklı başa çıkma tarzlarını kullanmaktadırlar. Bu bulgular duygu odaklı başa çıkma üzerinde reddedilme duyarlılığı düzeyleri arasında farklılığa rastlanmıştır olması bağlamında araştırmamızın bulgularını desteklemektedir. Böylece romantik ilişkilerde reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireyler duygu odaklı başa çıkma tarzlarını; reddedilme duyarlılığı düşük olan bireyler ise problem odaklı başa çıkma tarzlarını kullanmaktadırlar, denencesi de doğrulanmıştır.

Genel olarak değerlendirildiğinde reddedilme duyarlılığı, bilişsel değerlendirme ve stresle başaıkma tutumları ile incinebilirlik ve depresyon arasında nedensel ilişkiselliğin olduğu ve geręekleştirilen path analiz sonuçlarının modeli desteklediği söylenebilir. Reddedilme duyarlılığının depresyonu yordayıcı rolünün incinebilirlik, bilişsel değerlendirme ve başaıkma tutumlarının kontrol altına alınması ile geręekleştirilen analiz sonuçlarının da modeli desteklediği söylenebilir. Bu noktada araştırmmanın bütün denencelerinin doğrulandığı da görülebilir.



5. GENEL DEĞERLENDİRME, SONUÇ VE ÖNERİLER

Romantik ilişkilerde reddedilme duyarlılığı, bilişsel değerlendirme, başaçıkma ile incinebilirlik ve depresyon arasında nedensel ilişkisellik olduğu bu araştırma ile ortaya konmuştur. Reddedilme duyarlılığı yükseldikçe bireylerin tehdit yönünde bilişsel değerlendirmelerinin söz konusu olduğu, bunun da stres verici durum -romantik partner tarafından reddedilme- karşısında pasif/duygu odaklı başaçıkma mekanizmalarının kullanılmasına yol açtığı, buna paralel incinebilirlik ve depresyon yaşandığı görülmüştür. Reddedilme duyarlılığı, bilişsel değerlendirme, başaçıkma ve incinebilirlik etkileşiminin depresyonu yordadığı; reddedilme duyarlılığı, bilişsel değerlendirme, başaçıkma, incinebilirlik ve depresyon ile demografik değişkenler arasında ilişkilerin olduğu ortaya çıkmıştır. Bu noktada romantik ilişkilerinde yaşadıkları problemler ve reddedilme duyarlılıkları bağlamında reddedilerek deprese olan bireyler için:

Reddedilme duyarlılığı döngüsünü kırmaya yardım edebileceği düşünüldüğünden, öncelikle destekleyici sosyal ilişkilerin kurulması gerekmektedir. Kabul edicilik düzeyi yüksek sosyal etkileşim ağı içerisinde reddedilmeye duyarlı olan bireylerin mevcut durumlarını daha iyi analiz etme ve romantik ilişkilerinde daha rahat olabilmeleri durumları söz konusu olabilir. Destekleyici sosyal ilişkiler değişim için fırsatlar sağlayabileceğinden ebeveynler, diğer yetişkinler, akranlar, yakın bir partner ya da bir psikolojik danışman/terapistle kurulacak bu ilişkiler reddedilmeye duyarlı insanların romantik ilişkilerindeki reddedilmeye ilişkin beklentilerini ve kaygılarını değiştirebilir. Destekleyici sosyal ilişkiler ayrıca, diğerlerinin davranışlarını açıklamada daha iyimser olmayı ve daha uyum sağlayıcı çatışma çözme becerileri geliştirmede reddedilmeye duyarlı bireylere yardım edebilir. Romantik partnerleri ile olan ilişkileri bağlamında reddedilme duyarlılığına sahip bireylerde -reddedilme duyarlılığının çocukluk yaşantılarına dayalı bir yapı olduğu düşünüldüğünde- değişimin kolaylıkla olması beklenemez. Bu noktada bireyin etkileşimde bulunduğu önemli diğerleri, partneri/partnerlerinin etkili bir rehberlik ve cesaretlendirme sağlayabilmeleri oldukça önemlidir. Reddedilme duyarlılığı döngüsünü kırmaya yardım edebilecek diğer bir etken ise doğal olarak ortaya çıkan ilişkiler olacaktır.

Ayrıca romantik ilişkilerinde yaşadıkları problemler ve reddedilme duyarlılıkları bağlamında reddedilerek deprese olan bireyler için: Clark ve Fairburn (1997)'den yararlanılarak bilişsel-davranışçı; Klerman ve diğerleri (1999)'nden yararlanılarak kişilerarası bağlamı bir terapi programı hazırlanabilir.

Bilişsel Davranışçı Terapi Programı:

Romantik ilişkilerinde yaşadıkları problemler ve reddedilme duyarlılıkları bağlamında reddedilen ve tehdit yönündeki bilişsel değerlendirmeleri nedeni ile aktif başa çıkma becerileri kellenerek deprese olan bireyler -partnerinin duyarsız ve belirsiz davranışlarında maksatlı bir reddedilme algılayan, ilişkileri hakkında güvensiz ve mutsuz hisseden ve algıladıkları reddedilme ya da partneri tarafından reddedilme tehditlerine düşmanlık, kıskançlık ya da kontrollü davranışlarla tepkide bulunan- için bilişsel davranışçı terapi programı aşağıdaki formatla başlangıç, ilerleme ve sonlandırma aşamalarından oluşturulabilir.

Başlangıç aşaması:

A- Öncelikle, reddedilerek duygulanım bozuklukları yaşayan reddedilmeye duyarlı birey ile danışmanın yardım sürecini birlikte şekillendirecekleri bir ortam oluşturma. Karşılıklı etkileşimin olduğu bir ortam sağlayarak reddedilme sonrası depresif bir ruh durumu gösteren reddedilmeye duyarlı bireyin kendini güvende hissedebileceği -rahat- bir ilişki atmosferi yaratma.

* Reddedilmeye ilişkin olarak deprese olan bireyin içinde bulunduğu negatif duygudurumla başa çıkabilmesini sağlamak için, bireyin kendini ifade etmesine, duygularını ve düşüncelerini açıkça ortaya koymasına ve kendini yönetmesine yardım etme. Bu şekilde bir yardım ile romantik ilişkilerde yaşanan problemlerle aktif ve problem odaklı başa çıkma davranışlarının ortaya çıkmasına ve kullanılmasına zemin hazırlama.

B- Reddedilmeye ilişkin olarak yaşanan problemleri hiyerarşik bir düzen içerisinde sıralama ve bu problemler üzerinde ayrı ayrı çalışma. Bu noktada reddedilmeye duyarlı bireyin reddedilme sonrası ne tür bir bilişsel değerlendirme yaptığını -tehdit ve mücadele

bağlamında- ve buna paralel nasıl deprese olduğunu anlamasını sağlama. Reddedilme sonrası tehdit yönündeki bilişsel değerlendirmeleri ile depresyona giren birey için; öncelikle reddedilmeye ilişkin başarısızlık -"kabul edilmeyi başaramadım"-, suçluluk -"hatalarımdan ötürü reddedildim"-, cezalandırılma "keşke sonuç bu kadar ağır olmasaydı" gibi düşüncelerinin ve duygularının farkına varmasını ve ne tür sonuçlara yol açtığını görmesini sağlama.

* "Partnerimin sevgisini kazanamadım ve reddedildim. Ben değersiz biriyim, değerli biri olsaydım reddedilmezdim" şeklindeki olumsuz düşüncelere odaklanma. Bu tür bir odaklanma ile bireyin hem geçmişe dönük ve hem de geleceğe yönelik olarak ortaya çıkabilecek çarpıtmalarını anlamasını sağlama.

C- Bireyin kendine yetmesini sağlayacak bir zemin oluşturma. Bu bağlamda reddedilme sonrasında yaşanan negatif ruh durumunun üstesinden gelmesine ilişkin olarak bireyin problem çözme becerilerini geliştirme. Reddedilme ve sonrasında yaşanan sürecin nasıl bir süreç -içerisinde nelerin yer aldığına dair- olduğunu tanımlama, çözüm için alternatifler sunma ve bireyin en iyi alternatifini benimseyerek çözüme ulaşmasını sağlama.

* Problemlerin kaynaklarını araştırmak yerine o sırada süregiden güçlükler -olumsuz düşünceler ve duygular- üzerinde odaklanma. Reddedilmeye ilişkin olarak kendini suçlama, kendinden nefret etme, küçük düşmüş hissetme gibi olumsuz düşünceler ve duyguların ortaya çıkarılmasına ve elimine edilmesine yardım etme. Bu noktada bilişsel yeniden yapılandırma süreci işletilerek uyumlu ve işlevsel yeni bir yapı oluşturmaya çalışma, bireyi yeni ilişkilere girmesi için cesaretlendirme.

İlerleme aşaması:

A- Süreçte reddedilme sonrası depresif bir ruh durumu sergileyen bireyin kendisine ilişkin çeşitli soruların -neden reddedildim?, reddedilme sonrası neden böyleyim? vb.- cevaplarını kendisinin bulmasını -problem odaklı başaçıkmayı kullanabilmesi bağlamında- sağlama. Bireyin kendi düşünceleri üzerinde yoğunlaşma.

*Öğretici bir rol oynayarak -çeşitli sorular sorarak ve yol göstererek- bireyin düşünce ve duygularının altında yatanları görmesini sağlama. Reddedilme sonrası depresif düşünme sistemi ile yaşamının nasıl -olumsuz- etkileneceğini -bu noktada problem çözme

becerilerinin ne şekilde ketleneceğini- gösterme. Çeşitli ev ödevleri ile uygulamaların dış dünyaya da yayılmasına çalışma.

B- Bireyin içinde bulunduğu durum ile ilgili bilgi ve verilerin işlenmesi sırasında oluşan, çeşitli bilişsel hatalar sonucu ortaya çıkan olumsuz otomatik düşünceleri meydana çıkarma. Bu bağlamda bireyin reddedilmeye ilişkin bilişsel değerlendirme -olumsuz ve tehdit değerlendirmeleri- yapısını belirleme. Yanlış ve uyumsuz yorumlara neden olan reddedilmeye ilişkin temel inançları değiştirerek bilişsel değerlendirme yapısını tehditten mücadeleye dönüştürme.

Sonlandırma aşaması:

A- Reddedilme sonrası deprese ruh durumunun ortaya çıkması ve sürdürülmesi bağlamında bireyin biliş, duygulanım, davranış ve fizyoloji arasındaki bağlantıları fark etmesini sağlama. Bilişler, duygular, davranışlar ve fizyoloji arasındaki nedensel ilişkisellikleri -negatif/pozitif- görmesine çalışma.

B- Reddedilmeye duyarlı bireyin çarpıtılmış otomatik düşüncelerine -"yakın ilişki kuramam", "yakın ilişki kurmaya çaba harcamak reddedilmek demektir"- karşı kanıtlar -şartlar ne kadar kötü olursa olsun bazı şeyleri başarabilirim", "kendimi ne kadar kötü hissedersenem edeyim mücadele etmeliyim"- araştırmasını ve bunları hayata geçirmesini sağlama.

* Çarpıtılmış bilişlerin ve bilişsel hataların yerine daha gerçeğe dayanan yorumlar geliştirmeyi sağlama. Bunu yaparken yaptığı hataları bireye gösterme, bilgi işleme sürecinde değişiklik yaparak depresif belirtilerin devam etmesini önleme.

* Bireyin yaşantılarının çarpıtılmasına yol açan işlev dışı inanışlarının değiştirilmesine çalışma. İşlev dışı inanışları, yanlış değerlendirme biçimlerini ortadan kaldırarak daha işlevsel yorumlar yapabilmeyi ve davranışlarda bulunabilmeyi gerçekleştirme.

C- Bireyi kaçındığı davranışları -yeni ilişkiler kurma, yeni bir romantik partnerle yeni bir ilişki başlatma- yapması için cesaretlendirme. Bilişsel provalar yaptırarak, kişilerarası problem çözme ve aktif başa çıkma mekanizmalarını kullanmasını sağlayarak reddedilmeye ve sonrasına ilişkin olumsuz şemaları değiştirme. Bu sayede bireyi deprese ruh

durumundan kurtararak iyi oluşunu sağlama, yaşamın gereklerine göre davranmasını ve sürdürmesini gerçekleştirme.

Kişilerarası Terapi Programı:

Kişilerarası ilişkilerindeki problemler ve reddedilme duyarlılıkları yönü ile reddedilen ve içinde buldukları ruh durumu bağlamında deprese olan bireyler için en önemli yardım, bu bireylerin sosyal etkileşim ve iletişime girmesini yeniden sağlayacak olan sosyal beceri eğitiminin verilmesidir. İyi kişilerarası ilişkiler ve sosyal uyum yapabilmek bağlamında sosyal beceri eğitiminin en önemli etken olacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda kişilerarası terapi programı aşağıdaki formatla başlangıç, ilerleme ve sonlandırma aşamalarından oluşturulabilir:

Başlangıç aşaması:

A- Reddedilme sonrası yaşadıkları incinebilirlikler sonrasında depresyona giren bireyler için kişinin sosyal destek çemberi yani önemli diğerleri, en yakın olduğu ailesi, yakınları, arkadaş ve toplum çatışmalarına odaklanma. Böyle bir odaklanma bireyin kendini ve başkayı anlaması açısından oldukça önemlidir ve bireylerin romantik partnerleriyle yaşadıkları olumsuzluklara -romantik partner tarafından reddedilme- da ışık tutabilir. Bu sayede niçin reddedildiklerine ilişkin geri bildirim alma durumu da söz konusu olur.

B- Başkalarıyla olumlu ilişkiler kurma.

* Güncel yaşam sorunlarına vurgu yaparak bu sorunlarla aktif olarak nasıl başa çıkacaklarına ilişkin stratejileri öğretme. Bu bağlamda geçmişteki çatışmaları da güncel ilişkilerde görünür hale getirme.

* Çarpıtılmış düşüncelerin -nasıl olsa reddedileceğim- kişilerarası ilişkilere olumsuz etkilerini açıklamaya çalışma. Bu noktada reddedilen bireylerin reddedilmeye duyarlı oluşlarının altında yatan “kendini doğrulama kehaneti” nin olumsuz yönünü -nasıl olsa reddedileceğim dedin ve reddedilmeyi içerecek şekillerde davrandın, sonuç olarak geldiğin nokta ise keder ve karamsarlık- gösterme.

* Önemli diğerleri ile karşılıklı ve sağlıklı ilişkiler kurabilme -kabul görerek giderek deprese durumdan uzaklaşma- bağlamında temel sosyal becerilerin ruh sağlığı açısından önemini belirtme.

Bunları yaparken:

* Reddedilerek deprese olmuş bireye yanında yer alındığını hissettirme, gerektiğinde yönlendirici, önerici ve açıklayıcı olma. Başkalarını incitmeden (kabul görme/reddedilmenin olası sonuçları bağlamında) istedik sonuçları elde etmenin ve başkalarınca incitilmemenin olumlu yönlerini vurgulama.

* Bireyin reddedilme sonrası daha fazla regrese olmaması için problem çözücü ve koruyucu olma. Sosyal yönden bir etkileşim ağı kurabilmek için kişilerarası ilişkilere özendirme.

* Reddedilme sonrası negatif bir ruh haline bürünmüş bireyin kendine yeniden güvenmesini sağlama.

* Öncelikle sosyal uyum sağlayıcı aile-akran ilişkilerini güçlendirme, daha sonra kişilerarası problem çözme becerileri kazandırarak diğer bireylerle de doyum sağlayıcı ilişkilerin kurulmasını sağlama.

İlerleme aşaması:

A- Reddedilmeye dayalı mevcut depresif semptomlara ilişkin olarak bireyin mevcut ve geçmiş kişilerarası ilişkilerini gözden geçirme. Bu bağlamda ebeveynlerle olan yaşantıları inceleme.

* Önemli diğerleri ile etkileşimin doğasını belirleme. Aşırı kabul görme ya da kaygılı reddedilme beklentili olmanın önemli diğerleri ile olan ilişkileri nasıl zedelediğine vurgu yapma.

* Reddedilmeye odaklanma, reddedilmenin içeriğinde nelerin olduğunu göstererek, reddedilme duyarlılığı döngüsünü kırma bağlamı olumlu ve rahatlatıcı duygusal-sosyal yaşantıları artırma çabaları.

B- Reddedilme sonrası depresyon yaşayan bireyin öncelikli şimdi ve burada problemleri, şimdiki durumu, şimdiki sosyal ve kişilerarası ilişkilerini açıklığa kavuşturma, değiştirme, yanlış algılamaların düzeltilmesini sağlama.

Bu noktada dört önemli boyut;

- * Reddedilme sonrası deprese olmuş bireyi destekleme ve cesaretlendirme.
- * Kişilerarası rol çatışmaları noktasında; çatışmayı saptama, çözümü için çalışma, iletişim örüntüleri geliştirme, beklentilerin uygunluğu ya da uygunsuzluğunu inceleme, çeşitli ihtimaller sunma ve bir eylem planına karar verme.
- * Kişilerarası rol değişimleri, yeni duygusal destekleme kaynakları belirleyerek bireyin iyi oluşunu sağlama. Bireyin gerçek dışı beklenti -reddedilme beklentileri- ve kaygıların -kabul görmeyecek olma kaygısı- önemsiz olduğunu görmesini sağlama.
- * Kişilerarası yetersizlikleri -yalıtlanmayı/yalnızlığı önleme, ilişkileri artırma ve yaşamdan zevk alabilmeyi sağlama- açıklayarak, kişilerarası problem çözme ve duruma uygun -problem odaklı- başa çıkma mekanizmalarını kullanmaya sevk etme.

Sonlandırma aşaması:

- * Açıklayıcı teknikler; bireyin semptomları ve problemleri konusunda bilgi toplama ve bilgi verme. Etkili kişilerarası problem çözme becerileri ile depresif semptomları azaltma ve elimine etme.
- * Duygu cesaretlendirmesi; bireyin acı veren duyguyu -reddedilme- açıklamasına, tanınmasına, duygularını kişilerarası ilişkide olumlu olarak kullanabilmesine yardım, bastırılmış duygularını açığa vurma için cesaretlendirme.
- * Açıklık kazandırma; bireyin ilişkilerini yeniden yapılandırma ve geri bildirim. Etkili kişilerarası problem çözme yöntemleri ile ruh sağlığı ve iyi oluş arasındaki ilişkileri açıklama.
- * İletişim analizi; uyumu bozucu iletişim örüntülerinin belirlenmesi, bireyin daha iyi iletişim kurmasına yardım etme ve sosyal ilişki becerilerini bütünüyle kullanmasını sağlama.
- * Terapötik ilişkinin kullanılması; terapötik ilişkideki duygu ve davranışları inceleyerek başka ilişkilere -günlük yaşamda önemli diğerleri öncelikli olmak üzere romantik partnerlere doğru gelişen ilişkiler- örnekler gösterme, bu şekilde terapide öğrenilenlerin yaşama uyarlanmasını başlatma.
- * Davranış değiştirme teknikleri; açıklamalar, yeni yollar gösterme ve bireyi eğitme. Sosyal yönden işlevsel olması için bireye alternatifleri değerlendirmesini öğretme. Terapi

sürecindeki kazanımların hayata geçirilmesini sağlayarak bireyin deprese ruh durumuna son vermesini sağlama.

Ayrıca;

literatür taramasından da anlaşıldığı üzere -hem Batı'da ve hem de ülkemizde reddedilme duyarlılığı, incinebilirlik, depresyon, bilişsel değerlendirme ve başa çıkma kavramlarının bir arada incelendiği çalışmaların olmayışı bağlamında bu kavramların birlikte ele alınarak incelendiği çeşitli çalışmalar -ilköğretim, lise ve özel üniversite öğrencilerine yönelik- yapılabilir.

Bireylerin romantik ilişkilerdeki reddedilme duyarlılıkları bağlamında gerek lise ve gerekse üniversite öğrencilerine yönelik -bu bireylerin birinci sınıftan son sınıfa kadar olan öğrenim sürelerine ilişkin- boylamsal çalışmalar yapılabilir.

Reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireyler belirlenerek -yukarıda açıklanan bilişsel-davranışçı ve kişilerarası terapi formatlarına göre- reddedilme duyarlılığı döngüsünü kırma amaçlı deneysel çalışmalar yapılabilir.

YARARLANILAN KAYNAKLAR

a. Kitaplar

- AINSWORTH, Mary ve diğeri :Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Stituation, Hillsdale Press, New Jersey, 1978.
- AMATO, Phill R.
BOOTH, Allyn :A Generation at Risk: Growing Up in Era of Family Upheaval, Harvard University Press, Cambridge, 1997.
- ARNOLD, Matt B. :Feelings and Emotion, Academic Press, New York, 1970.
- BALTAŞ, Zuhâl
BALTAŞ, Acar :Stres ve Başaçıkma Yolları, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2001.
- BARTLETT, Daniel :Stress: Prospectives and Processes, Oxford University Press, 2001.
- BECK, Aaron T. ve diğeri :Development of the Sociotropy-Autonomy Scale, University of Pennsylvania, 1983.
- BLACKBURN, Ivey M. :Coping with Depression, W. and R. Chambers Limited, Edinburgh, 1987.

- BORG, Walter R.
GALL, Meredith D. :Educational Research: An Introduction, Longman, New York, 1989.
- BOWLBY, John :Attachment and Loss: Attachment, Basic Books, New York, 1969.
- _____ :Attachment and Loss: Separation, Anxiety and Anger, Basic Books, New York, 1973.
- _____ :Attachment and Loss: Sadness and Depression, Basic Books, New York, 1980.
- BRAHAM, Jacob B. :Stres Yönetimi, Çev: Vedat DİKER, Hayat Yayınları, İstanbul, 1998.
- BRENNAN, Kelly A,
CLARK, Charlotte L.
SHAVER, Philips R. :Self-Report Measurement of Adult Attachment, (in J.A. SIMPSON - W.S. RHOLES Eds.), Attachment Theory and Close Relationships, (pp.46-76), Guilford Press, New York, 1998.
- BRODER, Michael S. :The Art of Staying Together, Academic Press, New York, 2001.
- BRYANT, Chalandra M.
CONGER, Rand D. :An Intergenerational Model of Romantic Relationship Development, Cambridge University Press, New York, 2001.

- CLARK, David M.
FAIRBURN, Chris G. : Science and Practice of Cognitive Behavior Therapy, Oxford University Press, New York, 1997.
- COLIN, V. L. :Human Attachment, Cambridge University Press, New York, 1996.
- CORSINI, Raymond
WEDDING, Danny :Current Psychotherapies, F. E. Peacock Publishers, Itasca-Illinois, 1995.
- DODGE, K. A. :Facets of Social Interaction and the Assessment of Social Competence in Children, Springer, New York, 1985.
- DUCK, Susan :Human Relationships and Introduction to Social Psychology, Sage Publishing, London, 1985.
- ERIKSON, Eric :Identity and Life Cycle Psychological Issues, International Universities Press, New York, 1959.
- FEENEY, Judith A. :Adult Romantic Attachment and Couple Relationships, Guilford Press, New York, 1999.
- FISKE, S. T.
TAYLOR, S. E. :Social Cognition, McGraw-Hill Publishing Company, New York, 1991.
- FOLKMAN, Susan :Coping Across the Life Span: Theoretical Issues, (in E. M. CUMMINGS, A. L. GREENE, & K. H. KARREAKER Eds.), Life-Span Developmental Psychology: Perspectives on Stress and Coping, (pp.3-19), Hillsdale Publishing, New Jersey, 1991.

- GENTRY, W. D.
KOBASA, S. C. :Social and Psychological Resources Mediating Stress-Illness Relationships in Humans, (in W. D. GENTRY Eds.), Handbook of Behavioral Medicine, (pp.87-116), New York, 1984.
- GÖKÇAKAN, Nurcan :Çeşitli Derecelerdeki Depresyonun Giderilmesinde Beck'in Bilişsel Terapisinin Etkililiğinin İncelenmesi, Basılmamış Doktora Tezi, KTÜ-SBE, Trabzon, 1997.
- HINDE, Ralph A. :Towards Understanding Relationships, Academic Press, New York, 1989.
- HORNEY, Karen :New Ways in Psychoanalysis, Norton Publishing, New York, 1945.
- HORTAÇSU, Nuran :İnsan İlişkileri, İmge Kitabevi, Ankara, 1997.
- HOYLE, Rod H. :Structural Equation Modeling: Concepts, Issues and Application, Sage Publishing, London, 1995.
- JANIS, I. L.
MANN, L. :Decision Making, Free Press, New York, 1977.
- JOINER, Thomas E.
COYNE, James C. :The Interactional Nature of Depression: Advances in Interpersonal Approaches, APA, Washington DC, 1999.
- JORESKOG, Karl
SORBOM, Dag :LISREL 8: Structural Equation Modeling with the SIMPLIS Command Language, Hillsdale Publishing, New Jersey, 1993.

- KAĞITÇIBAŞI, Çiğdem :Yeni İnsan ve İnsanlar, 10. Basım, Evrim Yayınları, İstanbul, 2001.
- _____ :Kültürel Psikoloji: Kültür Bağlamında İnsan ve Aile, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul, 2000.
- KELLY, Daniel :Close Relationships, Freeman Publishing, New York, 1989.
- KLERMAN, Gerald L. ve diğerleri :Interpersonal Psychotherapy of Depression, Jason Aronson Publishing, Northvale, 1999.
- KÖKNEL, Özcan :Depresyon: Ruhsal Çöküntü, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1989.
- LAFOLLETTE, Henry :Personal Relationships: Love, Identity and Morality, Blackwell Publishing, Cambridge, 1996.
- LAZARUS, Richard S. :Emotion and Adaptation, Oxford University Press, New York, 1991a.
- LAZARUS, Richard S.
FOLKMAN, Susan :Stress, Appraisal and Coping, Springer Publishing, New York, 1984.
- LEVINGER, George :A Three-Level Approach to Attraction, Academic Press, New York, 1984.
- MURPHY, L. B.
MORIARTY, A. E. :Vulnerability, Coping and Growth, Yale University Press, New Haven, 1976.

- MYERS, Danny G. :Social Psychology, McGraw-Hill Publishing Company, New York, 1990.
- PITTS, Ralph
PHILLIPS, Charles :The Psychology of Health, Routledge Publishing, New York, 1998.
- RICE, Peter L. :Stres - Health, Pacific Grove Publishing, New York, 1999.
- RICE, Valerie H. :Coping: Implications for P ractice, R esearch, T heory Development and Health Policy, (in J. BANFATHER - B. L. LYON Eds.), Stress and Coping: State of the Science for Nursing Theory, Research and Practice, (pp.85-94), Indianapolis, 1993.
- ROTHBARD, Jack C.
SHAVER, Philips R. :Continuity of Attachment Across the Life Span, (in M. B. SPERLING - W. H. BERMAN Eds.), Attachment in Adults: Clinical and Developmental Perspectives, (pp.31-72), Guilford Press, New York, 1994.
- SANTROCK, Judith W. :Life-Span Development, Brown and Benmarck Publishing, Wisconsin, 1999.
- SARASON, Irwin G.
SARASON, Barbara R. :Abnormal Psychology, Prentice Hall Publishing, New Jersey, 2002.

- SAVAŞIR, Işık
ŞAHİN, Nesrin H. :Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 1997.
- SAVAŞIR, Işık
BOYACIOĞLU, Gonca
KABAKÇI, Elif :Bilişsel-Davranışçı Terapiler, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 2000.
- SEARS, D. O.
FREEDMAN, J. L.
PEPLAU, Anne L. :Social Psychology, Prentice-Hall Publishing, New Jersey, 1985.
- SELYE, H. :The Stress of Life, McGraw-Hill Publishing Company, New York, 1976.
- SOBOL, M. P.
EARN, B. M. :Assessment of Children's Attributions for Social Experiences, Springer Publishing, New York, 1985.
- SULLIVAN, Harry S. :The Interpersonal Theory of Psychiatry, McGraw-Hill Publishing Company, New York, 1953.
- ŞAHİN, Nesrin H. :Stresle Başaçıkma, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 1994.
- WEARY, George ve diğerleri :Depression, Control Motivation and the Processing of Information about Others, (in G. WEARY, F. GLEICHER & K. L. MARSH Eds.), Control Motivation and Social Cognition, (pp.255-287), Springer-Verlag Publishing, New York, 1993.

- WEST, Malcolm L.
KELLER Adrienne E. :Patterns of Relating: An Adult Attachment Perspective, Guilford Press, New York, 1994.
- WILSON, Gilbert T. ve diğeri :Abnormal Psychology, Allyn - Bacon Publishing Company, Boston, 1996.
- WRIGHT, Deborah E. :Personal Relationships: An Interdisciplinary Approach, Mayfield Publishing, California, 1999.
- YARNOLD, Paul R.
GRIMM, Laurence G. :Reading and Understanding More Multivariate Statistics, APA, Washington DC, 2000.

b. Makale ve Bildiriler

- ABRAMSON, Lyn Y. ve diğeri :“Cognitive Vulnerability to Depression: Theory and Evidence”, **Journal of Cognitive Psychotherapy**, Vol. 13, Nr. 4 (April 1999), pp.5-20.
- AKDEMİR, Ali ve diğeri :“Hamilton Depresyon Derecelendirme Ölçeği (HDDÖ)'nin Geçerliği-Güvenirligi ve Klinikte Kullanımı”, **3P Dergisi**, Sayı: 4 (1996), ss.251-259.
- ALLOY, Lauren B. ve diğeri :“Dysphoria and Social Interaction: An Integration of Behavioral Confirmation and Interpersonal Perspectives”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 74, Nr.2 (July 1998), pp.1566-1579.
- AMATO, Phill R. :“Explaining the Intergenerational Transmission of Divorce”, **Journal of Marriage and the Family**, Vol. 58, Nr.3 (March 1996), pp.628-640.

- ANTONOVSKY, Arnold :“Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well?”, **Journal of Social Psychology**, Vol. 126, Nr.4 (May 1987), pp.213-225.
- ASPINWALL, Leary G.
TAYLOR, Sam E. :“A Stitch in Time: Self-Regulation and Proactive Coping”, **Psychological Bulletin**, Vol. 121, Nr.1 (June 1997), pp.331-354.
- AYDUK, Özlem N.
DOWNEY, Geraldine
KIM, Mischel :“Rejection Sensitivity and Depressive Symptoms in Women”, **Personality and Social Psychology Bulletin**, Vol. 27, Nr.3 (August 2001), pp.868-877.
- AYDUK, Özlem N. ve diğerleri :“Regulating the Interpersonal Self Strategic Self-Regulation for Coping with Rejection Sensitivity”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 79, Nr.2 (April 2000), pp.776-792.
- _____ :“Does Rejection Elicit Hostility in High Rejection Sensitive Women?”, **Social Cognition**, Vol. 17, Nr.2 (June 1999), pp.245-271.
- BACANLI, Hasan :“Eş Tercihleri”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, Sayı: 15 (Temmuz 2001), ss.7-16.
- BALDWIN, Marry W. :“Relational Schemas and the Processing of Social Information”, **Psychological Bulletin**, Vol. 122, Nr.4 (March 1992), pp.461-484.

- BANDURA, Albert :“Self-Efficacy Mechanism in Human Agency”, **American Psychologist**, Vol. 37, Nr.4 (May 1982), pp.122-147.
- BARTHOLOMEW, Kim
HOROWITZ, Larry M. :“Attachment Styles Among Young Adults: A Test of A Four Category Model”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 61, Nr.3 (April 1991), pp.226-241.
- BARTHOLOMEW, Kim :“Avoidance of Intimacy: An Attachment Perspective”, **Journal of Social and Personal Relationships**, Vol. 7, Nr.2 (June 1990), pp.147-178.
- BERK, M. S.
ANDERSEN, S. M. :“The Impact of Past Relationships on Interpersonal Behavior: Behavioral Confirmation in the Social-Cognitive Process of Transference”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 79, Nr.5 (July 2000), pp.546-562.
- BERSCHEID, Eric :“Interpersonal Relationships”, **Annual Review of Psychology**, Vol. 1, Nr.3 (October 1994), pp.79-129.
- BILLINGS, A. G.
MOOS, M. G. :“Coping, Stress and Social Resources Among Adults with Unipolar Depression”, **Journal of Social and Personal Relationships**, Vol. 46, Nr.3 (December 1984), pp.877-891.

BOWMAN, Glen D.

STERN, Marilyn

:“Adjustment to Occupational Stress: The Relationship Perceived Control to Effectiveness of Coping Strategies”, **Journal of Psychology**, Vol. 42, Nr.2 (September 1995), pp.246-256.

BOYACIOĞLU, Gonca

SAVAŞIR, Işık

:“Kişilerarası Şemalar Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, **Türk Psikoloji Dergisi**, Sayı: 10, Nr.35 (Nisan 1995), ss.40-55.

BOYCE, Paul

MASON, Chris

:“An Overview of Depression-Prone Personality Traits and the Role of Interpersonal Sensitivity”, **Australian and New Zealand Journal of Psychiatry**, Vol. 30, Nr.3 (February 1996), pp.90-103.

BOYCE, Paul ve diğerleri

:“Specificity of Interpersonal Sensitivity to Non-Melancholic Depression”, **Journal of Affective Disorders**, Vol. 27, Nr.5 (December 1993), pp.101-105.

:“Interpersonal Sensitivity and the One-Year Outcome of A Depressive Episode”, **Australian and New Zealand Journal of Psychiatry**, Vol. 26, Nr.1 (June 1992), pp.156-161.

:“Personality as A Vulnerability Factor to Depression”, **British Journal of Psychiatry**, Vol. 159, Nr.2 (March 1991), pp.106-114.

BOYCE, Paul

PARKER, George

:“Development of A Scale to Measure Interpersonal Sensitivity”, **Australian and New Zealand Journal of Psychiatry**, Vol. 23, Nr.4 (August 1989), pp.341-351.

BRADBURY, T. N.

FINCHAM F. D.

:“Attributions and Behavior in Marital Reactions”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 63, Nr.6 (January 1992), pp.613-628.

BÜYÜKŞAHİN, Ayda

:“Romantik İlişkisi Olan ve Olmayan Üniversite Öğrencilerinin Çeşitli Sosyal Psikolojik Etkenler Yönünden Karşılaştırılması”, XII. Ulusal Psikoloji Kongresi’nde Sunulan Bildiri, Ankara, 11-13 Eylül 2002.

BYLSMA, W. H.

COZZARELLI, C.

SÜMER, N.

:“Relation between Adult Attachment Styles and Global Self-Esteem”, **Basic and Applied Social Psychology**, Vol. 19, Nr.4 (1997), pp.1-16.

CARNELLY, K.

PIETROMONACO, P.

JAFFE, K.

:“Attachment, Caregiving and Relationship Functioning in Couples: Effects of Self and Partner”, **Personal Relationships**, Vol. 3, Nr.1 (May 1996), pp.257-277.

CARVER, Charles S.

SCHEIER, Michael F.

:“Situational Coping and Coping Dispositions in A Stressful Transactions”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 66, Nr.1 (September 1994), pp.184-195.

CARVER, Charles S.

SCHEIER, Michael F.

WEINTRAUB, Kumari J.

:“Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 56, Nr.2 (November 1989), pp.267-285.

CHANG, Edward C.

:“Hope, Problem-Solving and Coping in A College Student Population”, **Journal of Clinical Psychology**, Vol. 54, Nr. 4 (May 1998), pp.953-962.

:“Cultural Differences in Optimisim and Coping: Predictors of Subsequent Adjusment in Asian American and Caucasion American College Students”, **Journal of Counseling Psychology**, Vol. 43, Nr.4 (January 1996), pp.113-123.

CHORPITA, B. F.

BARLOW, D. H.

:“The Development of Anxiety: The Role of Control in Early Environment”, **Psychological Bulletin**, Vol. 124, Nr.2 (April 1998), pp.3-21.

CHORPITA, B. F.

ALBANO, A. M.

BARLOW, D. H.

:“The Structure of Negative Emotions in A Clinical Sample of Children and Adolescents”, **Journal of Abnormal Psychology**, Vol. 107, Nr.5 (July 1998), pp.74-85.

CHRISTENSEN, Arnold

HEAVEY, Cliff

:“Gender and Social Structure in the Demand-Withdraw Pattern of Marital Conflict”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 59, Nr.3 (March 1990), pp.73-81.

COLLINS, Nancy L. ve diğeri:

:“Psychosocial Vulnerability from Adolescence to Adulthood: A Prospective Study of Attachment Style Differences in Relationship Functioning and Partner Choice”, **Journal of Personality**, Vol. 70, Nr.2 (April 2002), pp.965-1009.

COMPAS, B. E.

MALCARNE, V. L.

FONDACARO, K. M.

:“Coping with Stressful Events in Older Children and Young Adolescents”, **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, Vol. 56, Nr.5 (May 1988), pp.405-411.

CONGER, Rand D. ve diğeri

:“Competence in Early Adult Romantic Relationships A Developmental Perspective on Family Influences”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 79, Nr.2 (August 2000), pp.224-237.

- CREASEY, Gary :“Associations between Working Models of Attachment and Conflict Management Behavior in Romantic Couples”, **Journal of Counseling Psychology**, Vol. 49, Nr.3 (October 2002), pp.365-375.
- CREASEY, Gary.
McINNIS, Matthew H. :“Affective Responses, Cognitive Appraisals and Conflict Tactics in Late Adolescent Romantic Relationships: Associations with Attachment Orientations”, **Journal of Counseling Psychology**, Vol. 48, Nr.2 (January 2001), pp.85-96.
- CREASEY, Gary
KERSHAW, Karen
BOSTON, Alex :“Conflict Management with Friends and Romantic Partners: The Role of Attachment and Negative Mood Regulation Expectancies”, **Journal of Youth and Adolescence**, Vol. 28, Nr.5 (December 1999), pp.523-543.
- CRICK, N. R.
WERNER, N. E.
GROTPETER, J. K. :“Relational Aggression, Gender and Social Psychological Adjustment”, **Child Development**, Vol. 66, Nr.3 (July 1999), pp.710-722.
- CUL, X. J.
VAILLANT, G. E. :“Does Depression Generate Negative Life Events?”, **Journal of Nervous and Mental Disease**, Vol. 185, Nr.5 (January 1997), pp.145-150.

- CYRANOWSKI, J. M. ve diğeri :“Adolescent Onset of the Gender Difference in Lifetime Rates of Major Depression: A Theoretical Model”, **Archives of General Psychiatry**, Vol. 57, Nr.6 (June 2000), pp.21-27.
- ÇUHADAROĞLU, F.
SONUVAR, B. :“Adolesanlarda Depresyon”, Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Günleri Sempozyumu’nda Sunulan Bildiri, İstanbul, 10-12 Temmuz 1992.
- DALEY, S. E. ve diğeri :“Predictors of Generation of Episodic Stress”, **Journal of Abnormal Psychology**, Vol. 106, Nr.7 (May 1997), pp.251-259.
- DAVID, James P. ve diğeri :“Differential Roles of Neuroticism, Extraversion and Event Desirability for Mood in Daily Life: An Integrative Model of Top-Down and Bottom-Up Influences”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 73, Nr.3 (July 1997), pp.149-159.
- DAVID, James P.
SULS, Jerry :“Coping Efforts in Daily Life: Role of Big Five Traits and Problem Appraisals”, **Journal of Personality**, Vol. 67, Nr.4 (March 1999), pp.266-293.
- DAVIDSON, R. J.
JACKSON, D. C.
KALIN, N. :“Emotion, Plasticity, Context and Regulation”, **American Psychologist**, Vol. 55, Nr.2 (May 2000), pp.1193-1213.

DAVIS, Jody L.

RUSBULT, Caryl E.

:“Attitude Alignment in Close Relationships”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 81, Nr.2 (October 2001), pp.65-84.

DENTON, R. M. ve diğeri

:“Sensitivity to Status-Based Rejection Implications for African American Students’ College Experience”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 83, Nr.3 (July 2002), pp.896-918.

DOWNEY, Geraldine

FELDMAN, Scott

AYDUK, Özlem N.

:“Rejection Sensitivity and Male Violence in Romantic Relationships”, **Personal Relationships**, Vol. 7, Nr.3 (February 2000), pp.45-61.

DOWNEY, Geraldine ve diğeri

:“The Self-Fulfilling Prophecy in Close Relationships Rejection Sensitivity and Rejection by Romantic Partners”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 75, Nr.2 (April 1998), pp.545-560.

:“Rejection Sensitivity and Children's Interpersonal Difficulties”, **Child Development**, Vol. 69, Nr.4 (December 1998), pp.1072-1089.

DOWNEY, Geraldine

FELDMAN, Scott

:“Implications of Rejection Sensitivity for Intimate Relationships”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 70, Nr.5 (June 1996), pp.1327-1343.

- DUFFY, Matt E. :“The Concept of Adaptation: Examining Alternatives for the Study of Nursing Phenomena”, **Scholarly Inquiry for Nursing Practice**, Vol. 1, Nr.2 (July 1987), pp.179-192.
- ERÖZKAN, Atılğan :“Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası Duyarlılık ve Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde Sunulan Bildiri, Malatya, 9-11 Temmuz 2003.
- FEENEY, Judith A.
NOLLER, Patricia :“Attachment Style as A Predictor of Adult Romantic Relationships”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 58, Nr.6 (April 1990), pp.281-291.
- FINKEL, E. J.
CAMPBELL, W. K. :“Self-Control and Accomodation in Close Relationships: An Interdependence Analysis”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 81, Nr.2 (October 2001), pp.263-277.
- FLETCHER, Garth ve diğerleri :“Ideals in Intimate Relationships”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 76, Nr.3 (January 1999), pp.72-89.
- FLORA, J.
SEGRIN, C. :“Relationship Development in Dating Couples: Implications for Relational Satisfaction and Loneliness”, **Journal of Social Personal Relationships**, Vol. 17, Nr.2 (June 2000), pp.796-811.

FLORIAN, Victor

MIKULINCER, Mario

TAUBMAN, Orit

:“Does Hardiness Contribute to Mental Health During A Stressfull Real-Life Situation, the Role of Appraisal and Coping”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 68, Nr.4 (February 1995), pp.687-695.

FOLKMAN, Susan

LAZARUS, Richard S.

:“Transactional Theory and Research on Emotions and Coping”, **European Journal of Psychology**, Vol. 1, Nr.7 (April 1987), pp.141-169.

:“If It Changes, It Must Be A Process: Study of Emotion and Coping during Three Stages of A College Examination”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 48, Nr.5 (April 1985), pp.150-170.

FOLKMAN, Susan ve diğerleri

:“The Dynamics of A Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping and Encounter Outcomes”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 50, Nr.2 (July 1986), pp.992-1003.

FRALEY, Chris R.

SHAVER, Philip

:“Adult Romantic Attachment. Theoretical Developments, Emerging Controversies and Unanswered Questions”, **Review of General Psychology**, Vol. 4, Nr.5 (June 2000), pp.132-154.

-
- :“A Naturalistic Study of Adult Romantic Attachment Dynamics in Separating Couples”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 75, Nr.2 (April 1998), pp.1198-1212.
-
- :“Adult Attachment and the Suppression of Unwanted Thoughts”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 73, Nr.2 (May 1997), pp.1080-1091.
- FREITAS, Antonio L.
DOWNEY, Geraldine
- :“Resilience: A Dynamic Perspective”, **International Journal of Behavioral Development**, Vol. 22, Nr.6 (September 1998), pp.263-285.
- GIORDANO, Caterina
WOOD, Joanne V.
MICHELA, John L.
- :“Depressive Personality Styles, Dysphoria and Social Comparisons in Everyday Life”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 79, Nr.3 (April 2000), pp.438-451.
- GONZAGA, Gian C.
- :“Love and the Commitment Problem in Romantic Relations and Friendship”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 81, Nr.4 (May 2001), pp.247-262.
- HANKIN, Benjamin L.
ABRAMSON, Lyn Y.
- :“Development of Gender Differences in Depression An Elaborated Cognitive-Vulnerability Transactional Stress Theory”, **Psychological Bulletin**, Vol. 127, Nr.3 (November 2001), pp.773-796.

- HARB, Glenn C. ve diğeri :“The Psychometric Properties of Interpersonal Sensitivity Measure in Social Anxiety Disorder”, **Behaviour Research and Therapy**, Vol. 40, Nr.5 (October 2002), pp.961-979.
- HAZAN, Cindy
SHAVER, Phillip R. :“Attachment as An Organizational Framework for Research on Close Relationships”, **Psychological Inquiry**, Vol. 5, Nr.3 (July 1994), pp.1-22.
-
- :“Romantic Love Conceptualized as An Attachment Process”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 52, Nr.2 (August 1987), pp.511-524.
- HIRTH, A. M.
STEWART, M. J. :“Hope and Social Support as Coping Resources for Adults Waiting for Cardiac Transplantation”, **Canadian Journal of Nursing Research**, Vol. 26, Nr.5 (September 1994), pp.31-48.
- HOLAHAN, Charles J.
MOOS, Rudolph H. :“Life Stres and Health: Personality, Coping and Family Support in Stres Resistance”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 49, Nr.2 (October 1985), pp.739-747.
- İMAMOĞLU, Olcay E. :“Doğru-Batı Kavşığında Benlik: Dengeli Ayrışma-Bütünleşme Modeli”, XII. Ulusal Psikoloji Kongresi'nde Sunulan Bildiri, Ankara, 11-13 Eylül 2002.

JOINER, Thomas E.

:“Shyness and Low Social Support as Interactive Diatheses with Loneliness as Mediator Testing An Interpersonal-Personality View of Vulnerability to Depressive Symptoms”, **Journal of Abnormal Psychology**, Vol. 106, Nr.2 (August 1997), pp.386-394.

:“Self-Verification Theory as A Vulnerability to Depression Theory”, **Journal of Abnormal Psychology**, Vol. 104, Nr.5 (January 1995), pp.364-372.

JUDGE, Timothy A.

THORESEN, Carl J.

:“Managerial Coping with Organizational Change: A Dispositional Perspective”, **Journal of Applied Psychology**, Vol. 84, Nr.4 (February 1999), pp.107-122.

JUSSIM, L.

ECCLES, J.

:“Naturally Occuring Interpersonal Expectancies”, **Review of Personality and Social Psychology**, Vol. 15, Nr.2 (May 1995), pp.74-108.

KAĞITÇIBAŞI, Çiğdem

:“Sosyal Değişme, Aile ve İnsan Gelişimi: İşlevsel Bir Model”, XII. Ulusal Psikoloji Kongresi'nde Sunulan Bildiri, Ankara, 11-13 Eylül 2002.

KENNY, David A.

ACITELLI, Linda K.

:“Accuracy and Bias in the Perception of the Partner in Close Relationship”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 80, Nr.5 (March 2001), pp.439-448.

KIRSCH, I.

MEARNS J.

CATANZARO, S. J.

:“Mood Regulation Expectancies as Determinants of Depression in College Students”, **Journal of Counseling Psychology**, Vol. 37, Nr.6 (July 1990), pp.306-312.

KNEE, C. R.

:“Implicit Theories of Relationships Assessment and Prediction of Romantic Relationship Initiation, Coping and Longevity”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 74, Nr.5 (September 1998), pp.360-370.

LAKEY, B.

ROSS, L. T.

:“Dependency and Self-Criticism as Moderators of Interpersonal and Achievement Stress: The Role of Initial Dysphoria”, **Cognitive Therapy and Research**, Vol. 18, Nr.2 (June 1994), pp.569-581.

LAZARUS, Richard S.

:“Coping Theory and Research: Past, Present and Future”, **Psychosomatic Medicine**, Vol. 55, Nr.4 (December 1993b), pp.234-247.

:“From Psychological Stress to the Emotions”, **Annual Review of Psychology**, Vol. 46, Nr.7 (May 1993a), pp.1-24.

:“Progress on A Cognitive-Motivational-Relational Theory of Emotion”, **American Psychologist**, Vol. 44, Nr.5 (October 1991b), pp.819-834.

- LEARY, M. R. ve diğeri :“Self-Esteem as An Interpersonal Monitor: The Sociometer Hypothesis”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 68, Nr.3 (February 1995), pp.518-530.
- LENNON, C. M. ve diğeri :“Coping and Adaptation to Facial Pain in Contrast to Other Stressful Life Events”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 59, Nr.4 (October 1990), pp.1040-1050.
- LIU, X.
KAPLAN, H. B. :“Explaining Gender Differences in Symptoms of Subjective Distress in Young Adolescents”, **Stress Medicine**, Vol. 15, Nr.6 (February 1999), pp.41-51.
- LONG, C. B. :“Relation between Coping Strategies, Sex-Typed Traits and Environmental Characteristics: A Comparison of Male and Female Managers”, **Journal of Counseling Psychology**, Vol. 37, Nr.5 (October 1990), pp.185-194.
- LOPEZ, F. G.
GORMLEY, B. :“Stability and Change in Adult Attachment Style Over the First-Year College Transition”, **Journal of Counseling Psychology**, Vol. 49, Nr.5 (July 2002), pp.355-364.
- MAGIOS, Valerie
DOWNEY, Geraldine
SHODA, Yui :“Rejection Sensitivity and the Potentiation of the Startle Response”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 78, Nr.2 (June 2000), 712-726.

McCABE, Randi E.

BLANKSTEIN, Kirk R.

MILLS, Jennifer S.

:“Interpersonal Sensitivity and Social Problem Solving: Relations with Academic and Social Self-Esteem, Depressive Symptoms and Academic Performance”, **Cognitive Therapy and Research**, Vol. 23, Nr.3 (December 1999), pp.587-604.

McCARTY, C. J.

LAMBERT, G. R.

BRACK, G.

:“Structural Model of Coping, Appraisal and Emotions After Relationship Breakup”, **Journal of Counseling and Development**, Vol. 76, Nr.2 (June 1997), pp.53-63.

McCRAE, Ronald R.

:“Situational Determinants of Coping Strategies: Loss, Threat and Challenge”, **Journal of Personality and Social Psychology**, 46, Nr.1 (March 1984), pp.919-928.

MEARNS, Jack

:“Coping with A Breakup Negative Mood Regulation Expectancies and Depression Following the End of A Romantic Relationship”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 60, Nr.1 (February 1991), pp.327-334.

MEDVEDOVA, Luba

:“Coping Strategies and Personality Factors in Early Adolescence”, Paper Presented at 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR), Cracow, Poland, 10-13 August 1999.

MILLER, Suzanne M.

:“Controllability and Human Stress”, **Behavior Research and Therapy**, Vol. 17, Nr.1 (May 1987), pp.287-304.

:“Predictability and Human Stress”, **Advances in Experimental Social Psychology**, Vol. 14, Nr.1 (April 1986), pp.203-256.

MISCHEL, W.

SHODA, Y.

:“A Cognitive-Affective System Theory of Personality”, **Psychological Review**, Vol. 102, Nr.6 (February 1995), pp.246-268.

MISIRLISOY, Mine

YIKGEÇ, Aslı

:“Romantik İlişkinin Bitiminin Hemen Ardından Kişilerin Gösterdiği Duygusal Tepkiler ve Davranışlar”, XII. Ulusal Psikoloji Kongresi’nde Sunulan Bildiri, Ankara, 11-13 Eylül 2002.

MURRAY, Sandra L. ve diğerleri

:“When Rejection Stings How Self-Esteem Constrains Relationship-Enhancement Processes?”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 83, Nr.4 (September 2002), pp.556-573.

:“The Mismeasure of Love: How Self-Doubt Contaminates Relationship Beliefs?”, **Personality and Social Psychology Bulletin**, Vol. 27, Nr.3 (June 2001), pp.423-436.

MURRAY, Sandra L.

:“The Contingencies of Interpersonal Acceptance: When Romantic Relationships Function as A Self-Affirmational Resource?”, **Motivation and Emotion**, Vol. 25, Nr.1 (April 2001), pp.163-189.

MURRAY, Sandra L.

HOLMES, Jennie G.

GRIFFIN, Dale W.

:“Self-Esteem and the Quest for Felt Security: How Perceived Regard Regulates Attachment Processes?”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 78, Nr.2 (January 2000), pp.478-498.

:“The Self-Fulfilling Nature of Positive Illusions in Romantic Relationships: Love is Not Blind But Prescient”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 71, Nr.4 (July 1996), pp.1155-1180.

NOLEN-HOEKSEMA, S.

:“Responses to Depression and Their Effects on the Duration of Depressive Episodes”, **Journal of Abnormal Psychology**, Vol. 100, Nr.5 (May 1991), pp.569-582.

ÖY, Belma

:“Çocuk ve Ergenlerde Depresyon Epidemiyolojisi ve Risk Etmenleri”, **Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi**, Sayı: 2 (1995), ss.40-45.

ÖZBAY, Yaşar

ŞAHİN, Bülent

:“Stresle Başaçıkma Tutumları Envanteri”, IV. Rehberlik ve Psikolojik Danışma Kongresi’nde Sunulan Bildiri, Ankara, 1-3 Eylül 1997.

ÖZGÜVEN, İbrahim E.

:“Yurtta Kalan Üniversite Öğrencilerinin Sağlık ve Psikolojik Sorunları”, V. Ulusal Psikoloji Kongresi’nde Sunulan Bildiri, İstanbul, 6-8 Eylül 1990.

PERSONS, J. B.

MIRANDA, J.

:“Cognitive Theories of Vulnerability to Depression: Reconciling Negative Evidence”, **Cognitive Therapy and Research**, Vol. 16, Nr.1 (March 1992), 485-502.

PURDIE, Valerie

DOWNEY, Geraldine

:“Rejection Sensitivity and Adolescent Girls' Vulnerability to Relationship-Centered Difficulties”, **Journal of the American Professional Society on the Abuse of Children**, Vol. 5, Nr.7 (August 2000), pp.338-349.

RISKIND, John H. ve diğerleri

:“The Looming Maladaptive Style: Anxiety, Danger and Schematic Processing”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 79, Nr.5 (December 2000), pp.837-852.

RISKIND, John H.

WILLIAMS, Theodore L.

:“Implications of the Looming Vulnerability Model”, **Journal of Cognitive Psychotherapy**, Vol. 3, Nr.7 (August 1999), pp.295-316.

RISKIND, John H.

:“Looming Vulnerability to Threat: A Cognitive Paradigm for Anxiety”, **Behavior Research and Therapy**, Vol. 35, Nr.5 (July 1997), pp.386-404.

RITCHIE, Judith A.

:“Coping with What, When, Where, How and So What?”, **Canadian Journal of Nursing Research**, Vol. 30, Nr.5 (March 1999), pp.181-184.

- ROTTER, J. B. :“Generalized Expectancies for Internal and External Control of Reinforcement”, **Psychological Monographs**, Vol. 80, Nr.3 (1966), pp.1-28.
- RUSBULT, Charles E. :“Interdependence Processes”, **Journal of Experimental Social Psychology**, Vol. 18, Nr.3 (October 1982), pp.231-248.
- RUSBULT, Charles E. ve diğerleri :“Accommodation Processes in Close Relationships”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 60, Nr.2 (February 1991), pp.53-78.
- RUSBULT, Charles E.
ZEMBRODT, Ivey M. :“Responses to Dissatisfaction in Romantic Involvements”, **Journal of Experimental Social Psychology**, Vol. 19, Nr.1 (February 1989), pp.274-293.
- SAFRAN, J.
SEGAL, Z. V. :“Towards A Refinement of Cognitive Therapy in the Light of Interpersonal Therapy”, **Clinical Psychological Review**, Vol. 10, Nr.6 (June 1990), pp.87-105.
- SANDERS, M. R.
HALFORD, W. K.
BEHRENS, B. C. :“Parental Divorce and Premarital Couple Communication”, **Journal of Family Psychology**, Vol. 13, Nr.5 (March 1999), pp.60-74.

SEGAL, Z. V.

VELLA, D. D.

SHAW, B. F.

:“Life Stress and Depression. A Test of the Congruency Hypothesis for Life Event Content Depressive Subtype”, **Canadian Journal of Behavioral Science**, Vol. 21, Nr.5 (May 1992), pp.389-399.

SEGRIN, C.

ABRAMSON, L. Y.

:“Negative Reactions to Depressive Behaviors: A Communication Theories Analysis”, **Journal of Abnormal Psychology**, Vol. 103, Nr.1 (December 1994), pp.655-668.

SHAPIRO, J. P.

BAUMAISTER, R. F.

KESSLER, J. W.

:“A Three-Component Model of Children's Teasing: Aggression, Humor and Ambiguity”, **Journal of Social and Clinical Psychology**, Vol. 10, Nr.4 (June 1991), pp.459-472.

SHARPSTEEN, D.

KIRKPATRICK, Lee A.

:“Romantic Jealousy and Romantic Attachment”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 72, Nr.6 (May 1997), pp.627-640.

SIEGEL, S. J.

ALLOY, L. B.

:“Interpersonal Perceptions and Consequences of Depressive-Significant Other Relationships: A Naturalistic Study of College Roommates”, **Journal of Abnormal Psychology**, Vol. 99, Nr.7 (April 1996), pp.361-373.

- SIMPSON, Jeffrey A.
 RHOLES, William S.
 PHILIPS, Daniel P. :“Conflict in Close Relationships: An Attachment Perspective”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 71, Nr.1 (June 1996), pp.899-914.
- SINCLAIR, Vaughn G.
 WALLSTON, Kenneth A. :“The Development and Validation of the Psychological Vulnerability Scale”, **Cognitive Therapy and Research**, Vol. 23, Nr.5 (July 1999), pp.119-129.
- SMITH, Larissa L.
 REISE, Steven P. :“Gender Differences on Negative Affectivity”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 75, Nr.3 (December 1998), pp.1350-1362.
- SMITH, C. A.
 ELLSWORTH, P. C. :“Patterns of Appraisal and Emotion Related to Taking An Exam”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 52, Nr.2 (April 1987), pp.475-488.
-
- :“Patterns of Cognitive Appraisal in Emotion”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 48, Nr.3 (December 1985), pp.813-838.
- SNODGARSS, Sara E.
 HECHT, Marvin A.
 SNYDER, Robert :“Interpersonal Sensitivity Expressivity or Perceptivity?”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 74, Nr.4 (January 1998), pp.238-249.

- SNODGARSS, Sara E. :“Further Effects of Role Versus Gender on Interpersonal Sensitivity”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 62, Nr.6 (September 1992), pp.154-158.
- SNOWDON, A. W.
CAMERON, S.
DUNHAM, K. :“Relationships between Stress, Coping Resources and Satisfaction with Family Functioning in Families of Children with Disabilities”, **Canadian Journal of Nursing Research**, Vol. 26, Nr.3 (November 1994), pp.63-76.
- STANTON, Annette L. :“Coping through Emotional Approach: Problems of Conceptualization and Confounding”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 66, Nr.2 (March 1994), pp.350-362.
- SULS, J.
DAVID, J. P.
HARVEY, J. H. :“Personality and Coping: Three Generations of Research”, **Journal of Personality**, Vol. 64, Nr.4 (March 1996), pp.711-735.
- SÜMER, Nebi
GÜNGÖR, Derya :“Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örneklemi Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma”, **Türk Psikoloji Dergisi**, Sayı: 14 (1999), ss.71-106.

ŞAHİN, Nesrin H.
DURAK, Ayşegül

:“Stresle Başaçıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması”, **Türk Psikoloji Dergisi**, Sayı: 10 (1995), ss.56-73.

TERRY, Deborah J.
HYNES, Gloria J.

:“Adjustment to A Low-Control Situation; Reexamining the Role of Coping Responses”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 74, Nr.4 (July 1998), pp.1078-1092.

UÇMAN, Perin

:“Çalışan Kadınlarda Stresle Başaçıkma ve Psikolojik Rahatsızlıklar”, **Türk Psikoloji Dergisi**, Sayı: 7 (1990), ss.58-75.

UĞURLU, Nuray S.

:“Romantik İlişkilerde Cinsiyet Farklılığına Göre Memnuniyeti ve Bağlanmayı Yordayan Değişkenler”, XII. Ulusal Psikoloji Kongresi’nde Sunulan Bildiri, Ankara, 11-13 Eylül 2002.

WATSON, D.
HUBBARD, B.

:“Adaptational Style and Dispositional Structure: Coping in the Context of the Five-Factor Model”, **Journal of Personality**, Vol. 64, Nr.6 (December 1996), pp.737-774.

WATSON, D.
WILLSON, L. R.
SINHA, B. K.

:“Assessing the Dimensional Structure of Coping”, **International Journal of Stress Management**, Vol. 5, Nr.4 (September 1998), pp.77-81.

- WEISMANN, A. D. :“Early Diagnosis of the Vulnerability in Cancer Patients”, **The American Journal of the Medical Sciences**, Vol. 271, Nr.5 (1976), pp.187-196.
- WHEELER, M. A.
STUSS, D. T.
TULVING, E. :“Toward A Theory of Episodic Memory: The Frontal Lobes and Autonoetic Consciousness”, **Psychological Bulletin**, Vol. 121, Nr.6 (July 1997), pp.331-354.
- WILLEM, K.
BREWIN, C. :“Stress and Coping in Depressed Women”, **Cognitive Therapy and Research**, Vol. 18, Nr.3 (October 1994), pp.403-437.
- ZUBIN, J.
SPRING, B. :“Vulnerability: A New View of Schizophrenia”, **Journal of Abnormal Psychology**, Vol. 86, Nr.3 (1977), pp.103-126.
- ZUROFF, David
DUNCAN, Neil :“Self-Criticism and Conflict Resolution in Romantic Couples”, **Canadian Journal of Behavioural Science**, Vol. 31, Nr.5 (July 1999), pp.137-149.

c. Internet

- AYDUK, Özlem N. :“Impact of Self-Control Strategies on the Link Between Rejection Sensitivity and Hostility: Risk Negotiation through Strategic Control”, **The Sciences and Engineering**, <http://www.umi-proquest-digital-dissertation.com.tr/19990401> (05.10.2002).

- BRENNAN, C. J. :“Risky Ventures: Self-Handicapping Processes in Romantic Relationships”, **Unpublished Manuscript**, [http:// www.search.epnet.com.direct.asp.tr/19952374](http://www.search.epnet.com.direct.asp.tr/19952374) (08.10.2002).
- DOWNEY, Geraldine
 FELDMAN, Scott
 FLETCHER, Paula :“Rejection sensitivity and violence in romantic relationships”, **The Sciences and Engineering**, <http://www.dissertationabstractsinternational.com.tr/19952157> (05.10.2002).
- DOWNEY, Geraldine
 LEBOLT, Aaron
 O’SHEA, Kevin :“Implications of Rejection Sensitivity for Adolescent Peer and Dating Relationships”, **Unpublished Manuscript**, <http://www.search.epnet.com.direct.asp.tr/19952179> (08.10.2002).
- DOWNEY, Geraldine
 LEBOLT, Aaron
 RINCON, Charles :“Rejection Sensitivity: A Consequence of Rejection and A Cause of Interpersonal Difficulties in Adolescence”, **Unpublished Manuscript**, <http://www.elsevier.com.locate.brat.tr/19953153> (21.11.2002).
- GIORDANO, C.
 WOOD, J. V. :“Effects of Social Comparisons in Everyday Life”, **Unpublished Manuscript**, <http://www.elsevier.com.locate.brat.tr/19983009> (21.11.2002).

LAMPING, D. L.

MOLINARO, V.

STEVENSON, G. W.

:“The Effects of Perceived Control and Coping Style on Cognitive Appraisals during Stressful Medical Procedures”, **Unpublished Manuscript**, <http://www.elsevier.com.locate.brat.tr/19901422> (21.11.2002).

SELDMAN, Roberta S.

:“Coping with Adult Romantic Relationship Loss: An Attachment-Theoretical Perspective”, **The Sciences and Engineering**, <http://www.dissertationabstractsinternational.com.tr/19953568> (25.11.2002).

STEINBERG, D. L.

ALLOY, L. B.

ABRAMSON, L. Y.

:“Predictors of relapse and recurrence of depression”, **Manuscript in Progress**, <http://www.umiproquestdigital.dissertation.com.tr/20000498> (05.10.2002).

SWEET, Holly B.

:“Perceptions of Undergraduate Male Experiences in Heterosexual Romantic Relationships: A sex role Norms Analysis”, **The Sciences and Engineering**, <http://www.dissertationabstractsinternational.com.tr/19962730> (05.10.2002).

TYRRELL, Christine L.

:“Attachment states of mind: Implications for romantic relationship functioning in young adulthood”, **Manuscript in Progress**, <http://www.elsevier.com.locate.brat.tr/19994219> (21.11.2002).

WILLIAMS, N. L.

RISKIND, J. H.

:“A cognitive paradigm for dynamic coping and
looming vulnerability”, **Manuscript in Preparation**,
<http://www.elsevier.com/locate/brat>. tr/20002129
(21.11.2002).



EKLER

EK: 1

BTF

1. CİNSİYETİNİZ: KIZ () ERKEK ()

2. YAŞINIZ:

3. SINIF DÜZEYİNİZ: 1 () 2 () 3 () 4 ()

4. SOSYO-EKONOMİK DÜZEYİNİZ:

DÜŞÜK () ORTA () YÜKSEK ()

5. ANNENİZİN EĞİTİM DURUMU:

OKUR-YAZAR () İLKOKUL () ORTAOKUL () LİSE () ÜNİVERSİTE ()

6. BABANIZIN EĞİTİM DURUMU:

OKUR-YAZAR () İLKOKUL () ORTAOKUL () LİSE () ÜNİVERSİTE ()

7. İKAMET ETTİĞİNİZ YER:

KÖY () KASABA/İLÇE () ŞEHİR ()

EK: 2

RDÖ

Yönerge: Aşağıda genç yetişkinlerin kişilerarası ilişkilerine yönelik yaşantılarını temsil eden ve varsayıma dayalı “*muhtemel hayır denme ve reddedilme*” durumlarına ilişkin ifadeler yer almaktadır. Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyup, böyle bir yaşantının sizde ne tür bir etki yapabileceğini düşününüz. Cevabınızı 1 ile 6 arasındaki (1) **Beni hiç endişelendirmez** ile, (6) **Beni çok endişelendirir** aralığında belirleyerek, aşağıdaki her cümleyi size uygun olan ifadelerle tamamlayıp işaretlemenizi gerçekleştiriniz.

1. Sınıftaki birinden ödünç olarak notlarını istemek...	1	2	3	4	5	6
2. Kız/erkek arkadaşına onunla birlikte eve taşınmak istediğimi söylemek...	1	2	3	4	5	6
3. Hangi programa başvurmam gerektiği ile ilgili ebeveynlerimden yardım istemek...	1	2	3	4	5	6
4. İyi tanımadığım, çıktığım kişi hakkında başka birinden bilgi istemek...	1	2	3	4	5	6
5. Kız/erkek arkadaşımın geceyi arkadaşlarıyla geçirmek için plan yapması, fakat benim gerçekten geceyi onunla geçirmek istediğimi söylemek...	1	2	3	4	5	6
6. Ailemden günlük harcamalarım için daha fazla para istemek...	1	2	3	4	5	6
7. Ders sonrası, ders hocasından anlamadığım bir bölümle ilgili daha fazla bilgi istemek...	1	2	3	4	5	6
8. Yakın bir arkadaşına yaklaşarak onu ciddi bir şekilde kızdıran bir şeyden sonra onunla konuşmak ...	1	2	3	4	5	6
9. Sınıftaki birine kahve ısmarlamak ...	1	2	3	4	5	6
10. Mezuniyet sonrası bir iş bulamadığımda aileme bir süre daha beni desteklemeleri gerektiğini söylemek...	1	2	3	4	5	6
11. Arkadaşımdan Şubat tatilinde benimle birlikte bir yere gelmesini istemek...	1	2	3	4	5	6
12. Sert bir tartışma sonrası kız/erkek arkadaşımı arayarak onu görmek istediğimi söylemek...	1	2	3	4	5	6
13. Bir arkadaşşımdan onun herhangi bir şeyini ödünç alıp alamayacağımı sormak...	1	2	3	4	5	6
14. Ailemden benim için önemli bir davete (güne) gelmelerini istemek...	1	2	3	4	5	6
15. Arkadaşımdan bana büyük bir iyilik yapmasını istemek...	1	2	3	4	5	6
16. Kız/erkek arkadaşımın beni gerçekten sevip sevmediğini sormak...	1	2	3	4	5	6
17. Bir partide salondaki kız/erkeklerden birine onunla dans etmek istediğimi söylemek...	1	2	3	4	5	6
18. Kız/erkek arkadaşşımdan ebeveynlerimi ziyaret etmesi için eve gelmesini istemek...	1	2	3	4	5	6

EK: 3

İÖ

Yönerge: Aşağıda genç yetişkinlerin kişilerarası ilişkilerine yönelik olarak bilişsel tepkilerini temsil eden ifadeler yer almaktadır. Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyup, böyle bir durumun sizde ne tür bir etki yapabileceğini düşünün ve derecelendirmenizi **1 (Hiçbir şekilde beni tanımlamaz); 5 (Beni çok iyi tanımlar)** şeklinde işaretleyin.

1. Amaçlarıma ulaşamadığımda başarısız biri olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
2. Başkalarından genelde gördüğümden bana daha iyi davranmalarını beklerim.	1	2	3	4	5
3. Başkalarına karşı sık sık aşağılık duygularına kapıldığımı fark ederim.	1	2	3	4	5
4. Kendimi iyi hissetmem için başkalarının onayına ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5
5. Kendime ulaşılmaz amaçlar belirleme ve bunlara ulaşamayınca hayal kırıklığına uğrama eğilimindeyim.	1	2	3	4	5
6. Başkaları tarafından kullanıldığımda sık sık kendime kızarım.	1	2	3	4	5

EK: 4
BDE

Aşağıda kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler vardır. Her madde, bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her madde için o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatlice okuyunuz. Son bir hafta içindeki (şu an dahil) kendi durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun ifadeyi bulunuz. Sonra, o maddenin yanındaki harfin üzerine (X) işareti koyunuz.

1. a) Kendimi üzgün hissetmiyorum
b) Kendimi üzgün hissediyorum
c) Hep üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum
d) Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum
2. a) Gelecekte umutsuz değilim
b) Geleceğe biraz umutsuz bakıyorum
c) Gelecekte beklediğim hiç bir şey yok
d) Benim için gelecek yok ve durum düzelmeyecek
3. a) Kendimi başarısız görmüyorum
b) Çevremdeki bir çok kişiden daha fazla başarısızlıklarım olduğu sayılır
c) Geriye dönüp baktığımda çok fazla başarısızlığım olduğunu görüyorum
d) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum
4. a) Her şeyden eskisi kadar zevk alıyorum
b) Her şeyden eskisi kadar zevk alamıyorum
c) Artık hiçbir şeyden gerçek bir zevk alamıyorum
d) Bana zevk veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı
5. a) Kendimi suçlu hissetmiyorum
b) Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor
c) Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum
d) Kendimi her an için suçlu hissediyorum
6. a) Cezalandırıldığımı düşünmüyorum
b) Bazı şeyler için cezalandırılabileceğimi hissediyorum
c) Cezalandırılmayı bekliyorum
d) Cezalandırıldığımı hissediyorum
7. a) Kendimden hoşnutum
b) Kendimden pek hoşnut değilim
c) Kendimden hiç hoşlanmıyorum
d) Kendimden nefret ediyorum
8. a) Kendimi diğer insanlardan daha kötü görmüyorum
b) Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum
c) Kendimi hatalarım için çoğu zaman suçluyorum
d) Her kötü olayda kendimi suçluyorum
9. a) Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok
b) Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum ama bunu yapamam
c) Kendimi öldürebilmeyi isterdim
d) Bir fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm
10. a) Her zamankinden daha fazla ağladığımı sanmıyorum
b) Eskisine göre şu sıralarda daha fazla ağlıyorum
c) Şu sıralarda her an ağlıyorum
d) Eskiden ağlayabilirdim, ama şu sıralarda istesem de ağlayamıyorum
11. a) Her zamankinden daha sinirli değilim
b) Her zamankinden daha kolay sinirleniyor ve kızıyorum
c) Çoğu zaman sinirliyim
d) Eskiden sinirlendiğim şeylere bile artık sinirlenemiyorum
12. a) Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim
b) Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim
c) Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim
d) Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı
13. a) Kararlarımı eskisi kadar kolay ve rahat verebiliyorum
b) Şu sıralarda kararlarımı vermeyi erteliyorum
c) Kararlarımı vermekte oldukça güçlük çekiyorum
d) Artık hiç karar veremiyorum
14. a) Dış görünüşümün eskisinden daha kötü olduğunu sanmıyorum
b) Yaşlandığımı ve çekiciliğimi kaybettiğimi düşünüyorum ve üzülüyorum
c) Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan olumsuz değişiklikler olduğunu hissediyorum
d) Çok çirkin olduğumu düşünüyorum
15. a) Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum
b) Bir işe başlayabilmek için eskisine göre kendimi daha fazla zorlamam gerekiyor
c) Hangi iş olursa olsun yapabilmek için kendimi çok zorluyorum
d) Hiçbir iş yapamıyorum
16. a) Eskisi kadar rahat uyuyabiliyorum
b) Şu sıralar eskisi kadar rahat uyuyamıyorum
c) Eskisine göre 1 veya 2 saat erken uyanıyor ve tekrar uyumakta zorluk çekiyorum
d) Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum
17. a) Eskisine kıyasla daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum
b) Eskisinden daha çabuk yoruluyorum
c) Şu sıralarda neredeyse her şey beni yoruyor
d) Öyle yorgunum ki hiçbir şey yapamıyorum
18. a) İştahım eskisinden pek farklı değil
b) İştahım eskisi kadar iyi değil
c) Şu sıralarda iştahım epey kötü
d) Artık hiç iştahım yok
19. a) Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi sanmıyorum
b) Son zamanlarda istemediğim halde üç kilodan fazla kaybettim
c) Son zamanlarda istemediğim halde beş kilodan fazla kaybettim
d) Son zamanlarda istemediğim halde yedi kilodan fazla kaybettim
Daha az yemeye çalışarak kilo kaybetmeye çalışıyorum () Evet () Hayır
20. a) Sağlığım beni pek endişelendirmiyor
b) Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sorunlarım var
c) Ağrı, sızı gibi bu sıkıntılarım beni epey endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zor geliyor
d) Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki, artık başka hiçbir şey düşünmüyorum
21. a) Son zamanlarda cinsel yaşamımda dikkatimi çeken bir şey yok
b) Eskisine oranla cinsel konularla daha az ilgilieniyorum
c) Şu sıralarda cinsellikle pek ilgili değilim
d) Artık, cinsellikle hiçbir ilgim kalmadı

EK: 5

BDÖ

BÖLÜM I

DURUM A : Romantik bir ilişkide sevdiğiniz ve değer verdiğiniz birisi tarafından herhangi bir konuya yönelik olarak reddedildiniz.

Açıklama: Durum A' da verilen sizin için niçin stres yaratır? Aşağıdaki nedenleri okuyarak bunların sizin için ne kadar geçerli olduğunu uygun sayıyı işaretleyerek belirtiniz.

Cevaplarınızı aşağıda belirtilen nedenlerin sizin için olası geçerliğini düşünerek belirleyiniz.

- (1) Benim için hiç geçerli değildir.
- (2) Benim için çok az geçerlidir.
- (3) Benim için kısmen geçerlidir.
- (4) Benim için oldukça geçerlidir.
- (5) Benim için tamamen geçerlidir.

1. Sevdiğiniz birinin sağlık, güvenlik ya da fiziksel iyiliğine zarar gelme ihtimali	1	2	3	4	5
2. Sevdiğiniz birinin duygusal sağlığına zarar gelme ihtimali	1	2	3	4	5
3. Kendi sağlık, güvenlik ya da fiziksel iyiliğinize zarar gelme ihtimali	1	2	3	4	5
4. Sevdiğiniz birinin ölme ihtimali	1	2	3	4	5
5. İşinizde ya da çalışmanızda önemli bir amaca ulaşamama ihtimali	1	2	3	4	5
6. Mali kaynaklarınızda daralma (ekonomik sıkıntı yaşama) ihtimali	1	2	3	4	5
7. Sizin için önemli birinin sevgisini kaybetme ihtimali	1	2	3	4	5
8. Öz-saygınızı kaybetme ihtimali	1	2	3	4	5
9. Dikkatsiz/düzensiz biri olarak görünmeniz ihtimali	1	2	3	4	5
10. Ahlaki kurallara uymayan biri olarak görünmeniz ihtimali	1	2	3	4	5
11. Sizin için önemli birinin onay ya da saygısını kaybetme ihtimali	1	2	3	4	5
12. Başka bir kimse için saygınızı kaybetme ihtimali	1	2	3	4	5
13. Yetersiz olarak görünmeniz ihtimali	1	2	3	4	5
14. Başka.....	1	2	3	4	5

BÖLÜM II

Yukarıda DURUM A'da verilen stres yaşantısına -reddedilme- bağlı olarak aşağıdaki soruları cevaplandırınız.

A. Durum A'da olanı değiştirebilir ya da bu konuda bir şeyler yapabilirim.

1. Hiç 2. Çok az 3. Biraz 4. Oldukça 5. Tamamen

B. Durum A'da olanı olduğu gibi kabul etmek zorunda kalırım.

1. Hiç 2. Çok az 3. Biraz 4. Oldukça 5. Tamamen

EK: 6

SBTE

Yönerge: Aşağıda üniversite eğitiminiz sırasında ve normal yaşantılarınız içerisinde karşılaştığımız değişik problem durumlarıyla nasıl başa çıktığınızla ilgili ifadeler bulacaksınız. Kafanızda bazı problemleri somutlaştırarak bunlar üzerinde bir süre odaklaşıp cevaplamalarınızı somut durumlara yönelik olarak gerçekleştiriniz. Lütfen aşağıda verilen derecelendirmeyi kullanarak, sizin durumunuz için en uygun olan sayıyı yuvarlak içerisinde alınız veya üzerini X ile işaretleyiniz.

Hiçbir Zaman	0	(%0)	Sık sık	3	(%50-75)
Arasına	1	(%1-25)	Genellikle	4	(%75-100)
Bazen	2	(%25-50)			

1. Arkadaşlarım ve yakınlarımdan duygusal destek almaya çalışırım	0	1	2	3	4
2. Asıl problemim üzerinde yoğunlaşıp, gerekirse başka şeyleri bir yana bırakırım	0	1	2	3	4
3. Attığım her adımımı ve yapacağım her hareketi çok iyidüşünürüm	0	1	2	3	4
4. Başa gelenin çekileceğine inanırım	0	1	2	3	4
5. Başıma gelenden bir şeyler öğrenmeye çalışırım	0	1	2	3	4
6. Başıma gelenlere inanmak istemem	0	1	2	3	4
7. Başka şeylerden ziyade o problem üzerinde daha çok odaklaşıyorum	0	1	2	3	4
8. Başkalarından ne yapabileceğim konusunda tavsiyeler alırım	0	1	2	3	4
9. Başkalarından şefkat ve anlayış beklerim	0	1	2	3	4
10. Benden yaşlı birine danışırım	0	1	2	3	4
11. Benzer şeyleri yaşayan insanların tecrübelerinden yararlanırım	0	1	2	3	4
12. Dini aktivitelere katılırım	0	1	2	3	4
13. Dini inançlarımdan güç alarak kendimi güvende hissederim	0	1	2	3	4
14. Durum ile ilgili daha çok bilgi edinmek için başkalarına danışırım	0	1	2	3	4
15. Duruma olduğu gibi alışmaya çalışırım	0	1	2	3	4
16. Enerjimi yaptığım şeyler üzerinde yoğunlaştırırım	0	1	2	3	4
17. Eskisinden daha fazla ibadet/dua ederim	0	1	2	3	4
18. Gerginliğimi azaltmak için sigara içerim	0	1	2	3	4
19. Her ne yapacaksam zamanında yaparım	0	1	2	3	4
20. Her şeyimle ilahi bir güce sığınırım	0	1	2	3	4
21. Huzuru dinimde bulmayı denerim	0	1	2	3	4
22. Kendime bunun gerçek olmadığını söylerim	0	1	2	3	4
23. Kendimi daha iyi hissedebilmek için uyuşturucu alırım	0	1	2	3	4
24. Kendimi daha iyi hissetmek için ilaç alırım	0	1	2	3	4
25. Ne yapacağım konusunda bir plan hazırlarım	0	1	2	3	4
26. Olanlara daha iyimser bir gözle bakmaya çalışırım	0	1	2	3	4
27. Olayın daha olumlu gözükmesini sağlamak için farklı bir bakış açısı ile yaklaşırım	0	1	2	3	4
28. Problem hakkında daha az düşünmek için içki içerim	0	1	2	3	4
29. Problem hakkında hissettiklerimi başkaları ile tartışırım	0	1	2	3	4
30. Problemi bütün gerçekliğiyle olduğu gibi hissederim	0	1	2	3	4
31. İlahi bir güçten yardım isterim	0	1	2	3	4
32. Problemi çözmeyi engelleyen diğer şeylerden kendimi alıkoymaya çalışırım	0	1	2	3	4
33. Problemim hakkında somut bir şeyler yapabilecek birileri ile konuşurum	0	1	2	3	4
34. Problemimden kurtulmak için değişik işlerle ilgilenirim	0	1	2	3	4
35. Problemimden kurtulmak için üzerine direkt olarak giderim	0	1	2	3	4
36. Problemimi daha az düşünmek için sinemaya giderim veya TV seyredirim	0	1	2	3	4
37. Problemimi en iyi nasıl çözebileceğimi düşünürüm	0	1	2	3	4
38. Problemimle ilgili duygularımı başkalarıyla paylaşıyorum	0	1	2	3	4
39. Problemimle yaşamayı öğrenirim	0	1	2	3	4
40. Problemlerimi unutmak için ders çalışır veya başka farklı şeylerle ilgilenirim	0	1	2	3	4
41. Rahatlamak için ağlarım	0	1	2	3	4
42. Müzik dinleyerek bir çok şeyi unuturum	0	1	2	3	4
43. Sanki hiçbir şey olmamış gibi davranırım	0	1	2	3	4

ÖZGEÇMİŞ

02.07.1970 yılında doğdu. İlk ve orta okul öğrenimini Elazığ, lise öğrenimini İzmir’de tamamladı. 1986 yılında İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışma programını kazandı ve 1990 yılında mezun oldu. 1992 yılında yedek subay olarak askerlik görevini tamamladıktan sonra, yeterlilik sınavı sonucu atanmış olduğu Malatya Rehberlik ve Araştırma Merkezi’nde rehber öğretmen olarak çalışmaya başladı. 1995 yılında Milli Eğitim Vakfı Ortaokulunda görev yapmaya başladı ve aynı yıl İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışma programında yüksek lisans eğitimine başladı. 1997 yılında yüksek lisansını tamamladı ve aynı yıl Muğla Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümünde “Öğretim Görevliliği” sınavını kazanarak çalışmaya başladı. 2000 yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışma programında doktora eğitimine başladı.

ERÖZKAN, evli ve bir kız çocuğu babası olup, İngilizce bilmektedir.