



T.C.

**İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**DİYAY – RUH SAĞLIĞI İLİŞKİSİNDE YARATICILIĞIN VE  
BENLİK KAVRAMI BELİRGİNLİĞİNİN ARACI ROLÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**METİN GÖRDÜK**

**125201158**

**YRD. DOÇ. DR. ÇIĞDEM KOŞE DEMİRAY**

**İSTANBUL, 2017**



T.C.

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**DİYAY – RUH SAĞLIĞI İLİŞKİNDE  
YARATICILIĞIN VE BENLİK KAVRAMI  
BELİRGİNLİĞİNİN ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**METİN GÖRDÜK**

T.C.  
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ  
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

02.08.2017

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim dalı yüksek lisans öğrencilerinden **125201158** numaralı **Metin GÖRDÜK**' ün "*İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Diyay Ruh Sağlığı İlişkisinde Yaratıcılığın ve Benlik Kavramı Belirginliğinin Aracı Rolü*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 13.07.2017 tarih ve 2017/12 sayılı toplantısında seçilen ve Sefaköy Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin 48. maddesi gereğince (60.) dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında *oyçokluğu/öybirliği* ile *Kabul/Red veya Düzeltme* kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 1 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

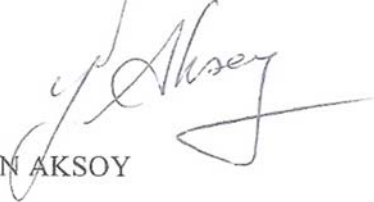
DANIŞMAN  
YARD.DOÇ.DR. ÇİĞDEM KOŞE DEMİRAY



ÜYE  
YARD.DOÇ.DR. ALP GİRAY KAYA



ÜYE  
YARD.DOÇ.DR. YASİN AKSOY



## YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “DİYAY – Ruh Sağlığı İlişkisinde Yaratıcılığın ve Benlik Kavramı Belirginliğinin Aracı Rolü” başlıklı bu çalışmayı, bilim ahlakı ve geleneklerine uygun şekilde kendim yazdığımı, yararlandığım eserlerin tamamını kaynaklarda gösterdiğimi ve çalışmanın içinde kullandığım her yerde bunlara atıf yaptığımı belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

11/07/2017

**Metin GÖRDÜK**

## ONAY

Tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim sadece İstanbul Arel yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin .....yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

11/ 07/ 2017

**Metin GÖRDÜK**

## TEŞEKKÜR

Bu araştırmanın ortaya çıkması sürecinde her aşamada bana rehberlik eden danışman hocam Yrd. Doç. Dr. Çiğdem KOŞE DEMİRAY'a;

Dilin İşlevlerine İlişkin İnançlar Ölçeği'ni geliştirip bilimin hizmetine sunan, yaptığı araştırma ve yayınları benim bu çalışmam için ilham kaynağı olan hocamız Doç. Dr. Ömer Faruk ŞİMŞEK'e;

Ölçeklerin Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nde uygulanması için büyük bir özveriyle yardım eden araştırma görevlisi Mustafa SARGIN'a;

Ölçeklerin Arel Üniversitesinde uygulaması sırasında sabır ve sebatla yardım eden Seda DİKER UĞRAŞ'a;

Beni her zaman destekleyen, yüreklendiren sevgili eşim ve var oluşlarıyla bahtiyarlık duyduğumuz çocuklarımıza teşekkür ediyorum.

Metin GÖRDÜK

## ÖZET

### DİYAY – RUH SAĞLIĞI İLİŞKİSİNDE YARATICILIĞIN ve BENLİK KAVRAMI BELİRGİNLİĞİNİN ARACI ROLÜ

**Metin GÖRDÜK**

**Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı**

**Danışman: Yrd. Doç. Dr. Çiğdem KOŞE DEMİRAY**

**Haziran, 2017 - 106 sayfa**

Bu araştırmanın amacı DİYAY (Dil ile Yaşantı Arasında Bireyler Tarafından Algılanan Yarıklık) ile ruh sağlığı ilişkisinde yaratıcılığın ve benlik kavramı belirginliğinin aracılık rolü olup olmadığının, var ise ne yönde olduğunun incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini İstanbul ve Muğla’da bulunan bir vakıf ve bir de devlet üniversitesinde okuyan 175 kadın, 135 erkek toplam 310 öğrenci oluşturmaktadır. (DİYAY) ile yaratıcılık .19, anksiyete .49, depresyon .57, olumsuz benlik .49, somatizasyon .30, hostilete .41, ve aleksitimi.53 arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Diğer taraftan DİYAY ile benlik kavramı belirginliği .23 arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yaratıcılık ile benlik kavramı belirginliği -.12 arasında negatif yönde; depresyon .12 ve aleksitimi .13 arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yaratıcılığın çalışmanın diğer değişkenleri ile anlamlı ilişkiler göstermediği saptanmıştır. Benlik kavramı belirginliği ile anksiyete -.53, depresyon -.53, olumsuz benlik -.52, somatizasyon -.38, hostilete -.44 ve aleksitimi -.45 arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Benlik kavramı belirginliğinin DİYAY ile depresyon, anksiyete, aleksitimi, olumsuz benlik, hostilete ve somatizasyon arasındaki ilişkide aracılık rolü oynadığı bulunmuştur. Yaratıcılığın DİYAY – hostilete ilişkisinde aracılık rolü olduğu bulunmuştur.

**ANAHTAR SÖZCÜKLER:** Yaratıcılık, DİYAY, Ruh Sağlığı, Dil ve Deneyim.

## **ABSTRACT**

### **IN THE RELATIONSHIP GBEL-MENTAL HEALTH INTERMEDIARY OF CREATIVITY AND SELF CONCEPT CLARITY**

**Metin GÖRDÜK**

**Thesis of Master, Psychology Department**

**Supervisor: Assistant Professor Çiğdem KOŞE DEMİRAY**

**June, 2017 – 106 pages**

The purpose of this study to examine whether in the relationship GBEL (Gap Between Experience and Language) with mental health intermediary of creativity and self concept clarity or not, if there is which way. The sample was consisted of 310 university students (175 female, 135 male) who study a foundation university and a state university from İstanbul and Muğla. There was significant positive correlations between GBEL and creativity .19, anxiety .49, depression .57, negative self .49, somatization .30, hostility .41 and alexithymia .53. On the other hand, there was a significant negative correlation between GBEL and self-concept clarity .23. There was a significant negative direction between creativity and self-concept clarity -.12; There was a significant positive correlation between depression .12 and alexithymia .13. It has been found that creativity does not show any significant relation with other variables of the study. It has been found that significant negative correlations between self concept clarity and anxiety -.53, depression -.53, negative self -.52, somatization -.38, hostility -.44 and alexithymia -.45. It has been found that self concept clarity playing intermediary role relation between GBEL and depression, anxiety, alexithymia, negative self, hostility, somatization.

**KEY WORDS:** GBEL, Creativity, MentalHealth, Language andExperience.



## TABLolar LİSTESİ

**Tablo 1.** Katılımcılara ait tanımlayıcı bilgiler

**Tablo 2.** Değişkenlere ait ilişkiler

**Tablo 3.** DİYAY ile anksiyete arasında yaratıcılık ve benlik kavramı belirginliği aracılığına yönelik bootstrapping sonuçları

**Tablo 4.** DİYAY ile depresyon arasında yaratıcılık ve benlik kavramı belirginliği aracılığına yönelik bootstrapping sonuçları

**Tablo 5.** DİYAY ile olumsuz benlik arasında yaratıcılık ve benlik kavramı belirginliği aracılığına yönelik bootstrapping sonuçları

**Tablo 6.** DİYAY ile somatizasyon arasında yaratıcılık ve benlik kavramı belirginliği aracılığına yönelik bootstrapping sonuçları

**Tablo 7.** DİYAY ile hostilete arasında yaratıcılık ve benlik kavramı belirginliği aracılığına yönelik bootstrapping sonuçları

**Tablo 8.** DİYAY ile aleksitimi arasında yaratıcılık ve benlik kavramı belirginliği aracılığına yönelik bootstrapping sonuçları

## **KISALTMALAR LİSTESİ**

**DİYAY** : Dil İle Yaşantı Arasında Bireyler Tarafından Algılanan Yarık

**BKB** : Benlik Kavramı Belirginliği.

**TYD** : Torrance Yaratıcı Düşünce Testi



## ŞEKİLLER LİSTESİ

**Şekil 1.** DİYAY ile anksiyete arasında yaratıcılık ve benlik kavramı belirginliğinin aracılığı modeli

**Şekil 2.** DİYAY ile depresyon arasında yaratıcılık ve benlik kavramı belirginliğinin aracılığı modeli

**Şekil 3.** DİYAY ile olumsuz benlik arasında yaratıcılık ve benlik kavramı belirginliğinin aracılığı modeli

**Şekil 4.** DİYAY ile somatizasyon arasında yaratıcılık ve benlik kavramı belirginliğinin aracılığı modeli

**Şekil 5.** DİYAY ile hostilete arasında yaratıcılık ve benlik kavramı belirginliğinin aracılığı modeli

**Şekil 6.** DİYAY ile aleksitimi arasında yaratıcılık ve benlik kavramı belirginliğinin aracılığı modeli

## İÇİNDEKİLER

ÖZET .....	VI
ABSTRACT.....	VII
TABLOLAR LİSTESİ.....	VIII
KISALTMALAR LİSTESİ.....	IX
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	X
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ .....	1
1.1. Dil .....	2
1.2. Duygu.....	3
1.2.1. Duyguların fark edilmesi (Duygusal farkındalık).....	5
1.2.2. Duyguların İfade Edilmesi .....	6
1.2.3. Duyguların İfade Edilmesi ile Ruh Sağlığı İlişkisi .....	9
1.3. Dil ile Yaşantı Arasında Bireyler tarafından Algılanan Yarık (DİYAY) ....	16
1.4. Yaratıcılık .....	18
1.4.1. Yaratıcı Bireyin Özellikleri.....	20
1.4.2. Yaratıcılığı Kısıtlayan, Engelleyen Durumlar .....	21
1.5. Benlik Kavramı Belirginliği .....	21
1.5.1. Benlik Kavramı .....	21
1.5.2. Benlik Kavramı Belirginliğin Açıklanması .....	23
1.6. Ruh Sağlığı.....	23
1.6.1. Ruh Sağlığı Kavramı.....	23
1.6.2. Depresyon (Çökkünlük).....	24
1.6.3. Anksiyete .....	25
1.6.4. Olumsuz Benlik.....	25
1.6.5. Somatizasyon .....	26
1.6.6. Hostilite.....	26
1.6.7. Aleksitimi.....	27
1.7. Dil-Yaratıcılık İlişkisi .....	28
1.8. DİYAY- Benlik Kavramı Belirginliği İlişkisi .....	30

1.9. DİYAY Ruh Sağlığı İlişkisi.....	30
1.10. Yaratıcılık Ruh Sağlığı İlişkisi.....	32
1.11. Benlik kavramı belirginliği ruh sağlığı ilişkisi .....	37
1.12. Araştırmanın Amacı ve Önemi .....	40
1.13. Hipotezler.....	40
BÖLÜM II.....	42
YÖNTEM.....	42
2.1. Araştırmanın Modeli .....	42
2.2. Çalışma Grubu.....	42
2.3. Prosedür.....	42
2.4. Veri Toplama Araçları.....	42
2.5. Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması .....	44
BÖLÜM III	
BULGULAR.....	45
3.1. Tanımlayıcı İstatistikler.....	45
3.2. Değişkenler Arası İlişkiler.....	45
3.3. Araştırmanın Birinci Modeline İlişkin Bulgular .....	47
3.4. Araştırmanın İkinci Modeline İlişkin Bulgular .....	48
3.5. Araştırmanın Üçüncü Modeline İlişkin Bulgular .....	50
3.6. Araştırmanın Dördüncü Modeline İlişkin Bulgular .....	52
3.7. Araştırmanın Beşinci Modeline İlişkin Bulgular .....	53
3.8. Araştırmanın Altıncı Modeline İlişkin Bulgular .....	55
BÖLÜM IV .....	57
TARTIŞMA .....	57
KAYNAKÇA.....	64
EKLER.....	71
1. Katılımcı Onam Formu.....	71
2. Katılımcı Bilgi Formu.....	72
3. Benlik Kavramı Belirginliği Ölçeği.....	73

4. Dilin İşlevlerine İlişkin İnançlar Ölçeği.....	74
5. Toronto Aleksitimi Skalası.....	75
6. Kısa Semptom Envanteri.....	76
7. Torrance Yaratıcı Düşünce Testi Sözel Kitapçık A.....	78
8. Torrance Yaratıcı Düşünce Testi Şekilsel Kitapçık B.....	88



## BÖLÜM I

### GİRİŞ

Birey dünyayı dış gerçekliğin içsel temsilleri olarak kavramlar yoluyla değerlendirir. İnsan dilinin temel işlevi iletişimdir. Dil dizgesi tek başına anlamlı olamaz. Anlamını kullandığı bağlamdan alır. Dünyaya ilişkin anlamın yaratılması daima kişi ve bağlama özgüdür. Yani anlam kişinin somut durumu anlaması ve yorumlaması üzerine kuruludur (Stelter , 2000; Kılıç, 2002).

Dilin işlevleri de toplumsal yaşamın gereklerinden doğmuştur ve bu işlevlerin her biri aynı zamanda söylemin de amacıdır (Kılıç, 2002). Dilin iletişim işlevi içsel deneyimleri ve çevresel durumları aktarmak için sözcüklerin kullanılmasıyla ilgilidir. Bir deneyimin doğru bir şekilde aktarılabilmesi için kullanılan sözcükler ve onlara karşılık gelen göndermeler arasında anlamsal bir ilişki olmalıdır. Bireyin kendi içsel yaşantıları hakkında bilgi sahibi olması, onun kişisel farkındalığını daha yüksek seviyeye taşır ve iç konuşmayı gerektirir. Dilin içsel deneyimleri ifade etmekte etkili olan bu yönü onun epistemik işlevini oluşturur. Dolayısıyla bu boyut, dilin özel deneyimler hakkında bilgi edinmek için güvenilir bir araç olarak işlev görmesini sağlar (Şimşek, 2010).

Dil ile içsel yaşantı arasında bir boşluk algılandığında birey açısından sorunlar ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle içsel yaşantıların sözel ifadesinde her zaman için bir ölçüde yetersizlik söz konusudur. Kendi içsel yaşantılarını gözlemleyen bireyin bu deneyimin özgün doğasını tanımlamakta dilin yetersiz kaldığını hissetmesi onda dil ile deneyim arasındaki boşluğu, kopukluğu artırıcı bir etki yapmaktadır. Yaşantıları anlamlandırmanın sadece kavramlaştırmayla yani dil yoluyla mümkün olduğu düşüncesinden hareketle, bireyin dil ile deneyim arasındaki bağlantıya ilişkin algı ve değerlendirmelerinin onun zihinsel sağlığı için çok önemli olduğunu söylemek mümkündür (Şimşek, 2010; Şimşek & Kuzucu, 2012).

Bu araştırmanın amacı DİYAY ile ruh sağlığı ilişkisinde yaratıcılığın ve benlik kavramı belirginliğinin aracılık rolü olup olmadığının, var ise ne yönde olduğunun incelenmesidir.

## 1.1. Dil

Tüm insanlığın doğuştan gelen biyolojik bir ortaklığı vardır. Bu ortaklığın genel bir parçası olan konuşma dili sadece insanlara özgü olması nedeniyle insanlığın önemli bir belirteçidir. Dil, düşüncenin, eylemin ve toplumsal ilişkilerin içinde güçlü bir şekilde yer alır. Bu nedenle insan doğasının incelenmesinde çok özel bir yere sahip olup bu yerini her zaman koruyacaktır (Chomsky, 2009). Dil edinim süreci aynı zamanda çocuğun diğer insanlarla iletişim kurmayı öğrendiği sosyal bir olaydır. İnsanlarla sosyal etkileşim kurularak öğrenilir, yaşam içinde kullanılarak pekiştirilir. Aynı zamanda sosyal etkileşim kurabilmenin de aracı haline gelir. İletişim toplum ve kültür içinde öğrenilir, bu yüzden sosyal bir olgudur. Bireyin bir topluluk içerisinde bir amaç doğrultusunda etkileşime girmesiyle ortaya çıkar (Topbaş, 2015).

Dilin en temel işlevi iletişimdir. Bu özelliğiyle düşüncenin gelişmesinde çok boyutlu bir rol oynar. Ayrıca bireyin kendisini ve özelliklerini tanımlamasını, kavramlaştırmasını, dolayısıyla da kendi benliğini bulmasını sağlar. Bu nedenle dil ile düşünce arasındaki ilişki eskiden beri hem ruh bilimcilerin hem felsefecilerin hem de dil bilimcilerin odak noktası olmuştur (Kılıç, 2002).

Dil ile yaşama biçimi, düşünce sistemi ve iletişim biçimi arasında güçlü bir ilişki ve etkileşim vardır. Bir toplumdaki bireylerin iletişim biçimi ve bu iletişim biçimine özgü kalıplar o toplumun dilini oluşturur. Aynı zamanda o toplumun kullandığı dil de o insanları birbirleriyle ne şekilde iletişim kuracağını belirler. Her toplumun dili o toplumun ihtiyaçlarına cevap verecek biçimde şekillenir (Dökmen, 2003).

Toplumbilim açısından bakıldığında dilin birinci işlevi toplumsaldır. Birey ancak bir başkası ile bir deneyim edinmeye başladığı zaman dil toplumsal bir etkileşim aracı olarak ortaya çıkar. İnsanlar içinde yetiştiği toplumun dilini öğrendikten sonra dil aracılığıyla o toplumun tüm uzlaşımlarını öğrenir (Kılıç, 2002).

Anlam oluşturmak sadece sözcüklere bağlı bir olgu değildir, dil ötesi araçlar da anlam oluşturmaya katkıda bulunur. Bu açıdan bakıldığında jestler ve mimikler de bir çeşit konuşmadır. Bu yüzden iletişim dilsel bir olgu olmaktan öte toplumsal bir olgudur. Bireyler arasında paylaşılan şeyler ne kadar çok ise dilde, dilin simgesel göndermelerinde ve metaforlarda anlaşmak o kadar kolaydır (Nacar Logie, 2014).



Dilin birey açısından önemi kendini ifade etmekle ilgilidir. Kendini ifade etmek, duygu, düşünce ve izlenimleri açıklığa kavuşturmak ve geçerli kılmak demektir. Duygu ve düşünceler ancak başkalarına sunulmaya başlandığında açık bilince; sahne arkasından sahne ortasına, başka bir deyişle bilincin sahne ışıklarına taşınır. Bu yüzden insanın varlığı ve gelişimi için çok önemli bir beceridir. Duygu ve düşünceleri ifade etmek onları hem başkalarının eleştirisine hem de bireyin kendi değerlendirmesine açık hale getirir (Blatner, 2002).

## 1.2. Duygu

İnsan psiko-sosyal bir varlıktır, bu özelliği onun varlığını sürdürebilmek ve ihtiyaçlarını karşılayabilmek için toplu halde ve diğer insanlarla iletişim halinde yaşamasını gerekli kılar. Bireyin bu iletişim halini sürdürebilmesi, günlük yaşamında sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurabilmesi için duygu, düşünce, davranış ve fizyolojik tepkilerinin bir bütün olarak işlev görmesi gerekir. Bu bütünlüğü sağlayan en önemli unsurlardan bir tanesi iç dünyamızın yansıması olan duygularımızdır (Koçak, 2002).

Duygularımız içinde bulunduğumuz ortamın algılanması ile ortaya çıkar iç dünyamızı harekete geçirir, bedensel, zihinsel ve davranışsal özellikleri içeren duyusal bir süreçtir (Koçak, 2002). Duygu algı, hareket ve düşünceyi içeren bir yaşam sürecidir. Birbirinden ayrılmış gibi görünen ama gerçekte birbiri ile yakından ilişkili birkaç ögenin birleşimidir (Ellis & Harper, 2009). Duygulara ilişkin kuramsal yapı incelendiğinde kimi araştırmacılar insanın tüm duygulara doğuştan sahip olarak dünyaya geldiğini savunurken, kimi araştırmacılar da duyguların oluşumunda sosyalleşme sürecinin etkisine önem atfetmektedirler. Son dönemlerde ise duygu ile biliş arasında doğal bir bağlantı olduğu fikri benimsenmektedir (Kervancı Üstün & Topbaş, 2014).

İnsanoğlu varoluşunu büyük ölçüde duyguların karar ve seçimlerindeki olağanüstü etkisine borçludur. Kritik anlarda verilen kararlarda duyguların akla üstün gelmesi onu insan ruhunda son derece önemli ve merkezi bir yere taşımıştır (Goleman, 1996). Duygu dünyamız, zihnimizin ve farkındalığımızın arka planını oluşturur. İnsan hayatında yaşanan her şeyin rengi, kokusu ve tadı yaşanan duygularla oluşur. O halde duyguyu şu şekilde tanımlayabiliriz. Duygular içinde

bulduğumuz bir durumun kendi iç gerçekliğimiz tarafından nasıl algılandığını, nasıl değerlendirildiğini ve nasıl yorumlandığını gösteren sinyallerdir. İç gerçekliğimiz ise anne karnında, doğumda ve doğum sonrasında yaşanmış bütün deneyimlerle ve bizim irademizden bağımsız bir şekilde oluşur (Çalok, 2009). Duygularımız değerlerimize ve amaçlarımıza özellikle hayatta kalma ve mutluluk amacımıza hizmet eder (Ellis & Harper, 2009).

Duygu ile ilgili en eski tanımları Antik Yunan filozoflarında bulabiliriz. Aristoteles duyguyu neşeli ya da keyifsiz anlarda algı ve varsayımlara eşlik eden bir çeşit refakatçi olarak tanımlar. Ona göre duygular bir şey için istek oluşturur ama bu istekler harekete geçmek için bağımsız bir ölçü oluşturmadıkları için bilincin işlevleri ile birlikte kullanılır. Descartes ise duygunun düşünceden kaynaklandığını, bir davranış tarzının işlevi ve faydası konusundaki muhakemeden ortaya çıktığını, örneğin öfkelenmeye degecek bir şey olduğunu düşündüğümüzde öfkelenmemizi savunur (Tekin Bender, 2013).

Duygunun kavramsal olarak tanımlaması birtakım güçlükler içeriyorsa da bilimsel bir tanım yapma gereği her zaman vardır. Buradan hareketle, bireyle ilgili öznel yaşantıları, bireyin hareket tarzlarını, bağlamın değerlendirilmesini içeren, bireyin harekete hazır olmasına, önceliklerini belirlemesine ve planlarını yapmasına yardım eden, tanımlanabilir dönemleri olan içsel süreç olarak açıklanabilir (Çeçen, 2002). Bir başka deyişle organizmanın hayatta kalmak, ihtiyaçlarını karşılamak, amaçlarını gerçekleştirmek ve çevreye uyum sağlayabilmek için gerek duyduğu, durumsal kısa süreli ve düzenli tepkilerdir. Bu nedenle insanı duygularından bağımsız olarak anlamaya çalışmak sığ ve gerçekçi olmayan bir bakış açısidir (Kuyumcu, 2012).

İnsanlar birçok durumda seçimlerini yaparken duyguları düşüncelerine baskın çıkar. Özellikle de kritik anlardaki kararlarımızda bu durumu daha net gözleyebiliriz. Bu nedenle duyguyu bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller olarak tanımlamak da mümkündür (Goleman, 1996). Duygu çeşitlerinin sayısı konusunda farklı değerlendirmeler olmakla birlikte yedi temel duygu bulunduğu yolunda genel bir uzlaşa söz konusudur. Bunlar, hayret, üzüntü, tikslenme, korku, öfke, küçümseme ve mutluluktur. Bu duygulara utanma ve nötr

ifadeyi eklemek de mümkündür. Bu duygular yüzümüzde o anki duruma bağlı olarak tek tek görülebileceği gibi birkaçı birleşerek karışım ifadeleri olarak da görülebilir (Dökmen, 2003). Duygu konusunda kapsamlı çalışmalarıyla tanınan William James duyguların önemini şu sözlerle ifade etmektedir: “Kuvvetli bir duyguyu düşünüp sonra da onun bedensel semptomlarının yarattığı tüm hisleri bilincimizden çıkarıp atmayı denersek, geriye hiçbir şeyin kalmadığını görürüz; duyguyu oluşturabilecek “zihinsel malzeme” olmayınca, geriye sadece soğuk ve nötr bir entelektüel algılama kalır.”(Kervancı Üstün & Topbaş, 2014).

### **1.2.1. Duyguların fark edilmesi (Duygusal farkındalık)**

Duygusal farkındalık, duyguyu yaşama ve ifade etmenin ötesinde o andaki duygu hakkında bilgi sahibi olmak demektir. Kişinin hem kendi duygularını hem de başkalarının duygularını tanıma ve ayırt etme yeteneğidir. Duygusal farkındalık olmadan bireyin kendini tanıması, ihtiyaçlarını fark etmesi ve kendi iç dünyasını görmesi oldukça zordur (Kuyumcu, 2012). Duygusal farkındalık iki boyuttan oluşur, birincisi kişinin kendi duygularının farkında olması ve ayırt etmesi, ikinci boyutu ise başka insanların duygularını fark edip ayırt etmesidir. Bireyin kendi duygularını fark etmesi kendini tanımasına ve başkalarıyla ilişkilerini daha kolay düzenleyebilmesi anlamına gelir. Her iki boyutta da duygusal farkındalık iki aşamadan oluşur bunlar, duyguların belirginliği ve duygulara dikkat edilmesidir. Duyguların belirginliği aşamasının iki alt boyutu vardır. Bu boyutlardan biri duygunun türünü bilmek, diğeri de kaynağını bilmektir. Duygulara dikkat edilmesi boyutu ise bireyin diğerlerinin duygusal deneyimine ya da yaşantısına katılması ve bu bilgiyi kullanması şeklinde olur (Gençtanırım Kurt, Özer, Kızıldağ, & Demirtaş Zorbaz, 2015).

Duygusal farkındalık duyguyu fark etme ve tanımlama kapasitesine sahip olmanın yanında bu kapasitenin farkında olmayı da içine alan bir özellik olup bireylerin geçmiş yaşantılarını ve bu yaşantıların ne anlama geldiğini kavramaları açısından önemlidir (Mete Otlu, İkiz, & Asıcı, 2016). Duygusal farkındalık gelişiminde bireyin aktif olması ve yaşantı deneyimi olması önkoşul olarak kabul edilir. Duygusal farkındalık bir beceri olmaktan öte kuşkusuz bireyin sağlıklı gelişimi için bir gereksinimdir. Bireylerin duygusal farkındalıkları onların bir çok özelliğini etkilerken, cinsiyet, sınıf düzeyi ve algılanan sosyal destek gibi

değişkenlerinde bireyin duygusal farkındalık düzeyini etkilediği bildirilmektedir (Gençtanırım Kurt, Özer, Kızıldağ, & Demirtaş Zorbaz, 2015). Duygusal farkındalığın düşük olması bireyin kendini tanımasını güçleştirmektedir. Kendini tanıma konusunda sıkıntı yaşayan bireyin yeniliklere açık biri olmasını ve kendini gerçekleştirmesini beklemek mümkün değildir. Duygusal farkındalığı yüksek olan bireylerin düşük olanlara kıyasla daha sık pozitif duygu yaşadıkları, kendine saygılarının daha yüksek olduğu, daha dışa dönük ve sosyal olarak da daha az kaygılı oldukları, yaşam doyumu ve stresle başa çıkma becerilerinin yüksek olduğu bildirilmiştir (Kuyumcu, 2012). Duygu yönetimi, güvene dayalı bir yönetim sürecidir. Karar alırken gerçek değerleri, hayaller ve duygusal beklentilerden ayırabilme ve duyguları başka kişilere zarar vermeden yansıtabilme becerisi olarak tanımlanabilir. Bireyin kendini sıkıntıya sokan duygularıyla baş edebilmesi onun duygusal iyi oluşu için çok önemlidir. Duygu yönetme becerisi yaşam kalitesini belirleyen önemli bir etkidir. Duyguları farketmek ise onları yönetebilmenin ön koşuludur. Bu nedenle duygusal farkındalık, bir beceri olmanın ötesinde birey için önemli bir psikolojik gereksinimdir (Kervancı Üstün & Topbaş, 2014).

Duygusal farkındalığın psikolojik sağlıkla ilişkisi olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır. İletişim sırasında başkalarına gönderdiği kendi uyarıcı mesajlarının farkında olmayan bireyler muhatap oldukları kişilerden ummadıkları şekilde olumsuz tepkiler alırlar, bu durum çoğunlukla böyledir. Bu umulmadık tepkiye yol açan şey ise bu bireylerdeki farkındalık yoksunluğudur. Duygusal farkındalığın düşük olması bu bireylerin sık sık iletişim kazaları yaşamalarına, uzun vadede ise sosyal ilişkilerde kopukluk ve uyumsuzluk yaşamalarına, kendisiyle ilgili de olumsuz benlik algısı oluşturmasına neden olur. Kendinin ve karşısındakinin ne hissettiğini bilmek bireye, içinde bulunulan durum için önemli bilgiler sağlamış olur, bu bilgi daha sonraki aşamada en iyi davranış ve tepki seçenekleri belirlemekte ve gerektiğinde duyguyu değiştirmek için imkân sunmaktadır (Kuzucu, 2006).

### **1.2.2. Duyguların İfade Edilmesi**

Hayatını kolaylaştırma ve yaşam kalitesini yükseltme çabası içerisinde olan insan bir yandan da sosyal yaşamını da dengeli bir şekilde sürdürmek zorundadır. İnsanın bu çabasına yön veren temel etken duygudur. Duygu, değişime hazır olma

veya çevreye ve içsel öğelere bağlı olarak ilişkileri sürdürmenin de dâhil olduğu edilgen hareket hazırlığı olarak tanımlanmaktadır (Kervancı Üstün & Topbaş, 2014).

Batı toplumlarında insanların, duygularla baş edebilmek için onlardan bahsetmek zorunda oldukları yolunda bir inanç taşıdıkları görülmektedir. Nitekim, batı kültürü en gizli düşünceleri, duyguları ve eylemleri ifşa etme ve ifade etmenin önemini vurgulayan uygulamalarla doludur. Kusurları gidermek ve kendini, belirli bir ahlaki modele göre yeniden şekillendirmek için bunu bir benlik bilgisi yöntemi olarak kullandılar. On üçüncü yüzyıldan itibaren, Hıristiyanlar, en gizli sırlarını (ve günahlarını) bir papaza itiraf etmek zorunda kaldılar. İtirafı ruhun iyileştirilmesi için bir yöntem olarak kullandılar. On dokuzuncu yüzyılın sonunda Freud ile başlayan akım duygu ve düşüncelerin söze dökülmesi meselesini etik veya dinsel anlamda arınma boyutundan, bedensel ve zihinsel iyileşme tıbbi boyutuna taşımıştır. Diğer bir deyişle, duyguların söze dökülmesi Freud'dan bu yana sağlıklı ve iyi olma için gerekli ve yararlı bulunur (Zech, 1998).

Duyguların ifade edilmesi simgesel anlamda onların vücut bulması, hatta neredeyse gözle görünür elle tutulur hale gelmesidir. Kendini ifade etmenin işlevi yalnızca bilgi alışverişi değildir aynı zamanda canlılığın da keşfi olarak görülmelidir. Zihnimizdeki karmaşık duyguların birbiriyle olan çatışmalarına ek olarak genel de canlılığın bastırılmasının yarattığı bir tür gerilim de vardır. Bu gerilim ne zaman boşaltılırsa buna bağlı olarak bir iç dökme (katarsis) gerçekleşir. Bu yüzden kendini ifade etmek bireye canlı, enerjik ve “sahnedeki” olma deneyimi verir. İşte bu çok önemli bir rahatlama unsurudur (Blatner, 2002). Bu noktada duygu ifadesi ile yakın ilişkisi olan duygusal ifade kavramına da açıklık getirmek gerek. Duygusal ifade bireyin duygusal tepkilerini gözlemlenebilir davranışlarında ifade etmesidir. Pozitif ifade ve negatif ifade şeklinde ortaya çıkar (Barchard , 2001).

Sahip olduğumuz hiçbir duygu bir tesadüf sonucu ortaya çıkmış değildir. Duygularımız da organlarımız gibi özel işlevlere sahiptir ve insanlığın evrim süreci boyunca varlıklarını sürdürerek günümüze ulaşmışlardır. Duygularımızın temel görevi bizim doğaya ve topluma uyum yapmamızı sağlamaktır. Uyum yapmak bizim hayatta kalma ihtimalimizi arttırır. Bir tehlike karşısında korkmamız, hayatta kalmak için mücadele etmemiz anlamına gelir (Dökmen, 2009). Duyguların ifade etmesi,

onların sözel ya da sözel olmayan bir şekilde açığa vurulmasıdır. Burada asıl önemli olan duyguların fark edilip ifade edilebilmesidir. İfade ediliş biçimi bireyin kişilik özelliklerine bağlı olarak farklılıklar gösterir. Kişinin duygularıyla ilgili konuşması, bu duyguları anlaması ve kontrol etmesi için en kısa yoldur (Kuyumcu, 2012).

Literatüre baktığımızda duyguların ifade edilmesi ile ilgili iki farklı yaklaşım olduğunu görürüz. Bu yaklaşımlardan birincisinde duyguların ifade edilmesinin jest, mimik, ses gibi yüz ve beden hareketleri ile tavırların yani sözel olmayan kanalların kullanılması ile gerçekleştirildiği savunulur. Bir başka deyişle sözcüklerin kullanılmadığı duygu kaynaklı davranış değişiklikleri olarak tanımlanır. İkinci yaklaşıma göre ise duyguları ifade etme sözel ve sözel olmayan araçların birlikte kullanılmasını içermektedir. Duyguları ifade etmeyi, onların sözel ve sözel olmayan davranışlarla sembolize edilmesi olarak tanımlamaktadır (Öksüz, 2012).

İnsanoğlu birçok yolu kullanarak birbiriyle anlaşabilir. Bireylerin birbirlerini anlamaları, anlaşabilmeleri için ortak bir dile sahip olmak gerekli ancak yeterli değildir. Anlaşmak için niyet gerekir (Nacar Logie, 2014). Yüz ve beden ifadeleri belirli bir niyetle ya da niyet edilmeden yapılır. Niyet edilmeden yapılan bedensel ve yüz ifadelerine duygusal ifade denir. Niyet edilmemiş yüz ve beden ifadeleri kişiler arası iletişimde önemli bir ağırlığa sahiptir (Dökmen, 2003).

Duyguların açılması üzerinde üç faktörün etkili olduğunu belirtilmektedir. İlk olarak bireyin duygusal tepkilerinin ve o tepkiyi ortaya çıkaran olayların bilincinde olması gerekir. İkinci olarak bireyin duygusal tepkilerini adlandırması, yorumlamasını gerekir. Üçüncü olarak bireyin duygusal tepkilerine ve söz konusu duygunun ifade edilebilirliğine yönelik bilişsel değerlendirme yapması gerekir. Örneğin duygusal tepkisinin farkında olan, ancak sahip olduğu duygunun ifade etmeye uygun olmadığını düşünen birey, bunu bastırma yoluna gidebilir. Bu açıdan yaklaşıldığında duyguları açabilmenin bir takım psikolojik yeterlilikleri gerektirdiğini gözlemek mümkündür. Bireyin, duygusal zekâsı ne kadar yüksekse, duygularının farkına varma ve uygun bir şekilde açabilme yeterliği de o ölçüde olur. Bu anlamda duyguları açabilme, duygusal zekânın bir alt boyutu olarak değerlendirilebilir (Öksüz, 2012). İnsanlar “bedeni zırhlama” gayretiyle duygularını bastırmaya çalışırlar ancak duruşları, hareket edişleri, jest ve mimikleri

ile yani sözsüz iletişim ile içlerindeki istemsizce dışa yansıtırlar. Yani duygularımız biz istesek te istemesek te dışarıya yansır. Bu yansımaya sözcüklerin de katılması ifadenin gücü artırır. O halde duyguların sözcüklerle ifadesi var olan ifadenin daha güçlü aktarımı demektir (Blatner, 2002).

### **1.2.3. Duyguların İfade Edilmesi ile Ruh Sağlığı İlişkisi**

Duyguları ifade etmenin insanın ruhsal sağlığı için önemli olduğu, çok sayıda araştırmanın sonuçlarıyla ortaya konmuştur. Bazı araştırmacılar duyguları bastırmanın psikolojik zafiyet ve hastalıklarla ilişkili olduğunu savunur. Aynı araştırmacılar kendini açma eğilimi ile psikolojik iyi oluş ve başkaları ile yakın ilişkiler kurma arasında ilişki olduğunu vurgulamış, etkin seviyede kendini açmanın uyum ve akıl sağlığını olumlu etkilediğini ileri sürmüştür. Öte yandan başka bazı araştırmacılar ise Duyguları sözel olarak ifade etmenin olumsuz yaşantıların duygusal etkisine ve duygusal iyileşmeye katkısının olmadığını belirtmişlerdir. Emmanuelle Zech tarafından 1998 yılında yürütülen bir çalışmada, ilginç sonuçlar elde edilmiştir. Duyguların söze dökülmesi, beklenenin aksine, duygusal iyileşme, orta veya uzun vadeli öznel iyi olma veya daha sonra fiziksel sağlık ile ilişkili bulunmamıştır. Bu çalışmadaki negatif sonuçlar, insanların duygusal deneyimlerini paylaşmaya istekli olduklarını gösteren verilerle uyumlu olmadığı gibi ayrıca, insanların bir duyguyu söze dökmenin yararlı olduğuna inandığı bulgusu ile de uyumlu değildir. Buna ek olarak, bir duyguyu söze dökmenin hafifleme, daha iyi hissetme ve açıklama gibi öznel faydaları ortaya çıkardığı bulgusuyla da ters düşmektedir(Zech, 1998).

“İyi olma” düşüncesi iki farklı bakış açısı ile ele alınmaktadır. Bunlardan ilki hazcı (hedonist) yaklaşım, diğeri ise psikolojik işlevselliğe odaklı (eudaimonism) yaklaşımdır. Hazcı yaklaşım iyi olmada haz ya da mutluluğu esas alırken, psikolojik işlevsellik yaklaşımı, tam işlev yapma ve kendini gerçekleştirme düzeyi ile kendini anlama ve yaşamda anlamlılık üzerine odaklanır. Hazcı yaklaşım birçok çalışmada “öznel iyi oluş” ile değerlendirilmektedir. Psikolojik iyi olma ise bireyin kendisine ve geçmiş yaşamına ilişkin olumlu değerlendirmelerini, devamlı olarak büyüyen ve gelişen bir birey olduğu duygusunu, kendi yaşamını amaçlarına uygun ve anlamlı bir şekilde yaşadığı inancını, başkalarıyla sıcak ve güvenli ilişkiler kurabildiği

duygusunu, kendi istek ve ihtiyaçları doğrultusunda çevresini etkili bir şekilde yönlendirebilme kapasitesini ve kendi kararlarını verebilme duygusunu (özerklik) içermektedir (Cenkseven & Akbaş, 2007). Öznel ve psikolojik iyi oluşun gerçekleşmesinde kritik faktörlerden biri de duyguların ifade edilmesidir. Duyguların ifade edilmesi travmatik yaşantıların etkisini azaltırken aynı zamanda akıl ve beden sağlığının önemli bir yönü olarak görülmektedir. Diğer yandan bu konuda yaşanan güçlük pek çok kez psikopatoloji ile ilişkili olabilmektedir. Bu konudaki araştırmalar duyguları ifade etmede yaşanan çekingenliğin olumsuz duygu, depresyon, kaygı, obsesif-kompulsif düşünce ve paranoid eğilimler ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Duyguları bastırmanın ise bireylerin olumsuz duygu ve depresyon belirtilerini uzun süre yaşanmasına neden olduğu bildirilmiştir (Kuzucu, 2011). Herhangi bir duygusal tepkinin en önemli yanını yaşanan duygunun yoğunluğu yani kuvveti oluşturmaktadır. Bir uyarana karşısında yaşanan duygunun yoğunluğunu belirleyen ise bireysel farklılıklarımızdır (Yalçın & Hamarta, 2013).

Bireyin içinde yaşadığı dünya ile iç dünyası arasındaki mesafe onun yaşamındaki en önemli stres kaynağıdır. Bu durum onun başkalarıyla iletişim kurmak için yaptığı her bir girişimi kendi gözünde, var olma ya da yok olma düzleminde bir sınava dönüştürür. Çünkü bireyin kendi iç dünyasında düşündüğü ve hissettikleriyle, dışarıya yansıttığı duygu ve düşünceler arasındaki fark bir anlamda onun varoluş stresini oluşturur. İç dünyasında düşündüklerini ve hissettiklerini sözlerinde ve davranışlarında yaşayabilen, duygu ve düşüncelerini açıkça ifade edebilen bireylerin iç dünyaları ile dış dünyaları arasında pek fark olmadığı için iç huzurları da tamdır (Cüceloğlu, 2002).

Duyguları açma davranışını Bowlby tarafından geliştirilen “Bağlanma Kuramı” temelinde ele alan bazı araştırmacılar kaygılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma modellerine sahip bireylerin kendini açma konusunda olumsuz yaklaşım gösterdiklerini bildirmektedirler. Kaygılı bağlanma stiline sahip olan birey, kendisi hakkında olumsuz benlik algısına sahip olduğu için terk edilme ve reddedilme korkusu yaşar ve bu nedenle kendini açmazken, kayıtsız bağlanma stiline sahip birey, başka bireylere karşı olumsuz bir algı geliştirdiği ve onların kendisini inciteceğini,



zarar vereceğini düşünür, başka bireylere yönelik bağıllık ve yakınlıktan kaçınır ve kendini açmaz (Öksüz, 2012).

Duygulara büyük önem verip onlara saygı duymak ile onları zayıflık belirtisi olarak görüp, aşağılayıp, gizleyip inkâr etmek arasındaki tercih anlaşmazlığı oldukça eskidir (Tekin Bender, 2013). Duyguları sözel ya da sözel olmayan yollarla ifade etmek hem bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığı için hem de kişiler arası ilişkileri sürdürebilmek için önemlidir. Duygu ve düşünceleri saklamaya çalışmak zorlu bir çabayı gerektirir. İçe atma ve sırları saklama bir süre sonra bedenin savunmasını zayıflatır. Duygu ve düşüncelerin baskı altına alınması ve gizlenmesinin başta bağışıklık sistemi olmak üzere, sindirim ve dolaşım sistemi üzerinde ciddi hasarlar oluşturduğu bildirilmiştir (Pennebaker J. w., 2009).

Duygularımız toplumsal yaşam içindeki ilişkilerimizi önemli ölçüde düzenleyen güç dengesi üzerinde ağırlıklı bir etkiye sahiptir. Şu hâlde duygularımızın gücünü etkili bir şekilde kullanabilmemiz yaşam kalitemizi de etkileyecektir (Tekin Bender, 2013) Bu yüzden duyguların ifadesi fiziksel ve ruhsal sağlığı korunmanın önemli bir yönünü oluştururken aynı zamanda psikoterapi ve psikolojik danışma süreçlerinde psikolojik iyi oluş için çok önemli bir zemini hazırlamaktadır (Kuyumcu, 2012). Örneğin duygusal çatışmalar yaşayan birey bu durumu aşamadığında, içsel yaşantılarıyla aşırı derecede ilgilenerek kendi içine kapanır. Bu durum ise onun üretkenliğini düşürür. Oysa duygularını sahiplenip onları başkalarına kolaylıkla açabilenler daha üretken ve dolayısıyla daha mutlu olurlar (Tekin Bender, 2013).

Yazıyla ya da konuşarak duyguları açma davranışı, bireyin hayatındaki çalkantıları, stres doğuran etkenleri daha iyi anlamasını sağlar. Bu kavramanın söz konusu stres etkeni ile mücadele etmeye yönelik bir plan geliştirme konusunda sağladığı yararın yanında fiziksel ve psikolojik pek çok yararından da bahsedilebilir. Aynı şekilde yalnızlık ve onun sonucunda ortaya çıkan depresyon duygularını önemli ölçüde azalttığı da bildirilmektedir (Öksüz, 2012).

Oral (1995) tarafından yürütülen ve evreni, intihar girişiminde bulunan kadınlarla böyle bir girişimi olmayan psikiyatrik hasta kadınlar ve herhangi bir psikiyatrik yardım almamış normal kadınlardan oluşan bir araştırmada, üç grup

kendini açma davranışı yönünden karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. İntihar girişiminde bulunan kadınların öfke duygularını aileye açma konusunda normal gruba göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulgulanmıştır. Kendini açma, bir kişinin kendisi hakkındaki bilgiyi bir başkasıyla paylaşmasıdır. İletişim bilgi, düşünce ve duygu aktarımını içerdiğine göre intihar girişiminde bulunan bu bireylerin dile getiremedikleri öfkeyi kendi bedenlerine yöneltmeleri intiharın psikodinamiğiyle uyumlu bulunmuştur. Psikolojik ya da sosyal pek çok değişkenin etkili olduğu intihar girişiminde kendi duygularını açma konusundaki eksikliğin bir şekilde uygun zemin oluşturduğu söylenebilir (Oral , 1995).

Duyguların ifade edilmesi travmatik yaşantıların etkilerinin ortadan kaldırılması sürecinde de kritik bir etkiye sahiptir. Travma, bireyin varlığını, bedensel ve ruhsal bütünlüğünü tehdit eden ona zarar veren yaşantılar olarak tanımlanır. Psikolojik ve fiziksel travma yaratan başlıca olaylar savaşlar, çatışmalar, resmi görevliler ya da silahlı grupların uyguladıkları politik veya başka nedenlerle uygulanan şiddet, işkence, taciz, tecavüz ve suiistimaller, iş kazaları, trafik kazaları, doğal afetler, göç, sürgün gibi olaylardır. Travmanın etkilerinin kalıcı olması, bireyin kişisel özellikleri kadar yaşadığı toplumsal çevrenin travmaya verdiği tepkilerle de bağlantılıdır. Travmanın ruhsal etkileri, travmanın çeşidi, süresi, şiddeti, maruz kalınan yaş, sosyoekonomik, sosyokültürel durum, gibi değişkenlere göre farklılık gösterir. Bu durum taravmanın hem objektif, hem sübjektif hem de kültürel boyutları olmasıyla ilişkilidir (Öztürk, 2017; Şahiner, 2009).

Başa çıkma yeteneği bireye çevresinde gelişen olayları birbiriyle ilişkilendirme, yaşananları anlamlandırma ve kontrol etme duygusu verir. Travmatik olay bireye bütün bunları sağlayan baş etme yeteneğini neredeyse tamamen etkisiz hale getirir. Bu yönüyle travmatik sürecin bir anlamda bireyin çaresizliğiyle yüzleştiği bir durum olduğunu söyleyebiliriz (Öztürk, 2017). Ttravmatik yaşantı sonrasında olayın zihinde defalarca yeniden yaşanması yani geri dönüşler, odaklanma sorunları, bellek sorunları, kabuslar, takıntılı olumsuz düşüncelere eşlik eden kaygı, panik, çökkünlük, öfke nöbetleri, huzursuzluk, irkilme ve alarm hali gibi rahatsız edici duygular ve duyular yaygın olarak görülür (Yıldırım & Tosun, 2012). Travmatik yaşantılar sonrasında başa çıkma kapasitesi çöken birey depresyon, anksiyete, alkol ve madde

bağımlılığı, posttravmatik stres bozukluğu ve benzerleri gibi ağır ruhsal sorunlar yaşayabilir (Öztürk, 2017). Travmatik bir olay sonrası TSSB' ye yakalanma riskini artıran faktörler; önceki travmaların varlığı, ailede psikiyatrik bozukluk geçmişi, yaşama yönelik tehdit algısı seviyesinin yüksekliği, düşük sosyal destek ve travma sırasında yaşanan duygusal tepkiler olarak sıralanabilir (Öznur, 2013).

İnsan beyninde hipokampus, serebral korteks, talamus ve konuşma merkezi arasında yapısal bağlantılar olduğu için travmatik yaşantılar kurbanın ilk önce konuşma yetisini etkiler. Yaşadıklarını sözel olarak ifade edememe durumu travmatik yaşantılardan sonra sık rastlanan bir durumdur. Hem bu nedenle hem de yaşanan olayın ağırlığından travmatik bir yaşantı birey için konuşulamayacak bir deneyimdir ve kişinin konuşma gücünü tam anlamıyla çalar (Ruppert, 2014).

İnsanın varlığına ve bütünlüğüne yönelik vahşice saldırılara karşı bireyin verdiği ilk tepki onu zihninden çıkarıp atmaktır. Böylesi ihlaller yüksek sesle söylemek için fazlasıyla korkunç hatta “dile getirilemez” dir. Birey bir yandan yaşanan korkunç olayı inkâr etmek için çok güçlü istek duyarken diğer yandan inkarın hiçbir işe yaramayacağını düşünür. Çünkü travma gömülmeyi reddeder. Onun hatırlanıp, hakkında konuşulması hem yara alan sosyal düzenin onarılması hem de örselenen kurbanın iyileşebilmesi için ön şarttır. Travmayı yaratan olay bir sır haline getirilip saklandığında belki sözel bir anlatı olarak değil ama ağır bir semptom olarak mutlaka su yüzüne çıkar (Herman, 2016).

Travmatik olaylara ilişkin duyguların açılması, içsel yaşantıların dışa vurulmasını sağlar. Olumsuz yaşantıların dışa vurulması ise bu olaydan kaynaklanan sıkıntı ile başa çıkmanın yollarından birisidir. Duyguların açılması sonucunda bireyde belli bir rahatlama ve pozitif duygular gelişmeye başlar. Travmatik olaylar geçiren ve travmatik olay ile ilgili duygularını diğer kişilere açan bireyler, fiziki ve psikosomatik rahatsızlıkları daha hızlı atlatırlar (Öksüz, 2012).

İfade edilen duygu, kişilerarası ilişkilerin bazı temel özelliklerini temsil eden bir yapıya işaret eder. Bu yapı eleştiri, düşmanlık, sıcaklık, olumlu yorumlar ve duygusal ortaklık seviyelerini içerir. Psikiyatri hastalarında klinik sonuç ile hastalar ve

yakınları arasındaki ilişkinin kalitesi arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir (Pratibha, Jena, & Bhatia, 2012).

Kişinin düşüncelerini, duygularını ve yaşantılarını başkalarıyla paylaşma isteği onun demografik özellikleri, ruh sağlığı ve kişilik özellikleriyle yakından ilişkilidir. Pozitif benlik algısının oluşmasını sağlayan bir çeşit kendini gerçekleştirme tekniğidir. “Duyguları açma” kendini açmanın bir alt boyutudur ve daha yoğun ilişkileri gerektirmektedir. Ruh sağlığı yerinde olan bireylerin kendileri için anlamlı olan az sayıda kişiye duygularını daha çok açıldıkları bildirilmiştir. Bu anlamda duyguları açma günlük hayat içinde gerçekleşen, arkadaşla konuşma ve sohbetten farklıdır. Bu arada kişinin kendi hakkındaki mahrem bilgiyi yanlış zamanda ve yanlış kişilere açmasının yetersiz sosyalleşme ve uyumsuzluk ile ilişkili olduğu bildirilmiştir (Öksüz, 2012).

Kendini ifade, ABD'de çağdaş popüler kültürde çok yaygın ve çok olumlu bir şekilde kullanılan bir kavramdır. Kendini ifade, özgürlük, yaratıcılık, tarz, cesaret, kendine güven, şifa ve benzeri olumlu kavramların tamamıyla yakından bağlantılı olarak değerlendirilmiştir. Bu nedenle, bireylerin kendilerini mümkün olduğunca ifade etmesi teşvik edilir. Genel olarak, psikolojik bulgular kendini ifade etmenin pozitif yönde insanları etkilediği fikrini desteklemektedir (Kim & Ko, 2017). Duyguların açılması psikolojik uyum için önemlidir. Stresli yaşantılara yönelik duyguların ifade edilmesi bireyde pozitif duyguları uyardığı için psikolojik uyumu kolaylaştırıcı etkiye sahiptir. Olumsuz yaşantılara ilişkin duygularını açan birey, kendi tepkilerini düzenlemeye yönelik yeni stratejiler geliştirebilir anlayabilir (Öksüz, 2012) Yapılan araştırmalar travmatik yaşantılardan sonra taşınması çok ağır olan ve zihni sürekli meşgul eden derin duygu ve düşüncelerin bir şekilde dile getirilmesinin bireyin hastalık şikayetlerinde kontrol gruplarına göre ciddi azalmalar meydana getirdiğini göstermiştir. Duygu ve düşüncelerin yazılması ile ilgili çalışma başlamadan önce hastalık sebebiyle tıbbi merkezlere başvuru oranları her iki grupta da aynı iken. Bu uygulama kapsamında en derin duygu ve düşüncelerini yazan ortalama bir insanın aylık olarak tıbbi merkezlere gitme oranı %50 civarında bir düşüş göstermiştir (Sayar, 2017).

Duyguları ifade etmenin, kişiler arası güven ve sevgi duygusunu ortaya çıkardığı bu durumun da mental sağlığı geliştirdiği bildirilmiştir. Duyguları ifade etme, öz-yabancılaşma düzeyini azaltarak mental sağlığı korur. Çünkü duygularını açan birey, kendilik algısı ile başkalarının algısı arasındaki ayrımın farkına varır. Bu gelişme ise bireyin kendine yabancılaşmasını önler. Duygularını açık yüreklilikle ifade eden birey duyguları yaşamanın ve bunu paylaşmanın herhangi bir olumsuz etkisinin olmadığına farkına varır. Öz-güven işte bu atmosferde gelişir. Duyguları açığa vurma, bireyin duyguları üzerindeki kontrolünü artırarak olumlu benlik algısı gelişmesine yardımcı olur. Olumlu benlik algısı olan birey ise güçlü bir kişisel bütünlük duygusu yaşar (Öksüz, 2012)

İnsanların kendi duygu, düşünce, hedef ve motivasyonları hakkında farkındalık durumunun onların “iyi olma” düzeyleri ile ilişkili olduğu görüşü uzunca bir süredir benimsenen bir düşüncedir. Bazı istisnai durumlar dışında insanların kendi algılarını değiştirme ortamı ve aracı onların dil kullanım biçimidir. İnsanlar duygusal ve kişisel konular hakkında konuştukları ya da bir şeyler yazdıkları zaman kendilerini daha iyi daha net bir şekilde anladıklarını bildirmektedirler. Pennebaker ve arkadaşları travmatik yaşantılar hakkında hiç kimseye paylaşmadığı en derin duygu ve düşünceleri ile ilgili 3 gün boyunca yazı yazan bireylerin bu yazı yazma oturumlarından sonraki aylarda hastalık için hekim ziyaretlerinde diğerlerine oranla önemli ölçüde azalma olduğunu tespit etmişlerdir. Laboratuvarlar bu etkinliklere katılan bireylerin bağışıklık fonksiyonlarında, hormon seviyelerinde ve stresin ve hastalığın biyolojik belirteçlerinde önemli iyileşmeler bildirmiştir. Ayrıca duygusal konular üzerine yazı yazmanın, aynı zamanda, üniversite öğrencilerinde önemli not yükselmeleri ve başarı artışına etki ederken, işsiz işçiler arasında da yeni iş bulma gibi davranışlarda ilerleme ile bağlantılı olduğu bildirilmiştir (Pennebaker & Graybeal, 2001) .

Travmatik deneyimlerle ilgili duygu ve düşüncelerin kendiliğinden sözlü olarak ifade edilmesinin bu sürecin atlatılmasında oldukça etkili olduğu bildirilmiştir. Aynı araştırmacılara göre, içsel yaşantıların sözlü olarak ifadesi, insanların duygularını ve kendilerini hissediş biçimini etkiler. Benzer şekilde, duygusal yüklü deneyimleri sözcüklere aktarmanın terapiyi daha başarılı kıldığına dair bildirimler vardır. Bireyin

içsel yaşantılarındaki duygusal içerik kelimelerle ifade edildiğinde, hissedilen şey bilinir hale gelir ve burada sunulan bağlamda deneyim ve dil arasındaki boşluğu azaltır. Bir başka deyişle hem duygusal içeriğin ifadesi hem de buna eşlik eden farkındalık duygusu, zihinsel sağlığı geliştirici bir etkiye sahiptir (Şimşek, 2010).

### **1.3. Dil ile Yaşantı Arasında Bireyler Tarafından Algılanan Yarıklık (DİYAY)**

Birey dünyayı dış gerçekliğin içsel temsilleri olarak kavramlar yoluyla değerlendirir. Dünyaya ilişkin anlamın yaratılması daima kişi ve bağlama özgüdür. Yani anlam kişinin somut durumu anlaması ve yorumlaması üzerine kuruludur. Kişi, dünyayla ilişki içinde geçmiş deneyimleri ve mevcut bağlamla ilişkili olarak somut bir eyleminin sonucunda kendi kişisel gerçeğini algılar ve oluşturur. Algı ve biliş, yorumlama sürecinin bir parçasıdır (Stelter , 2000).

İnsan dilinin temel işlevi iletişimdir. Dil ancak kullanıldığı zaman birtakım işlevler yüklenir. Dil dizgesi tek başına anlamlı olamaz. Anlamını kullanıldığı bağlamdan alır. Dolayısıyla bir ifade ancak uygun bağlamda kullanıldığı zaman anlamlıdır. Dilin işlevleri de toplumsal yaşamın gereklerinden doğmuştur ve bu işlevlerin her biri aynı zamanda söylemin de amacıdır (Kılıç, 2002). Dilin iletişim işlevi içsel deneyimleri ve çevresel durumları aktarmak için sözcüklerin kullanılmasıyla ilgilidir. Bir deneyimin doğru bir şekilde aktarılabilmesi için kullanılan sözcükler ve onlara karşılık gelen göndermeler arasında anlamsal bir ilişki olmalıdır. Sözcükler kullanım amacına uygun olarak o sözcükle kast edilen şeye sahip olmalıdır. Sözcüklerin anlam ile olan bu zorunlu bağı onun referans işlevini oluşturur. Referans işlevi sözcükler ve ona yüklenen anlamın hem gönderen hem de alan tarafından aynı derecede eşleştigi kabulüyle gerçekleşir. (Şimşek, 2010).

Dilin bir başka işlevi ise göndericinin duyguları, düşünceleri, öncelikleri, ilkeleri, ön yargıları ve geçmiş deneyimleri hakkında bilgileri aktarmaktır. Dilin bu işlevi göndericinin kendini yazılı veya sözlü olarak ifade etmesidir (Kılıç, 2002). Mecazi dil içsel yaşantılara karşı daha bilinçli bir bakış açısı kazandırması ve bireyin kendine özgü deneyimlerini etkin bir dil kullanımı ile daha iyi ifade edilmesine imkân tanır. Bireyin kendi içsel yaşantıları hakkında bilgi sahibi olması, onun kişisel farkındalığını daha yüksek seviyeye taşır ve iç konuşmayı gerektirir. Dilin içsel

deneyimleri ifade etmekte etkili olan bu yönü onun epistemik işlevini oluşturur. Dolayısıyla bu boyut, dilin özel deneyimler hakkında bilgi edinmek için güvenilir bir araç olarak işlev görmesini sağlar (Şimşek, 2010).

İçsel deneyimlerin karşımızdakine aktarılması psikolojik süreçler için önemli bir konudur. Bireyin içsel deneyimlerini dil aracılığıyla aktarabilmesi ile ilgili ilk iki işlevin doğal bir sonucu olarak, üçüncü bir işleve gerek vardır. Bu işlevin asıl konusu deneyimleri aktarabilme yetisidir. Aktarabilme yetisi yüksek bireyler, dili içsel deneyimleri iletmek için güvenilir bir araç olarak görme eğilimi gösterirler. Bu boyut da dilin iletişimsel işlevini oluşturur. İletişimsel işlevin psikolojik yönü, zihinsel sağlıktaki kritik kavramlarla yakından ilişkili görünmektedir. Nitekim birçok araştırma, erken çocukluktan itibaren kişilik gelişimi ve zihinsel sağlıkta içsel yaşantıların ifade edilmesinin önemli olduğunu göstermiştir. İfade edici dil gelişiminin erken ve orta çocukluk döneminde dışa dönüklük ile ilişkili olduğuna dair bilgiler vardır. Bu nedenle, iç psikolojik durumlarını dil yoluyla başkalarına iletmede güçlük çeken kişilerin diğerlerine nazaran daha fazla psikolojik sorunlar yaşadığı bildirilmiştir. Bu açıdan, sosyal bir varlık olan insanın topluma uyum başarısı dilsel araçlarla kendini tanıma ve ifade etme başarısına bağlıdır ve onun zihinsel sağlığı için önemlidir. Nitekim, araştırmalar, duygularını ifade edemeyen bireylerin zihinsel sağlık sorunları yaşama olasılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Şimşek, 2010).

Dilin içsel yaşantıları sözel sembollerle birleştirilme işlevi dil ile zihinsel sağlık arasındaki ilişkide kilit rol oynar. Çocukların somut nesnelere etiketleme kabiliyeti onların kendini çevreden ayrı bir perspektifle görmesini sağlayan temel bir benlik duygusunun ortaya çıkmasına yardım eder. Bu yeni ortaya çıkan perspektifle, çocuk iç deneyimleri ifade etmek için sözcükleri kullanmaya başlar. Gerçekliğin iki temel boyutu vardır: birincisi sözcük boyutu diğeri ise sözcüklerin ifade ettiği deneyimler boyutu. Bu boyutları içsel fiziksel yaşantıların hissedilmesiyle ilgili "tanımlama bilgisi" ve bu yaşantılara ilişkin dilsel açıklamaları içeren "malumat bilgisi" olarak adlandırmak mümkündür. Bu durumda sözcükler insanlara içsel yaşantılarının bilincinde olmalarını sağlayacak bir iç çerçeve sunar. Bu çerçeve sayesinde insanlar

iç deneyimleri ve zihinsel durumları hakkında bir görüşe ulaşabilirler (Şimşek, 2010).

#### **1.4. Yaratıcılık**

Üretmek, yaratmak veya yapmak anlamlarına gelen Latince “creare” sözcüğü batı dillerindeki yaratıcılık sözcüğünün kökenini oluşturur. “Doğmak, yoktan var olmak” anlamına gelen yunanca “ginesthai” sözcüğü de yine batı dillerine kaynaklık eden Latince “genius” yani “deha” olarak geçmiş ve çoğunlukla yaratıcılıkla birlikte ve eş anlamlı olarak kullanılmıştır (Andreasen, 2015).

Bir dizi yaratıcı sürecin sonucunda anca ortaya çıkabilen tasarım ürünleri kendi işlevsel özellikleri sayesinde kendileri için bir tanım oluşturabilirken yaratıcılık için ortak bir tanım oluşturmak gerçekten zordur. Belki cazibesini ve esin kaynağını korumak için yaratıcılığı da mizah gibi ele almak ve onu didik didik ederek açıklamaktan kaçınmak gerekir (Becer, 2017).

Çok boyutlu olması sebebiyle ele alındığı boyuta göre içeriği değişen bu yüzden birden fazla anlamı olan yaratıcılığın herkesin üzerinde uzlaştığı net bir tanımının kabulü pek mümkün görünmemektedir. Hakkında uzun yıllardır araştırmalar yapılan ve değişken doğası nedeniyle üzerinde uzlaşamayan bu kavramı farklı bakış açılarını ele alarak tanımlamak daha doğru olacaktır. Her şeyden önce yaratıcılık bilişsel bir yetenektir (Aslan, 2001).

Andrew ve Gaia Grand yaratıcılığı özgün fikirler üretebilmek için hayal gücünü kullanma süreci olarak tanımlarken (Grant & Grant, 2015), Bateson ve Martin var olan, üretilmiş girişim, düşünce ve fikirleri çok farklı şekillerde bir araya getirip yeni ve farklı durumlara uygulayarak yeni eylemler ve düşünceler üretme süreci olarak tanımlamaktadır (Bateson & Martin, 2014).

Rollo May yaratıcılığın “yeni bir şeye varlık kazandırma süreci” olduğunu söylemektedir (May, 2015). Diğer yandan John Hegarty ise “benliğin ifadesi” olduğunu söylemektedir (Hegarty, 2014). Bir başka tanımında ise daha önce aralarında bağıntı kurulmamış olgular ve fikirler arasında bağıntı kurulması şeklinde açıklanmaktadır. Analitik düşüncenin mantıksal olması ve sınırlı sayıda işlevsel



çözümüne götürmesi söz konusu iken yaratıcı düşüncenin hayal gücünü gerekli kılması ve olası bütün çözümlere kapı açması söz konusudur (Rawlinson, 1995).

Freud doyumlu ve mutlu bir kişinin fantezi kurmayacağını bunun ancak doyumsuz kişilere özgü bir durum olduğunu, dolayısı ile yaratıcılık ürünü olan şeyin de sadece onu düşleyen kişinin elde edemediği şeyleri temsil ettiğini söylemekte ve yaratıcılığı bir “dilek doyumunu” olarak tanımlamaktadır (Storr, 1992).

Poincaré yaratıcılığı irdelerken bilinçdışı süreçlerin etkisine vurgu yapıyor. Yarı karanlık ortamda zihinde uçuşan fikirler olarak tarif ederken aynı zamanda bu fikirlerin mantığa uydurulmaya ihtiyacı olduğunu da belirtmektedir. Graham Wallas ise yaratıcılığı açıklarken, bir problemi çözmek üzere ortaya çıkan düşünce süreci olarak ele almakta ve her zaman birbirini sıra ile takip etmek durumunda olmayan dört evreye ayırmaktadır. Wallas bu evreleri;

1. Problemin anlaşılmaya çalışıldığı ve bu konuda daha önce yapılmış girişimlerin değerlendirildiği “hazırlık” evresi.
2. Duruma ilişkin bilinç kontrolü devrede olmadığı için yeni sentezler ve özgün fikirlerin ortaya çıktığı “kuluçka” evresi.
3. Probleme ilişkin çözümün birdenbire fark edildiği “aydınlanma” evresi.
4. Sonucun bilinçli bir mantıkla yeniden ele alınıp yanlışlıkların giderildiği “doğrulanma” evresi olarak açıklamaktadır (Aslan, 1992).

Yaratma yeteneğinin “kişiye özgü” bir nitelik olduğu bu “biricik olma” durumu nedeniyle bir başkası ile karşılaştırmanın ya da bu yeteneği ölçmeye çalışmanın çok doğru olmadığı vurgulanır (Erinç, 2011). Bir yaklaşım “yaratma” sözcüğüne vurgu yaparak, şiir yazıp heykeller yapan yaratıcı insan ile evrenin yaratıcısı arasında bir benzerlik ilişkisi olduğunu vurgularken (Andreasen, 2015) başka bir yaklaşım ise bu “yaratma” eyleminin mistik ve metafizik bir anlam içermediğini, sanattaki yaratıcılığın sezgi gücü, algı, düşleme ve imleme yetileriyle ilişkili olduğunu, yaratıcılığın kaynağını görgü bilgi ve yaşantıların oluşturduğunu söylemektedir (Erinç, 2011).

Yaratıcılık ve yaratma eylemini dar boyutta basit tanımlamalarla, ele almak doğru değildir, dolayısıyla adım adım farklı yönleriyle irdelenmelidir. Yaratıcılık

insanlık tarihiyle yaşıt bir olgu olmasına karşın örneğin 15.-19. yüzyıllar arasında yalnızca güzel sanatlarla ilgili bir durum olarak değerlendirilmiştir. Çağımızda ise bu dar kalıbın ötesine geçilerek bilim ve teknikte hatta insan yaşamının ve insanlığın evriminin tüm yönlerinde yaratıcılığın yer aldığı bilinmektedir. Elbette unutulmamalıdır ki sanatsal yaratma için gereken yeti ile bilimsel ve teknik yaratıcılık için gereken yeti birbirinden farklı değildir ve aynı kaynaklardan beslenir (San, 2008).

Yaratıcılığın tanımlanması, ölçümü ve bu konuda eğitim verilmesi gibi birçok konuda uzun yıllar çalışan Torrance yaratıcılığı tanımlarken; sorun ve eksikliklere, o ana kadar yapılmamış araçlara, çelişkilere karşı duyarlı olma, güçlükleri fark etme, çözüm arama, fikir üretme, bunları deneme, gerekli değişiklikleri yapma ve sonra da sonuçları ortaya koymaya vurgu yapar. Torrance, yaratıcı bireyin çevrelerindeki olaylara ve problemlere sistematik bir yaklaşım gösterdiğini vurgular (Aslan, 1992).

#### **1.4.1. Yaratıcı Bireyin Özellikleri**

Yaratıcılıkla ilgili neredeyse hiçbir konuda tam bir uzlaşma olmadığı gibi yaratıcı bireylerin özellikleri konusunda da farklı görüşler söz konusudur. Yüksek yaratıcılık özelliği gösteren bireylerde bitip tükenmez bir merak başta olmak üzere, sabır, imgeleme, deneycilik, sorgulayıcılık, sıra dışı düşünebilme, muhakeme yapabilme, serüvencilik, hayal kurabilme, sebatkarlık, zorluğu karmaşıklığı sevmeye, kendine güven, ırsak düşünebilme, sentez yapabilme gibi özelliklerin görülmesi beklenir. Guilford bu özelliklere ek olarak, dilde, çağrışımlarda, düşünsel alanda ve anlatımda akıcılık özelliğinin mutlaka bulunması gerektiğini savunur (San, 2008).

Alexandre Vexliard yaratıcı düşüncenin özelliklerini sıralarken onun alışılmış, sıradan ve geleneksel olandan rahatsızlık duyan, güvensizlik tarafından uyarılan, bilinmezlik ve belirsizliği cazip bulan, yenilikçi, maceracı ve keşfedici bir ruh olarak tanımlar (Vexliard, 1963).

Nancy Andreasen ise yaratıcı insanın özelliklerini tanımlarken onların önyargılarla şekillenmemiş yeni ve özgün bir bakış açısına sahip oluşlarına vurgu yapar. Yaratıcılıkları daha düşük olan bireyler için yaşamı kolaylaştırıcı etkisi olan düzenlilik ve kurallılık, özgür ruha sahip olan yaratıcı birey için anlamsız kalır. Onlar

keşfetmeyi seven maceraperest, yeni deneyimlere açık, duyarlı, oyuncu, ısrarcı, sadelik yanlısı ve asidirler. Dışarıdan dayatılan kuralları sevmedikleri için topluma ve geleneklere karşı her zaman sınırları zorlayan bir zihinsel özgürlüğe sahiptirler (Andreasen, 2015).

#### **1.4.2. Yaratıcılığı Kısıtlayan, Engelleyen Durumlar**

Yaratıcı bireyin özelliklerini sıralarken yeni deneyimlere açık, sorgulayıcı, maceraperest, sınırları zorlayıcı, özgür düşünceli ve asi olduklarından söz etmiştik. Bu özellikler kurallı ve düzenli bir yapının her seviyedeki temsilcileri için son derece sevimsiz ve rahatsız edici olurken doğal olarak da kuralcı ve kontrolcü bireyler ve bunların oluşturduğu atmosfer de yaratıcı bireyler için engelleyici olur (Tekin Bender, 2013).

Bireyin belirli pozisyonlara ulaşabilmek için çevrenin beklentilerine uymaya çalışması, giyim, davranış, yaşayış ya da düşünüş biçiminde diğerlerinden farklı olma, konusunda korku duyması önemli bir engeldir. Yine kendi rahatlığına düşkünlük de yaratıcılık için engelleyici bir durumdur (San, 2008).

İçsel özgürlüğün olmayışı, utangaçlık, hata yapma korkusu, belirsizliklere karşı dirençsizlik, kendisi ile ilgili yüksek beklenti içinde olma, çalıştığı alanda hakimiyet azlığı, otoriteye boyun eğme, küçük düşmekten korkma gibi etkenler yaratıcılığı engelleyen içsel nedenlerdir. Hayal etmenin, oyunculuğun, maceracılığın, meraklılığın küçümsenmesi, çocuksu bulunması, asiliğin, sorgulayıcılığın, sınırları zorlamanın başkaldırı olarak değerlendirilmesi yaratıcılığı engelleyen çevresel nedenlerdir. Hepsinde daha önemlisi ise insanın kendi önüne koyduğu engellerdir. (Tekin Bender, 2013; San, 2008).

### **1.5. Benlik Kavramı Belirginliği**

#### **1.5.1. Benlik Kavramı**

Mutlu ve doyumlu bir yaşam süren bireylerin bu iyi oluş hallerinin hem kendilerine hem de çevrelerine ve topluma olumlu yansımaları olduğu kabul edilir. Bireyin mutlu ve doyumlu bir yaşam sürebilmesinin belirleyicilerinden biri de kişilik gelişimidir. Sağlıklı bir kişilik gelişimi için, bireyin yaptıklarından doyum sağlayacak şekilde üretken ve özgürlüğünü kaybetmeyecek şekilde çevresiyle

uyumlu olması gerekir. Bireyin çevresini algılayış, tepki ve uyum tarzını, tavır alışını kişilik başlığı altında ele alırız (Aslan, 1992). Kişiliğin bir alt yapısı da benliktir. Kişiliği yönlendiren biçimlendiren bir ögedir. Bireyin kendi kişiliğine yönelik kanaatlerini ve algılarını içerir. Benlik, çevresel ve kalıtsal faktörlerin ürünü olup, bireyin psiko-sosyal gelişimi ile şekillenir ve kişiliğe yön verir. (Aslan, 1992).

Psikoloji biliminde benlik kavramının ilk olarak ele alan William James *The Principles of Psychology* adlı eserinde benliği, kişinin “ben ne’yim” sorusuna verdiği bütün yanıtların toplamı olarak tanımlamaktadır (Akt. Özen & Gülaçtı, 2010). James’in bu tanımı benliğin, “bilen benlik” ve “bilinen benlik” olmak zere iki boyutlu olarak ele alınması esasına dayanmaktadır. “Bilen benlik” ve “bilinen benlik” benliğin iki boyutudur fakat iki farklı şey değildir. Bilen benliğin kimliği bilinen benliktir (Akt. Bacanlı, 1990).

Kişilikle iç içe olmakla birlikte ondan daha farklı özellikler gösteren benlik sıklıkla kişilikle karıştırılmaktadır. Birey kişiliğinin dışarıya yansıyan, başkaları tarafından gözlenen yanlarını bilemez. Oysa benlik bireyin kendi kişiliğine ilişkin kanaatlerinin toplamı, kendini ele alma ve değerlendirme biçimidir. Yani kişiliğin öznel yanısıdır (Köknel, 1986). Birey bu öznel yanı keşfedebilmek için kendi kendine “ben neyim?”, “ben ne yapabilirim?”, “benim için neler önemlidir?”, “hayatta ne istiyorum?” gibi sorular sorar. Elde ettiği yanıtlar onun kendisine bakış ve ele alış biçimini, kendi kişiliği hakkındaki kanaatini yani benliğini ortaya koyar (Balkış Baymur, 2016) . Ortaya koyduğu bu şey bireyin kendine özgü tutumlarından, kendi hakkındaki duygularından, algılarından, değerlerinden ve davranışlarından oluşan görüşüdür (Onur, 2015).

Benlik kavramı, bireyin diğer insanlarla etkileşiminde bir bakıma kendine ait olan ile kendi dışında kalan her şeyi ayıran bir alan gibidir (Özen & Gülaçtı, 2010). Bu alanın niteliği yaşam boyu süren bir süreç içinde gelişir. Çocukluk döneminde anne babadan alınan sevgi, ilgi ve kazanılmış olan değerlerden; akranlarla yapılan etkileşimlerden, eğitim yaşantısında tadılan başarı ve başarısızlıklardan, ait olduğu toplumsal sınıftan ve deneyimlenen pek çok yaşantıdan etkilenir. Buna karşın, kişinin bedensel ve ruhsal sağlığını, başka insanlarla olan etkileşimlerinin niteliğini,

kişinin eğitsel ve mesleki seçimlerini, bu alanlardaki etkinliğini ve hatta hayat başarısını etkiler (Onur, 2015).

Erken dönem araştırmacıları bireyin benliğini tek parça ve bir bütün olarak görüp ele alırlarken çağdaş yaklaşım bu benlik anlayışını reddetmektedir. Çağdaş yaklaşım benlik kavramını çok yönlü, dinamik bir bilişsel şema olarak ele almayı daha uygun bulur (Campbell, ve diğerleri, 1996).

### **1.5.2. Benlik Kavramı Belirginliğin Açıklanması**

Benlik kavramının belirginliği, benlik kavramının yapısal bir özelliğidir ve kavramsal olarak insanların kendilerine atfettiği özel niteliklerden veya kendilerini nasıl hissettiğinden farklıdır (Mara, Appel, Schreiner, Weber, & Gnambs, 2017). Bazı kimseler kim oldukları, hayatta ne istedikleri, hangi tutum ve değerlere sahip oldukları, kişiliklerinin güçlü ve zayıf yanları hakkında daha net bilgilere sahiptirler. Kendilerine ilişkin değerlendirmelerinde birbiriyle çatışmayan ve belirli bir iç tutarlığa sahip inançlar gözlenir. Buna karşın bazı bireyler ise kendi öznelikleri, yeterlik alanları, ilgileri ve eğilimleri hakkında yeterince emin değillerdir. Bu bireylerin benlik kavramı belirginlikleri düşüktür (Self-Concept Clarity, 2017).

Benlik saygısı bireyin kendi benliğine ilişkin olumlu ya da olumsuz değerlendirmeleriyle ilişkili olurken, benlik kavramı belirginliği bireyin kendisi hakkındaki bilgisinin bilişsel olarak düzenlenmiş, sistematik ve tutarlı olup olmadığıyla ilişkilidir. Bireyin kendisi hakkındaki bu sistematik ve tutarlı bilgi onun kendi yaşamı ve çevresini daha olumlu değerlendirmesini, daha doğru seçimler yapmasını kolaylaştırır (Self-Concept Clarity, 2017). Benlik kavramı belirginliği bireyin kendi kişiliği hakkındaki görüşlerinin şüpheye yer vermeyecek şekilde kararlı, açık, birbiriyle tutarlı ve istikrarlı olması durumunu (Campbell, ve diğerleri, 1996).

## **1.6. Ruh Sağlığı**

### **1.6.1. Ruh Sağlığı Kavramı**

En genel tanımıyla sağlık bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam anlamıyla iyi olması halidir (Öztürk & Uluşahin, 2015). Dünya sağlık örgütü tarafından benimsenen bu tanımın içindeki hiçbir boyut (bedensel, ruhsal ve sosyal)

diğerlerinden daha önemli ve öncelikli değildir. Bu açıdan bakıldığında bireyin sağlıklı olduğunu söyleyebilmek için “iyilik” halinin bu üç boyutu da kapsamı gerekir (Bostancı, 2005). Bu iyi oluş halinin temel bir insan hakkı olduğu ve bunu sağlamanın da toplumun amacı ve görevi olduğu tespiti Dünya sağlık örgütünün 1978 yılındaki toplantısında kararlaştırılmıştır (Ünlüoğlu, 2000).

Sağlığın üç temel boyutundan biri ruh sağlığıdır. Ruh sağlığı nedir sorusuna cevap vermek herhangi bir hastalığı örneğin diyabeti tanımlamaktan oldukça güçtür. Ruh sağlığını tanımlamaktaki güçlük “Normal olan nedir” sorusunu yanıtlamanın güçlüğünden gelmektedir. “Normal” olanın tanımı yapabilmek için ise anormal davranışa bakmak durumundayız (Öztürk & Uluşahin, 2015). İstatistiksel seyreklik, normlara aykırılık, rahatsızlık hissetme, yeti yitimi ya da işlevlerde bozulma ve beklenmedik olma gibi özelliklerden birkaç tanesinin birden aynı anda görülmesi anormal davranışın tipik göstergelerindedir. Bu tanımın içindeki özelliklerden hiçbir tanesi tek başına anormal davranışı tanımlamak için yeterli değildir (Dağ, 2011). Bu tanımdan hareketle çok aşırı olamadığı sürece anormallik ile normallik arasındaki sınır çok da net değildir. Duygu düşünce ve davranışlarda aşırılık, uygunsuzluk, tutarsızlık ve yetersizliğin yineleyici olması, bireyin verimli çalışmasını engelleyici olması kişiler arası ilişkilerini bozması gerekir (Öztürk & Uluşahin, 2015). Sınırı bu şekilde çizdikten sonra ruh sağlığının tanımını daha kolay yapabiliriz. Birey değişen zaman dilimleri içinde birbirinden çok farklı ortamlarda bir ilişkiler ağı içinde yaşar. Bu ağ bireyin kendisi, ailesi ve içinde yaşadığı toplumla hatta işi ve göreviyle ilgili ilişkileri kapsar. Ruh sağlığı bireyin işte bu ilişkiler ağı içerisindeki yaşamını dengeli, uyumlu ve doyumlu olarak sürdürebilmesidir. Bu alanlardaki uyum, denge ve doyum ile ilgili sorunlar ruh sağlığında bozulmaya yol açar (Ünlüoğlu, 2000).

Ruh sağlığı kavramına bir bütün olarak bakıldığında çok geniş bir bilgi kümesini kapsadığı görülmektedir. Bu bilgi kümesini tümüyle ele almak bu çalışmanın amacı değildir. Bu nedenle araştırmada DİYAY ile ilişkisini sorguladığımız depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilete ile aleksitimi'nin ruh sağlığı başlığının altında ayrıca ele alınarak irdelenmesi uygun görülmüştür.

### **1.6.2. Depresyon (Çökkünlük)**

Depresyon bütün dünyada çok yaygın olarak görülen, bireyin ve çevresinin yaşam kalitesini büyük ölçüde bozan, etkileri nedeniyle önemli bir ölüm sebebi olup sıklıkla başka bozuklukların da eşlik ettiği önemli bir hastalıktır. Kaynağında travmatik çocukluk yaşantıları ve stresin görüldüğü bu hastalık önemli bir toplumsal sağlık problemidir (Gül, Gül, Erberk Özen, & Battal, 2016). Depresyon, kederli ve bunaltılı duygu duruma, konuşma, hareket ve fizyolojik işlevlerde yavaşlama, güçsüzlük, yetersizlik, kararsızlık, değersizlik, karamsarlık ve küçüklük duygu ve düşüncelerinin eşlik ettiği bir hastalık tablosudur (Öztürk & Uluşahin, 2015).

Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) en son verilerine göre tüm dünyada 350 milyondan fazla insan depresyon ile mustarıdır. Yine aynı verilere göre Türkiye'de depresyonun görülme sıklığı %4,4 olup majör depresyon vakalarının %50'si çeşitli nedenlerle tedavi görmemektedir. Tedavisi oldukça ucuz ve etkili olmasına rağmen çeşitli nedenlerle ulaşılamayan bireyler nedeniyle depresyonun kişisel ve sosyal olarak karşılaştığımız önemli maliyetleri bulunmaktadır (WHO, 2017).

### **1.6.3. Anksiyete**

Kaygı, farklı seviyelerde de olsa herkesin bir şekilde yaşadığı ve hepimiz için çok tanıdık olan bir duygudur. Bizi tehdit eden durumlara karşı hazırlıklı olmaya yönelten, doğuştan gelen bir alarm örüntüsüdür (Uğraş, 2016). Hafif tedirginlik seviyesinden panik derecesine kadar değişik yoğunluklarda yaşanabilen, şiddetli kalp çarpıntısı, terleme, titreme hatta kasılmalar şeklinde gözlenebilir belirtiler de verebilen, kaynağı kişi tarafından bilinmeyen, bireyin benliğinin ciddi şekilde orselendiği, yoğun ve sürekli korkudur (Öztürk & Uluşahin, 2015). Yine Dünya sağlık örgütü verilerine göre anksiyete bozuklukları dünyada en yaygın psikiyatrik şikayetler arasındadır. Toplumda karşılaşılma sıklığı %2 – 5 arasındadır ve bu çok büyük bir rakamdır. Çalışma hayatı ve aile hayatını çok ciddi bir şekilde etkileyip her alanda verimliliği düşüren bir etkiye sahiptir (WHO, 2017).

### **1.6.4. Olumsuz Benlik**

Benlik; kişinin kendi ile ilgili değerlendirmelerinin tümüdür ve kalıtsal ve çevresel faktörlerin etkisiyle olumlu benlik veya aksi olan olumsuz benlik olarak oluşmaktadır. Çevresel etkiler çocuğun ilk temas kurduğu aile ile başlar, arkadaşları,

okul hayatı ve iş hayatı diyerek giderek şekillenmektedir. Bu süreçlerde bireyin yaşayacağı veya başkaları tarafından yaşatılan güvensizlik, değer görmeme, sevgisizlik vb. olumsuz duygular olumsuz benlik oluşumunu beslemektedir. Kısaca olumsuz benlik, kişinin tekrarlayıcı bir biçimde yaşadığı değersizlik duygusu olarak tanımlanmaktadır. Olumsuz benlik geliştiren kişi başına gelen her olayda kendisini suçlama, etrafındaki diğer kişilerle kendini kıyasladığında sürekli bir kendi kendini aşağıda görme eğilimindedir (Swann, Hixon, & De La Ronde, 1992).

Çocukluğunda ihmal ve istismara maruz kalan bireyler kendi benlikleri konusunda olumsuz yargılar geliştirirler ve yetişkinliklerinde de psikolojik rahatsızlıklara daha yatkın olurlar (Arslan, 2015).

#### **1.6.5. Somatizasyon**

Somatizasyon duygusal alanda yaşanan sıkıntı ve çökkünlüğün fiziksel belirtiler ve bedensel şikayetler olarak kendini göstermesi ve bu şekilde ifade edilmesi eğilimidir. Birey yaşadığı duygusal ve sosyal sorunları bedensel hastalıklarla ifade eder. Belirtileri sahip olduğunu düşündüğü bu hastalıklara atfederek yardım arar. Genellikle bir veya daha fazla bedensel yakınması olan bu bireylerde, ayrıntılı muayene ve tetkiklere rağmen, yakınmalarıyla ilişkili herhangi bir patoloji görülmez. Tıbbi açıdan gerçek bir bedensel hastalıkla ilişkilendirilemeyen bu şikayetler aslında bireyin acı çekmesine, sosyal ve mesleki işlevselliğinin bozulmasına, aile ilişkilerinde sorunlar yaşamasına neden olur. Lipowski bu kişileri “somatizör” diye adlandırmakta ve yaşadıkları bu sorunun da çok önemli bir halk sağlığı problemi olduğunu söylemektedir. Somatizasyonun klinik tablosunu oluşturan bedensel yakınmalar bedensel hastalıklarla değil zihinsel süreçlerle şekillenir. Bu nedenle birçok psikiyatrik hastalığın belirtisi olabileceği gibi bedensel stresin yansıtılması, fiziksel bir bozukluğun abartılı ifadesi veya öğrenilmiş bir davranışın taklidi ya da kişilik özelliği olabilir. Somatizasyon en sık birlikte görüldüğü hastalıklar anksiyete ve majör depresyondur (Özen, Aküzüm Serhadlı, Türkcan, & Erben Ülker, 2010).

#### **1.6.6. Hostilite**

Hostilite, kişisel yapının düşmanca duygular, öfkeli içsel tepkiler, reddetme veya inkâr etme gibi özellikleri barındıran bir parçası olarak tanımlanır. Alanyazında bireyin gösterdiği hostilite eğilimi ile öfke seviyesi arasında ilişki olduğunu bildiren



araştırmalar mevcuttur. Hostilite üç ayrı bileşeni olan çok boyutlu bir karakter niteliği taşır. Bu bileşenlerden birincisi biliş ve tutumla ilgilidir, başkalarına karşı güvensizliği ve uzaklaşmayı içerir. İkincisi duygusal bileşendir ve olumsuz duyguları ve öfkeyi içerir. Üçüncüsü ise davranışsal bileşendir ve saldırganlığı içerir. Bunun yanında hostilitenin bir duygu olarak ele alınması gerektiğini savunan bazı araştırmalar da mevcuttur. Hostilite özelliği gösteren bireylerin olumsuz olaylara aşırı tepki verme eğilimi taşıdıkları ayrıca hem iş yaşamında hem de ev yaşamında olumsuz duyguların etkisinde kalmaya yatkın oldukları bildirilmiştir. İsviçre’de yürütölen bir çalışmada hostilite ile nevroitiklik ve öz yeterlik gibi kişilik özelliklerinin travma yaşayan bireylerde TSSB’nun ortaya çıkıp çıkmayacağı konusunda bir gösterge niteliği taşıdığı ortaya konmuştur. (Wagner, Pasca, & Crosina, 2016).

#### **1.6.7. Aleksitimi**

Nemiah ve Sifneos 1970 yılında 20 psikosomatik hastanın onları tedavi eden hekimlerle yaptıkları görüşmelerin kayıtlarını incelediklerinde bu hastaların çoğunun çağrışımlarının içsel ve düşlemelerle ilgili olmaktan çok dışsal uyarımlarla ilgili olduğunu ve bu hastaların duygularını ifade etmekte yetersizlik yaşadıklarını, görüşmecisi hekim tarafından donuk, ölgün ve çok sıkıcı olarak betimlendiklerini, bu yüzden iletişimsizlik sorunları yaşadıklarını tespit etmişlerdir. 1972 yılına geldiğinde P. E. Sifneos yine özellikle psikosomatik hastaların bir kısmının kendi duygularını tanıma, ayırt etme ve adlandırmada sıkıntı yaşadıklarını, düş kurma becerilerinde kısıtlılıklar gösterdiklerini çatışma veya engellenme durumlarında devinime yönelme ve işe dönük düşünme gibi özelliklerle karakterize olan belirtileri gösterdiklerini tespit ederek bu göstergeleri aleksitimik özellikler diye tanımlamıştır (Akt. Epözdemir, 2012).

Sifneos Aleksitimi terimini, Yunanca, a: yok, lexis: söz, thymos: duygu sözcüklerinin birleştirilmesiyle türetmiştir. Bu terimi seçmesinin nedeni, duyguları fark etme, farklı duyguları ayırt etme, onları tanımlama ve başkalarına aktarma konusundaki yetersizliği ifade etmesidir (Akt. Koçak, 2005).

Aleksitimik bireylerin diğerlerine göre daha az rüya görmelerinin yanı sıra rüyalarının da bilinçdışının yansıması olmasından çok günlük işlerle ilgili olması ayırt edici özelliğidir (Yalçın & Hamarta, 2013).

### **1.7. Dil-Yaratıcılık İlişkisi**

İletişim sosyal bir olgu olup insan ilişkilerinde temel bir role sahiptir. Bu rol sözlü, yazılı veya görsel yolla gerçekleşir. İnsanlık tarihi boyunca insanın tüm duygu ve düşünceleri için bir dışavurum aracı olan sanat en etkili ve güçlü ifade araçlarından biri olagelmiştir. İletişimde kullanılan ses, işaret, sembol ya da beden hareketleri aynı zamanda sanatsal ifadenin de temel unsurlarıdır. Bu boyutta ele alındığında sanat bir iletişim aracı olarak önemli bir toplumsal role sahiptir (Üner, 2017).

Yaratılan sanatsal ürünü benliğin bir anlatım yolu olarak ele aldığımızı göre sanat ve sanatçı kavramların da değinmemiz gerekir. Bu nedenle yanıtlanması gereken ilk soru “sanat nedir?” sorusudur. Tarihi, felsefi ve sanatsal yaklaşımlardan her biri farklı boyutlardan ele aldığı için sanat hakkında herkesin katılacağı tam bir tanım yapmak mümkün değildir. Yine de genel bir çerçeve oluşturabilmek adına sanatı insan duygu ve düşüncelerinin ahenkli bir şekilde ürüne yansıtılmasıdır diyebiliriz. Platon sanatı “mimesis” yani taklit olarak betimlerken Rodin, dünyayı anlama ve anlatmaya yönelik çaba olarak görmüştür. Anthony Tommasini ise sanatın gerçekliğin ötesine atılmış bir adım olduğunu dolayısıyla ıstırabın kendisinin değil ama teatral betimlemesinin sanat olduğunu söylüyor (Kapan Ezici, 2005; Lentricchia & McAuliffe, 2004; Uzun, 2017).

Sanat bireyi o an yaşadığı duygu ve heyecanları başkalarına aktarma isteği ile ortaya çıkan ürün verme isteğidir, bir başka deyişle kendini anlatmadır. Sanatı tanımlamak için yapılan farklı bir açıklamada ise her insanın içinde doğuştan gelen bir güzellik duygusu olduğu ve sanatın anlamının da işte bu güzellik duygusuyla yakalanabileceği bildirilmektedir. Burada bahsedilen güzellik mutlak bir değer ifade etmeyen bir güzelliştir ve alıcının sanat eserinden sağladığı duyguyu ifade eder. Sanat kavramının doğal bir parçası olan sanat eseri ise tümüyle onu yaratan sanatçıya bağlı olarak onun dünya algısını betimleyen ve biricik olan ürün olarak

tanımlanabilir. Ya da anlamların cisimleşmiş hali demek de mümkündür. Kant sanatın “anlam” üretmek olduğunu söyler. Çünkü insanın bir şeyleri görmeye kalmadığını gördüğü şeylerden anlam çıkarma eğiliminde olduğunu savunur (Danto, 2014; Erinç, 2011). Sanatın anlam üretmek olarak ele alındığı bu noktada sanatçıyı da özgün bir algılama ve hayal kurma yeteneğine, yüksek duyarlılık ve duygu gücüne sahip, insan bilincini genişleten, kendi varlığını ortaya koyan ve hepsinin sonunda yeni bir gerçekliğe yaşam veren biri olarak tanımlamak mümkündür (Kapan Ezici, 2005).

Kimliği meydana getiren bileşenler konusunda bir yaklaşım onu yaşama ilişkin tutum ve davranışlar ile yaşama bakış açısı olarak ele almakta ve sanatsal çalışma ve ürünü sanatçının kimlik ifadesi olarak görmektedir. Bu anlayışa göre sanat eseri sanatçının göstergesi yani iç dünyasının yansımasıdır. Dolayısıyla sanat, sanatçıların duygularını, düşüncelerini tutku ve beklentilerini dile getirebilecekleri kendilerini ifade edebilecekleri bir iletişim yoldur (Tepe Yılmaz, 2016).

Sanatçı benliğinde var olan sıkıntıları, rahatsızlıkları, iç çatışmalarını ve gerginliğini dışa vurarak görünür hale getirir. Sanat sanatçının ifade yoludur dolayısıyla sanatçı kendi benliğini dil, ses, hareket ve forma dönüştürebilen kişidir. Sanatçının yapıtı onun benliğini haykırabildiği yegâne araçtır. Sanatsal ürün ile onu düşleyen yaratan sanatçı arasındaki ilişki benliğin dönüşümü ilişkisidir, sanatçının öz benliği sanatsal ürüne dönüşerek, şekil kazanır, boyut kazanır ve nesnelleşir. Demek ki sanatsal kaygının gerisinde bir gerginlik, bir rahatsızlık bir aktarım ihtiyacı olduğunu düşünmeliyiz. Bu durum sanatçının da dürüstçe yüzleşmesi ve kabullenmesi gereken bir olgudur. Yaratma süreci sanatçının kendi duygu, düşünce, istek ve gerilimlerine yani kendi iç dünyasına tercüman olmasıdır (Kılınç, 2011).

En genel anlamda yaratma süreci bir çeşit biçimlendirme süreci olarak görülür. O halde sanatçının dile getirdiği şey onun biçim dilidir diyebiliriz. Bu dil sanatçının kendi gerçekliğinden geçer. Yaratma sürecini tümüyle bir yansıtma süreci olarak ele almamak gerekir. Çünkü bu süreçte dış gerçekliğin doğrudan yansıtılması söz konusu değildir. Algılanan dış gerçeklik imgelem yoluyla soyutlanarak şekillenir ve eserde vücuda kavuşur. Dolayısıyla yapıttaki gerçeklik nesneden değil sanatçının zihnindeki gerçeklik algısından gelir. Sanatsal yaratmada dış gerçekliğin yeniden yorumlanması

ve ifade edilmesine dayanan bir dönüşüm söz konusudur. Dış gerçeklik imgelem yoluyla ürüne dönüştürülüp yeni bir mesaj haline getirilir böylelikle iletişimsel bir işlev kazanır. Sanatsal dil sanatçının içsel yaşantılarının ifadeye dönüşmesiyle ortaya çıkar (Demir, 2006).

Bir sanat eseriyle ilgili değerlendirme yapılırken o eserin sadece teknik özelliklerine yönelik değerlendirmelerin sığ ve yetersiz kalacağı aşıkardır. Halbuki sanat eseri kendi biçimsel ve teknik özelliklerinin yanında sanatçının kişilik özellikleri ve onu biçimlendiren psikolojik, sosyolojik ve tarihsel durumlar hakkında da önemli bir referans kaynağı olabilir. Bu açıdan gerek sanatçı gerekse eser onları ortaya çıkaran psikolojik, sosyolojik ve kültürel ortamla birlikte değerlendirilmelidir. Sonuçta eser bütün bunların yansıtıldığı somut bir veridir (Kılınç, 2011).

### **1.8. DİYAY- Benlik Kavramı Belirginliği İlişkisi**

Yakın zamanda yapılan araştırmalar, içsel psikolojik yaşantılar ve onların dilsel ifadesinde yaşanan zorlukların psikolojik sorunlara ne yönde etki ettiğinin tespit edilmesi üzerine odaklanmıştır. Bu çalışmalarda içsel yaşantıların ifadesinde dilin kullanımı ile ilgili olarak yaşanan yetersizliğin depresyonla ilişkisi ortaya konmuştur. Benlik kavramı belirginliğinin bu süreçte kritik bir rol üstlendiği de tespit edilmiştir. Şimşek ve Kuzucu 2010 yılındaki araştırmalarında dil kullanımı ve depresyon, anksiyete ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi benlik kavramı belirginliğinin arabulucu rolüne özel olarak değinerek ele almışlardır. İki farklı modelin karşılaştırıldığı çalışmada benlik kavramı belirginliğinin DİYAY ile depresyon, anksiyete ve aleksitimi arasında aracılık rolü yaptığı bulunmuştur (Şimşek & Kuzucu, 2012; Şimşek, 2010; Şimşek, 2013).

### **1.9. DİYAY Ruh Sağlığı İlişkisi**

Dil ile içsel yaşantı arasında bir boşluk algılandığında birey açısından sorunlar ortaya çıkmaktadır. Böyle bir boşluğun yaşanmasını mümkün kılan yapısal nedenler zaten insan doğasında mevcuttur. Söz konusu olan içsel yaşantılar olduğunda bunların zihinsel karşılıklarını tam olarak kapsayan sözcüklerin bulunması çok mümkün olmamaktadır. Bu nedenle içsel yaşantıların sözel ifadesinde her zaman için bir ölçüde yetersizlik söz konusudur. Kendi içsel yaşantılarını gözlemleyen bireyin

bu deneyimin özgün doğasını tanımlamakta dilin yetersiz kaldığını hissetmesi onda dil ile deneyim arasındaki boşluğu, kopukluğu artırıcı bir etki yapmaktadır. Yaşantıları anlamlandırmanın sadece kavramlaştırmayla yani dil yoluyla mümkün olduğu düşüncesinden hareketle, bireyin dil ile deneyim arasındaki bağlantıya ilişkin algı ve değerlendirmelerinin onun zihinsel sağlığı için çok önemli olduğunu söylemek mümkündür (Şimşek, 2010; Şimşek & Kuzucu, 2012).

Benlik olgusal deneyimlerin doğru ve tutarlı bir dille kavramlaştırılması ve organizasyonu ile işlevsel hale gelebilir. Dahası, zihinsel sağlıkla yakından ilgili olan öz farkındalık, iç gözü, kendini keşfetme, benlik bilinci ve iç gözlem gibi temel özelliklerin dil ile yaşantı arasındaki bağlantıyla kavramsallaştırılabilir. Bireyin içsel yaşantılarıyla ilgilenmesinin ancak deneyimlerini sözcüklere dökebilmesiyle mümkün olduğu bildirilmiştir. Araştırmalar, bireylerin kendilerini dil yoluyla etkili bir şekilde ifade edebileceklerine inanmaya başladıklarında öz anlayışlarında belirgin bir artış olduğu bu durumun da zihinsel sağlıklarını geliştirdiğini göstermiştir. Birey dilin kendi iç dünyasını doğru olarak temsil edebileceğine inandığı ölçüde kaygılardan uzaklaşır ve deneyimlerini somut bir gerçeklik olarak ele alır (Şimşek, 2010).

Dilin epistemik işlevi, onun güvenilirliğinin bireysel olarak algılanması ile ilişkilidir. Dilin bu işlevi özel ya da şahsi alanla bilgi edinme ya da içsel deneyimleri ifade etmeye yarar. Bireyler, dilin içsel deneyimleri tanımlama ve başkalarına aktarma aracı olarak görülmesi bakımından farklılıklar gösterir. Bireyin dildeki bu epistemik işleve olan inancın seviyesi düştükçe depresyon ve anksiyete bulguları ortaya çıkmaktadır. Şimşek ve Kuzucu tarafından 2010 yılında yürütülen çalışmada kullanılan Dilin İşlevlerine İlişkin İnançlar Ölçeği puanları ile depresyon anksiyete gibi hastalık belirtileri arasında pozitif bir ilişki bulunurken, benlik kavramı belirginliği ile arada negatif bir ilişki bulunmuştur. Adı geçen araştırmacılar bu çalışmalarında Benlik Kavramı Belirginliğinin DİYAY ile depresyon, anksiyete ve aleksitimi arasında aracılık ettiğini bulmuşlardır (Şimşek, 2013).

Yapılandırmacı yaklaşım, sözcükler ile onların temsil ettiği dünya arasında doğru bir bağlantının deneyimlenmesini psikopatolojinin tespitinde önemli bir belirteç olarak görür. Bu görüşle uyumlu olarak, dilin içsel yaşantıların ifadesinde

güvenilir bir araç olarak görülmesi ile psikopatoloji arasında ters yönlü bir ilişki bulunurken benlik kavramı belirginliği ve empatik eğilimde doğru yönde ilişki bulunmuştur. Yani bilgi alışverişi ve duygu paylaşımı için dili etkili ve güvenilir bir araç olarak gören bireyler diğerlerine göre daha az psikopatoloji sergilerken diğer yandan da başkalarına karşı daha empatik yaklaşan bir kişilik yapısı sergilemektedirler. Akıl sağlığı ile dil arasındaki ilişkiyi sorgulayan araştırmalar bize dilin epidemik işlevinin psikolojik sorunlarla ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu durumda bireyin dil kullanım biçimi onun içsel deneyimlerini anlaşılır ve kontrol edilebilir hale getiren önemli bir araç olarak görünmektedir. Bütün bunlar dili zihinsel dünyanın ifade edilmesine fırsat veren bir araç olma pozisyonundan, yaptığı aracılık rolü nedeniyle bir anlamda zihinsel dünyanın var olmasını mümkün kılan bir unsur olmak gibi çok özel bir konuma taşır. Dilin bu özelliği akıl sağlığı için güçlü bir etken olarak değerlendirilmektedir (Şimşek, 2010).

#### **1.10. Yaratıcılık Ruh Sağlığı İlişkisi**

Yaratıcı bireyi harekete geçiren en önemli şey onun kendi iç dünyası ile dış dünya arasında bir boşluk, bir kopukluk hissetmesi ve bu boşluğu doldurmak bu bağlantısızlığı gidermek istemesidir. Doldurulması gereken bu boşluk, duygusal, mantıksal ya da bilimsel olabilir. Sonucu mutluluk getirsin veya getirmesin, bireyi harekete geçiren şey bu boşluk hissi ve boşluğu, kopukluğu giderme isteğidir. O halde yaşamı kısıtlayan sorunların ve onu anlamaya yönelik soruların olmadığı bir dünyada hiçbir zorlanması olamayan düşüncelerin böyle bir girişimi başlatması mümkün değildir. Eğer gördüğümüz dünyanın, başkalarının gördüğü dünyadan farklı olduğunu düşünüyorsak bu bize dışarıda kalmışlık duygusu yaşatır. İşte içerilerdeki dünya ile dış dünya arasında bir boşluk ve kopukluk olduğunu en iyi hissedenler de bu dışarıda kalmışlık duygusunu yaşayanlardır. Kendi başarı hikayesini yazmak üzere insanı yollara düşüren süreç böyle başlar (Tozar, 2002).

Rollo May yaratma sürecini ölümlü insanın bir tanrı buyruğu olan ölümlü ve dolayısıyla tanrıyla savaşı olarak yorumlar. “Yaratma” tanrıya karşı bir başkaldırıdır. Yaratıcılık ölümlü insanın ölümsüzlüğe duyduğu özlemdir, yaratma ise nihayetinde kaçınılmaz bir kader olduğunu bildiği ölüme isyanıdır. Ölüme inat yarına kalma, yarına kendinden bir şeyler bırakma, tanrıya bir çeşit kafa tutma hatta tanrıyla

savaştır. Bu yüzden sanatçı, şair ve bilge kişiler her zaman her toplumda statüko için tehdit olarak görülmüşlerdir. Edgar Degas bir ressamın resim yaparken aynen bir suçlunun suç işleme sırasında hissettiği şeyleri hissettiğini yazmıştır. May bu yüzden “yaratma cesaretinden” bahsediyor, yaratma sürecinin her şeye kadir bir güce karşı başkaldırı cesaretiyle ilgili olduğunu savunuyor (May, 2015).

Yaratma çabası birçok sanatçı için gerçek bir ıstırap süreci olup hangi alanda olursa olsun yüksek nitelikli yaratıcılık ürünleri çileli bir yolculuğun sonunda ortaya çıkar. Rollo May sanatçıların yaratma sancıları sırasında yaşadıkları yorgunluk, bezginlik, tükenme, vaz geçme, umutlanma ve yeniden başlama döngüsünü her sabah kayalara zincirli prometeus’ nin ciğerlerini yiyen kartal metaforuyla özdeşleştirir. Yaratma süreci bu kadar çok acı, gerginlik ve sıkıntıyı barındırmasına rağmen insanoğlunu bunlara katlanmaya iten nedir diye sorduğumuzda karşımıza farklı açıklamalar çıkar. Bunlardan bir tanesi de yaratma eyleminin egonun memnuniyetsizlik ve anksiyeteye karşı yaptığı bir savunma yöntemi olduğu şeklindedir. Memnuniyetsizlik ve anksiyeteye neden olan durumlardan bir tanesi umutsuzluk ve çaresizlik duygularıyla karakterize olan depresif durum, diğeri ise anlamsızlık ve boşunluk duygusuyla karakterize olan şizoit durumdur. Analitik yaklaşım açısından her ikisi de bebekliğin oral evrede yaşadığı sorunlardan kaynaklanır ( Hadulla, Roussel, & Hofmann, 2010; Storr, 1992; May, 2015).

Gürhan tarafından 2017 yılında güzel sanatlar alanında öğrenim gören üniversite öğrencileri arasında yapılan araştırmada yaratıcılık ile anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuş, yaratıcılık ile deneyime açıklık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki, yaratıcılık ile duygusal dengelilik arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Gürhan, 2017).

Kyaga ve arkadaşlarının 2011 yılında İsveç’te gerçekleştirdikleri bir çalışmada yaratıcılık ile zihinsel hastalıkların ilişkisi araştırılmıştır. Zihinsel bir hastalık nedeniyle tedavi altına alınan bireyler ve onların tanı almayan akrabaları ile bir kontrol grubunun iş ve meslek kayıtları, hastane vaka kayıtları karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Elde edilen bulgular daha önceden başka araştırmacıların yapılmış olduğu soyağacı çalışmalarıyla uyumluluk göstermiştir. Bu araştırma sonuçlarına

göre bazı zihinsel hastalık formlarına sahip olan bireylerin yaratıcılık yeteneği gerektiren bir işe girme olasılığı kontrol grubunda yer alan bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Yaratıcılık ile ruh sağlığı ilişkisinin sorgulandığı araştırmaların büyük bir bölümü depresyon, anksiyete ve bipolar bozukluk gibi duygu durum bozukluklarına odaklanıyor olmakla birlikte aslında yaratıcılığın ortaya çıkmasında sözü edilen hastalıklar ile bazı kişilik özelliklerinin karışık bir korelasyonunun etkili olduğu düşünülmektedir (Beaussart, Kaufman, & Kaufman, 2012).

Jamison tarafından İngiltere’de yürütülen bir çalışmada İngiliz yazarlar ve sanatçılardaki duygusal bozukluklar ve yaratıcılık arasındaki ilişki araştırılmıştır. Kendi alanında İngiltere’nin veya dünyanın en prestijli ödülleri kazanmış olan en seçkin şair, oyun yazarı, romancı, ressam, heykeltıraş ve akademisyenlerinden oluşan 47 kişilik bir sanatçı grubu bu çalışmada irdelenmiştir. Katılımcıların %38’i daha önce herhangi bir nedenle duygusal bir rahatsızlık nedeniyle tedavi aldığını bildirmiştir. Şairlerin %33’ü depresyon tedavisi için ilaç kullanmak zorunda kaldığını, %17’si mani tedavisi için hastaneye yatış, lityum ve elektrokonvulsif terapi görmek zorunda kaldığını, oyun yazarlarının ise %63’ünün duygusal rahatsızlık nedeniyle tedavi almak zorunda kaldığı tespit edilmiştir (Jamison, 1989).

Yaratıcılık gerektiren meslekler ile zihinsel hastalıklar arasındaki ilişkiyi sorgulayan bir başka araştırma ABD’de yapılmıştır. New York Times gazetesinin kitap incelemesi bölümünde 30 yıllık bir dönem içinde biyografileri ele alınan 1005 kişi hakkında ayrıntılı bilgiler toplanmıştır. Yaratıcı sanat dallarında çalışanların psikiyatrik tanı alma olasılığının diğerlerinden daha fazla olduğu ve psikoterapiye diğerlerinden daha sık gittikleri tespit edilmiştir. Toplumun diğer kesimlerine oranla sanatçılar, yazarlar ve müzisyenlerin daha fazla psikiyatrik sorun yaşadığı hatta yaşanan psikiyatrik problem bakımından da diğerleriyle farklılıklar gösterdiği örneğin tiyatro sanatçılarının alkol ve uyuşturucu problemleri yanında intihar eğilimleri ve anksiyete ile mücadele etmek zorunda kaldıkları bildirilmiştir (Ludwig, 1992).

Alexandre Vexliard yaratıcılık ruh sağlığı ilişkisini delilik ve dahilik düzleminde ele almıştır. Delilik ile dahilik arasında bir akrabalık olduğunu her dâhide bir parça delilik her delide de bir parça dahilik olduğunu savunmaktadır



(Vexliard, 1963). Yaratıcılık ruh sağlığı ilişkisini delilik dahilik düzleminde ele alan bir diğer araştırmacı da Arnold M. Ludwig'dir. Deliliğin yaratıcılık için bir ön koşul olmadığını ama hastalığın yaratıcılığı geliştirebildiğini savunmakta bu etkiyi “deliliğin dokunuşları” olarak betimlemektedir. Aslında bu iddia yeni değildir. Antik çağlardan bu yana delilik ve dahilik arasında bir ilişki olduğunu söylene gelmiştir. Antik Yunan toplumunda delilik kavramı bugün bilinen hastalık anlamının yanında farklı bir anlamda da kullanılmaktaydı. Bu yeni anlamıyla delilik tanrıların esiniyle ortaya çıkan sıra dışı yetenekleri ifade etmek için kullanılmaktaydı. Örneğin erotik deliliğin Afrodite ve Eros tarafından, gelecek bilgisini sunan kehanet deliliğinin Apollon tarafından, şiir ve şarkının gücünü sunan şiirsel deliğin ise İlham Perisi tarafından uyandırıldığına inanılıyordu. Şiir, müzik, dans, heykel ya da herhangi bir alandaki keşif ve buluşların tanrıların insanlara bir çeşit dokunuşu olarak görülüyor. Dokunaklı bir delilik olmadan büyük bir deha olunamayacağına inanılıyordu (Ludwig, 1989).

Günümüz araştırmacıları yaratıcı deha ile genel anlamda ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi sorgulamanın ötesine geçerek öznel olarak hangi hastalığın hangi sanatçıda nasıl bir etkisi olduğunu araştırmaya yönelmiştir. Elde edilen veriler Lord Byron'dan Edgar Allan Poe'ya, Vincent van Gogh'dan Robert Schumann'a kadar çok geniş bir yelpazede yer alan dünyaca ünlü sanatçıların hayatları boyunca şu anki tanı kriterleriyle, diğerler hastalıkların yanında manik depresif hastalıklar veya majör depresyon gibi ağır duygu durum bozukluklarından mustarip olduklarını ortaya koymuştur. Bu araştırmalar, sanatçıların genel nüfusta görülen intihar oranının 18 katına, depresyon oranının sekiz ila on katına, manik depresyon ve siklotimideki oranın 10 ila 20 katına kadar ulaştığını göstermektedir (Jamison, 1995).

Shapiro ve Weisberg Temle Üniversitesinde 72 gönüllü öğrenci arasında yürüttükleri çalışmada bipolar bozukluk ile yaratıcılık arasındaki ilişkiyi sorgulamışlardır. Genellikle ailesinde bipolar bozukluk hikayesi olan bireylerde görülen ve aşırı duygusallık ile karakterize olan hipertimik bireylerin en yüksek yaratıcılık puanlarını aldığı tespit edilmiştir. Azalan uyku ihtiyacı, yükselen canlılık ve aktivite, duygu ve düşüncelerdeki akıcılık gibi hipomanik ve öforik belirtilerin yaratıcılık ile yakından ilişkili olduğu öte yandan depresif duygu durumunun yaratıcılığı olumsuz etkilediği bildirilmiştir (Shapiro & Weisberg, 1999).

Kanada’da McGill Üniversitesi Psikiyatri bölümünün Royal Victoria Hastanesi’nde yürüttüğü araştırmada 23’ü kadın 21’i erkek toplam 44 hastanın yaratıcılık puanları onlardaki hastalığın ciddiyet derecesi ile (“hafif”, “orta” veya “şiddetli”) karşılaştırılarak incelenmiştir. Yaratıcılık seviyesi en yüksek çıkan grup “orta” şiddette hasta olarak adlandırılan grup olurken yaratıcılık seviyesi en düşük çıkan grup ise “şiddetli” olan grup çıkmıştır (Ghadirian, Gregoire, & Kosmidis, 2000).

Psikiyatrik hastalıklar ile yaratıcılık arasında önemli bir ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalara karşılık bunun tam karşısı bulgularla ortaya çıkan çalışmalar ve iddialarda mevcuttur. Bu yaklaşımı destekleyen bir çalışma North Carolina Üniversitesi’nden R. Keith Sawyer tarafından yürütülmüştür. Sawyer yaratıcı bireyleri ele aldığı çalışmasında hiçbir yaratıcı insanda “yüksek” derecede zihinsel hastalık bulamadığını bildirmiştir (Kaplan, 2014).

Öte yandan Harvard Tıp Fakültesinden Albert Rothenberg Test veya klinik değerlendirmelere dayanan çalışmalarda yaratıcılık ve zihinsel hastalık arasında bir bağlantı olduğunun tam olarak kanıtlanamadığını savunmaktadır. Zihinsel hastalık ile yaratıcılık arasında ilişki olduğunu bildiren araştırmaların hemen hepsinde uygulamalara ilişkin yetersiz kontrol, güvenilir olmayan test araçları ve araştırmacı yanlılığı gibi metodolojik ve kavramsal yetersizlerin olduğunu öne sürmektedir. Yaratıcı insanların 'normal' olması kuvvetli bir gerekliliktir. Psikoz ile üst düzey yaratıcılık arasındaki yüzeysel benzerliklere rağmen yaratıcı düşünce, patolojinin dönüştürüldüğü durumlardan ziyade akılcı, bilinçli bir zihin çerçevesinde gerçekleşir (Rothenberg, 2006).

Yaratıcılık ile psikiyatrik hastalık arasında ilişki var mıdır sorusu bile fazlasıyla iddialıdır, çünkü bunu kanıtlamak için başvurulabilecek yöntemlerin her biri kendi içinde eksiklikler ve hatalar barındıran yöntemlerdir. Örneğin yaratıcı kişilerin yaşam öyküleri, mektupları ya da eserlerinin irdelenmesi başvurulabilecek yöntemlerden biri olmakla birlikte bu yöntem davranış bilimlerinden çok edebiyat eleştirisi veya psikanalitik çalışmalarda kullanılabilir ve sonuçların genellemesi mümkün değildir. Yaratıcılık ve psikopatoloji arasındaki ilişki sorgulanırken “Yaratıcılık ve Psikopatoloji” sorgusu ister istemez bir değişime uğrar ve “Yaratıcı Kişilerde Psikopatoloji” sorgusuna dönüşür. İşte bu bir kırılma noktasıdır ve iki sorgu arasında

çok önemli farklar vardır. Yaratıcı kişiler arasındaki psikopatoloji eğiliminin diğer insanlardan yüksek olmadığını söylemek doğru değildir ancak bu durum “Yaratıcılık-Psikopatoloji” ilişkisinin kanıtı olamaz. Hatta burada “yaratıcılık” kavramına da odaklanmak gerekir. Çünkü yaratıcılığa ölçüt olarak psikometrik ölçeklerde tespit edilen bir eğilimi mi alacağız yoksa ürün vermeyi, hatta nitelikli ürünler vermeyi mi alacağız, bu da cevaplanması gereken önemli sorudur (Atbaşoğlu, 2000).

Psikopatoloji yaratıcılık ilişkisi değerlendirilirken birbirine karşıt bu iki yaklaşımın yanında her ikisinde de kısmi doğruların ve kısmi yanlışların bulunduğu sonucunu çıkarabileceğimiz üçüncü bir yaklaşımı 1948 yılında H. Ey tarafından ortaya koymuştur. Bilişsel alanı temel bir değişken olarak ele aldığımızda bu yapıda meydana gelen değişme ve bozulmaların “psikotik” özellikli sanatsal ürünlerle ilişkili olduğunu söylemek mümkündür. Bu nedenle estetik biçimleri, zihinsel hastalıklardan bağımsız olup onunla bir arada olan biçimler, hasta olma haline bağlı olarak dönüşen biçimler, belirli bir hastalığı doğrudan yansıtan, işaret eden biçimler ve sanırsal içeriğin doğasına bağlı olup onun sonucu ortaya çıkan biçimler olarak değerlendirmek mümkündür (Doğan, 2000).

Fisher ise kullanılan yöntemler ve araştırılan popülasyonlar göz önüne alındığında, yaratıcılık ve zihinsel hastalık arasında bir ilişki olup olmadığını tespit etmenin zor olduğunu bildirmektedir (Fisher, 2015).

### **1.11. Benlik kavramı belirginliği ruh sağlığı ilişkisi**

Stres bireyin fiziksel ve ruhsal yapılarına etki eden ve onun çevre ile baş etme yeteneğini tehdit eden zorlayıcı durumdur (Ardıç, 2009). Canlı sistem denge ve uyumunu iç ve dış ortamdan gelen uyaranlarla sürekli bir etkileşim halinde olarak sürdürmeye çalışır. Bu canlı sistem dengeyi bozan bir uyaranla karşılaştığında yeniden denge durumuna dönebilmek ve bunu sürdürebilmek için çaba harcar. İşte bu duruma stres denir. Uyum ve denge pozisyonuna bir an önce dönebilmek için fizyolojik, duygusal, davranışsal ve bilişsel süreçlerin tümü devreye girer. Birey bu dengesizlik durumundan çıkmak için uygulayacağı başa çıkma stratejisini seçebilmek için hızlı bir değerlendirme yapar. Bu değerlendirme sonucunda uyaran fiziksel ve ruhsal bütünlüğü bozucu derecede tehdit olarak değerlendirdiyse

anksiyete, eğer kayıp olarak değerlendirdiyse depresyon ortaya çıkar (Deniz & Sümer, 2010)

Ölüm, işten çıkarılma, boşanma, yeni bir çevreye girme, göç, hamilelik ve benzerleri gibi yaşamımızda önemli etkiler yaratan, dengemizi bozan, olumlu veya olumsuz tüm değişimler stresli yaşam olayları olarak adlandırılır. Stresli yaşam olayları sadece acı verici değil, ayrıca, beklenmedik ve şaşırtıcı olabilirler. Çünkü kısmen kişinin günlük rutinine, psikolojik istikrarına ve hatta dünya hakkındaki algı ve varsayımlarına yönelik bir çeşit meydan okumadır. Bu tür olaylar, benlik sisteminde, hedeflerin yeni duruma göre yeniden ele alınıp sıralanmasını gerektiren çok sayıda ve birbiriyle çelişkili beklentiler ortaya çıkarabilir. Bu durum bireyin olumlu benlik algısını ve kimlik tutarlılığı duygusunu zayıflatabilir (Ritchie, Sedikides, Wildschut, Arndt, & Gidron, 2010)

Stresli yaşam olaylarıyla mücadelede uygulanan stratejinin başarısı öznel iyi oluş halinin sürdürülebilirliği için çok önemlidir. Benlik kavramı belirginliği (BKB) düşük olan bireyler ile yüksek olan bireylerin zorlu yaşam koşullarında uyguladıkları baş etme stratejileri farklılıklar göstermektedir (Ritchie, Sedikides, Wildschut, Arndt, & Gidron, 2010). Benlik kavramı belirginliği yüksek olan bireyler stresli durumlarla karşılaştıklarında hemen çözümedikleri gibi, mevcut durumu diğer gruba nazaran daha soğukkanlı bir şekilde yeniden yorumlayarak, çözüm için tekrar harekete geçebilmektedirler (Self-Concept Clarity, 2017). Nitekim, benlik kavramı belirginliği, zamansal istikrarı gözler önüne seriyor olsa da çevresel etkilerle birtakım dalgalanmalar olabilmektedir. Benlik kavramının belirginliği psikolojik sıkıntı göstergeleri ile ters orantılı ve öznel iyi olma ile pozitif ilişkilidir (Ritchie, Sedikides, Wildschut, Arndt, & Gidron, 2010).

Konunun gidişatı gereği bu noktada benlik saygısını da ele almakta yarar var. Benlik saygısı bireyin kendisine yönelik bir dizi karmaşık yargılama ve değerlendirmeleri sonucu ortaya çıkan bir duygudur. En genel tanımlama ile benlik saygısı bireyin kendini, gururlu, başarılı, değerli, çalışkan ve etkili hissetmesidir. Benlik saygısı yüksek olan sağlıklı durumdaki bireyler kendilerini canlı ve enerjik hissederken, benlik saygısı düşük bireyler kendilerini cansız, enerjisiz, güçsüz, yetersiz ve değersiz hissederek (Özkan, 1994). Yapılan bazı çalışmalar BKB ile Benlik

saygısı arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Benlik saygısı yüksek olan bireylerin kendi benlikleri hakkında açıkça ifade ettikleri olumlu inançları olmasına karşın, düşük benlik saygısı olan bireylerin kendi benlikleri hakkında net bir görüşe sahip olmadıkları, onların benlik kavramlarının belirsizlik, tutarsızlık ve istikrarsızlık ile karakterize olduğu bildirilmiştir (Campbell, ve diğerleri, 1996).

Bireyin kendi yaşamıyla ilgili genel memnuniyet düzeyi ile benlik saygısı ve BKB arasında uyumlu ilişki vardır. BKB düşük olan bireyler ilişkilerinde hem daha fazla sosyal kaygı yaşarlar hem de kaygılı bireylerde daha sık görüldüğü gibi kendileri ve çevreleriyle ilgili sosyal karşılaştırma yapmaya daha fazla eğilim gösterirler. Bununla uyumlu olarak da BKB yüksek olan bireylerin kaygıları daha düşüktür (Findley, 2013). 2004 Yılında Kanadalı lisans öğrencilerine yönelik bir çalışmada, BKB'nin çevrimiçi iletişim, Facebook kullanımı ve patolojik İnternet kullanımı için harcanan zaman ile negatif ilişki bildirmiştir (Mara, Appel, Schreiner, Weber, & Gnambs, 2017).

Bechtoldt ve arkadaşları 2010 yılında yürüttükleri araştırmada BKB ile sosyal davranışlar yani olumlu, uyumlu ve iş birliğine yönelik davranışlar arasında pozitif yönde bir ilişki bildirmişlerdir. Yine aynı çalışmada, iş ortamlarında yaşanan çatışmalarla ilgili olarak, BKB yüksek olan bireylerin çatışma sonrası BKB düşük olan bireylere oranla daha objektif davranabildikleri, buradan hareketle BKB'nin saldırganlık gibi olumsuz davranışları frenleyici etkisi olduğu bildirilmiştir (Findley, 2013). Ebeveynleriyle açıkça iletişim kuran, yani daha az sır tutan ergenlerin benlik kavramı belirginlikleri (BBK) açık iletişim kuramayan akranlarına oranla daha yüksek bulunmuştur (Mara, Appel, Schreiner, Weber, & Gnambs, 2017). Bireyin stresli yaşam olaylarıyla baş etmedeki başarısı, onun öznel iyi oluş halini sürdürülebilmesi için çok önemlidir. Stresli yaşam olaylarıyla etkili bir başa çıkma ise ancak, dış kaynaklar (sosyal destek gibi kişilerarası faktörler) ile iç kaynakların (kişisel özellikler ya da kişilik özellikleri) iş birliği ve uyumu ile olur (Ritchie, Sedikides, Wildschut, Arndt, & Gidron, 2010).

Ritchie ve arkadaşları 2010 yılında, nevrozdan bağımsız olarak stresli yaşam olaylarının farklı türleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide BKB'nin aracılık rolünü sorguladıkları araştırmada, BKB'nin çeşitli kaynaklardan gelen stres (mesela

iş, sosyal ortamlar) ile öznel iyi olma arasındaki ilişkide aracılık rolü oynadığını bulgulamışlardır. Stresin öznel iyi oluşu olumsuz yönde etkilemesi benlik sistemi ve buna bağlı olan yaşam kalitesi üzerindeki zararlı etkisini anlamının potansiyel bir yolu olarak değerlendirilebilir (Ritchie, Sedikides, Wildschut, Arndt, & Gidron, 2010).

### **1.12.Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Dilin ruh sağlığı süreçlerinde nasıl merkezi bir öneme sahip olduğu yadsınamayacak bir gerçektir. İçsel yaşantıların fark edilmesi, ayırt edilmesi, tanımlanması ve ifade edilmesinin ruh sağlığını koruyucu ve geliştirici etkisini gösteren birçok çalışmaya bu çalışmada değinilmiştir. Yine dil ile yaşantı arasında bireyler tarafından algılanan yarığın depresyon anksiyete ve aleksitimi ile ilişkisi öncen beri biline gelmektedir.

Bu araştırma DİYAY ile ruh sağlığı ilişkisinde yaratıcılığın ve benlik kavramı belirginliğinin aracılık rolünü sorgulamaktadır. Yaratıcı bireyi harekete geçiren en önemli şey onun kendi iç dünyası ile dış dünya arasında bir boşluk, bir kopukluk olduğunu hissetmesi ve bu boşluğu, bu bağlantısızlığı gidermek istemesidir. Sanat, yaratıcılık ve kendini ifade konusunda yapılan ve bu tezde atıfta bulunulan çalışmalar bunu ortaya koymaktadır. İşte tam bu nokta yaratıcılık ile DİYAY arasında bir ilişki olabileceğini düşünmek için kuvvetli bir dayanak noktası oluşturuyor. Buradan hareketle yaratma eyleminin bir tür konuşma, yaratılan ürünün de bir çeşit söylem olduğu dolayısıyla yaratıcılığın DİYAY yaşayan bireyler için ruh sağlığını dengeleyici bir rolü olabileceği öngörülmektedir. Yaratıcılığın böylesi bir aracılık rolünün tespit edilmesi koruyucu ruh sağlığı anlayışına bir katkı sunabilir. Yaratıcılığın diğer değişkenlerle olan ilişki biçimi ruh sağlığı anlayışımıza yeni bir boyut getirebilir. Ülkelerin gelişmişlik düzeyinin o ülkede bir yılda kişi başına yayınlanan bilimsel makale sayısı ve kişi başına yıllık patentli buluş sayısı gibi göstergelerle ölçüldüğü günümüz dünyasında yaratıcılığı geliştirecek yeni yaklaşımlara ihtiyacımız olduğu aşikardır. Bu çalışmada ortaya konulan bulgular, yeni bakış açılarıyla farklı değişkenlerin birlikte sorgulandığı çalışmalara dayanak oluşturabilir.

### **1.13.Hipotezler**

Hipotez 1: TYD ve BKB değişkenlerinin, DİYAY ile anksiyete arasındaki ilişkide aracılık rolü vardır.

Hipotez 2: TYD ve BKB değişkenlerinin, DİYAY ile Depresyon arasındaki ilişkide aracılık rolü vardır.

Hipotez 3: TYD ve BKB değişkenlerinin, DİYAY ile Olumsuz Benlik arasındaki ilişkide aracılık rolü vardır.

Hipotez 4: TYD ve BKB değişkenlerinin, DİYAY ile Somatizasyon arasındaki ilişkide aracılık rolü vardır.

Hipotez 5: TYD ve BKB değişkenlerinin, DİYAY ile Hostilite arasındaki ilişkide aracılık rolü vardır.

Hipotez 6: TYD ve BKB değişkenlerinin, DİYAY ile Aleksitimi arasındaki ilişkide aracılık rolü vardır.

## BÖLÜM II

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ile toplanan verilerin değerlendirilmesinde kullanılan istatistiksel yöntemler üzerinde durulmuştur.

#### 2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma betimsel araştırmanın nedensel-karşılaştırmalı araştırma türüne göre desenlenmiş olup, Dil ile Yaşantı Arasında Bireyler Tarafından Algılanan Yarık (DİYAY), yaratıcılık, benlik kavramı belirginliği, aleksitimi ve kısa semptom envanteri ile ölçülen depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite arasındaki ilişkileri betimlemektedir.

#### 2.2. Çalışma Grubu

Bu çalışmanın çalışma grubunu üniversite öğrencilerinden kolay örnekleme yöntemi ile elde edilen 310 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların 175'i (%56.5) kadın ve 135'i, (%43.5) erkektir. Yaşları 18 ile 33 arasında değişen katılımcıların %98'inin yaşları 18-25 arasındadır.

#### 2.3. Prosedür

Bu çalışmada kullanılan bütün araç ve yöntemlerin bilim etiğine uygun olduğu İstanbul Arel Üniversitesi Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır. Etik Kurul onayı alındıktan sonra araştırmaya başlanmıştır.

Torrance Yaratıcı Düşünce Testinin uygulanabilmesi için bu testi Türkçe'ye uyarlayan Prof. Dr. Ayşe Esra Aslan'dan uygulama ve değerlendirme eğitimi alınmış ölçekler onun yazılı izni ile uygulanmıştır.

#### 2.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak altı bölümden oluşan anket formu kullanılmıştır. Veri toplama aracının ilk bölümünde öğrencilerin yaş, cinsiyet, sınıf ve bölüm bilgilerinden oluşan kişisel bilgi formu yer almaktadır.

Veri toplama aracının ikinci bölümünde DİYAY'ın ölçülmesi için Ömer Faruk Şimşek (2010) tarafından geliştirilen Dilin İşlevlerine İlişkin İnançlar Ölçeği



(BeliefsAboutFunctions of Language - BAFL) yer almaktadır. Ölçek 12 madde ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin 7 maddesi (3,4,5,8,9,11,12) İletişimsel İşlev alt boyutunu, 5 maddesi (1,2,6,7,10) Epistemik İşlev alt boyutunu oluşturmaktadır. Ölçek 5’li likert tipinde geliştirilmiş olup, bireylerden ifadelerin kendilerini ne kadar tanımladığı sorusuna “1-bana hiç uygun değil”den, “5 bana tamamen uygun”a kadar uygun seçenekten birini işaretlemeleri istenir. Ölçek ve alt boyutlardan alınacak yüksek puan bireyin dilin işlevselliğine olan inancının düşük olduğunu (dilini duygu ve düşünceleri ifade etmede yetersiz kaldığı inancının yüksek olduğunu) ifade etmektedir.

Veri toplama aracının üçüncü bölümünde Campbell ve arkadaşları (1996) tarafından geliştirilen ve Nebi Sümer ve Derya Güngör tarafından Türkçe’ye uyarlanan Benlik Kavramı Belirginliği (BKB) Ölçeği yer almaktadır. Ölçek 5’li likert tipinde geliştirilmiş olup, bireylerden ifadelerin kendilerini ne kadar tanımladığı sorusuna “1-bana hiç uygun değil”den, “5-bana tamamen uygun”a kadar uygun seçenekten birini işaretlemeleri istenir. Ölçeğin 10 maddesi ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınacak yüksek puan bireyin benlik kavramı belirginliğinin (netliğinin) yüksek olduğunu ifade etmektedir.

Veri toplama aracının dördüncü bölümünde E. Paul Torrance (1966) tarafından geliştirilen, Ayşe Esra Aslan (1999) tarafından Türkçe’ye uyarlanıp güvenilirlik ve geçerlikleri yapılan Torrance Yaratıcı Düşünce (TYD) Ölçeği yer almaktadır. Ölçek sözel ve şekilsel iki boyuttan oluşmaktadır. Sözel boyutta akıcılık, esneklik, orjinallik olmak üzere 3 alt madde; şekilsel bölümde akıcılık, orjinallik, başlıkların soyutluluğu, zenginleştirme, erken kapanmaya direnç ve yaratıcı kuvvetler listesi olmak üzere 6 madde yer almaktadır. Gözlemci tarafından yapılan etkinliğe göre puanlanmaktadır. Yüksek puan, yaratıcılık yeteneğinin yüksek olduğunu ifade etmektedir.

Veri toplama aracının beşinci bölümünde Derogotis (1992) tarafından geliştirilen, Şahin ve Durak (1994) tarafından Türkçe’ye uyarlanıp güvenilirlik ve geçerlikleri yapılan, 53 madde ve 5 ölçekten oluşan Kısa Semptom Envanteri (BriefSymptom Inventory-BSI) yer almaktadır. “Anksiyete” ölçeğinde 13 madde, “Depresyon” ölçeğinde 12 madde, “Olumsuz Benlik” ölçeğinde 12 madde,

“Somatizasyon” ölçeğinde 9 madde ve “Hostilite” ölçeğinde 7 madde bulunmaktadır. Ölçek 5’li likert tipinde geliştirilmiş olup, bireylerden ifadelerin kendilerini ne kadar tanımladığı sorusuna “0-hiçbir zaman”dan, “4- her zaman”a kadar uygun seçenekten birini işaretlemeleri istenir. Her ölçekte yüksek puan belirti düzeyinin yüksekliğini ifade etmektedir.

Veri toplama aracının altıncı bölümünde Bagby ve arkadaşları tarafından geliştirilen ve Güleç ve arkadaşları (2009) tarafından Türkçe’ye uyarlanıp güvenilirlik ve geçerlikleri yapılan Toronto Aleksitimi (TAS) Ölçeği yer almaktadır. Ölçek 20 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin 7 maddesi (1,3,6,7,9,13,14) Duyguları Tanımada Güçlük alt boyutunu, 5 maddesi (2,4,11,12,17) Duyguları Tanımlamada Güçlük alt boyutunu, 8 maddesi (5,8,10,15,16,18,19,20) Dışa Dönük Düşünme alt boyutunu oluşturmaktadır. Ölçek 5’li likert tipinde geliştirilmiş olup, bireylerden ifadelerin kendilerini ne kadar tanımladığı sorusuna “1-hiçbir zaman”dan, “5- her zaman”a kadar uygun seçenekten birini işaretlemeleri istenir. Ölçek ve alt boyutlardan alınacak yüksek puan bireyin duygularını tanımlamada güçlük düzeyini ifade etmektedir.

## **2.5. Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması**

Çalışmanın hipotezlerini incelemek için 310 katılımcının verileri kullanılmıştır. Bu verilerin çözümlemesinde IBM SPSS Statistics 22 paket programı kullanılmıştır. Çalışmanın verilerinin analizi için Preacher ve Hayes (2008) tarafından geliştirilen “Multiple Mediation (INDIRECT)” macrosu kullanılmıştır. Dolayısıyla aracılık analizleri bu doğrultuda regresyon temelli bootstrapping işlemi ile gerçekleştirilmiştir. Bootstrapping işlemi günümüzde oldukça sık kullanılan bir teknik olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu yöntem ile üretilen örneklemelerden dolaylı etkiler hesaplanabilmekte ve doğrulanabilen örneklem dağılımları üretilmektedir Preacher ve Hayes (2008). İşlem sonucunda bootstrap katsayısı ve bu katsayılarla yönelik güvenilirlik katsayıları oluşturulmaktadır. Aracılığın anlamlı olup olmadığını değerlendirmek için oluşan güven aralıklarının sıfırı (0) kapsamaması gerekmektedir (Preacher ve Kelley, 2011). Bu çalışmada 5000 bootstrapping işlemi yapılmış, tüm modellere cinsiyet kontrol değişkeni olarak dahil edilmiş ve güven aralıkları oluşturulmuştur.

## BÖLÜM III

### BULGULAR

#### 3.1. Tanımlayıcı İstatistikler

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmanın hipotezlerinin test edilmesi ve bulgularının raporlaştırılmasına yer verilmiştir. Araştırmanın hipotezlerine geçmeden önce değişkenler arası ilişkileri görmek adına korelasyon katsayıları incelenmiştir. Ardından araştırmada incelenen her bir model sırasıyla sunulmuştur. Katılımcılara ait ayrıntılı bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1  
*Katılımcılara ait tanımlayıcı bilgiler*

	Kadın		Erkek		Toplam	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
<i>Sınıf</i>						
1. sınıf	63	36.0	59	43.7	122	39.4
2. sınıf	73	41.7	20	14.8	93	30.0
3. sınıf	32	18.3	42	31.1	74	23.9
4. sınıf	7	4.0	14	10.4	21	6.8
<i>Bölüm</i>						
Mimarlık	18	10.3	24	17.8	42	13.5
Grafik tasarım	25	14.3	26	19.3	51	16.5
Moda tasarım	45	25.7	0	0.0	45	14.5
İlk ve acil yardım	0	0.0	12	8.9	12	3.9
Psikoloji	9	5.1	8	5.9	17	5.5
PDR	48	27.4	36	26.7	84	27.1
İlköğ.Sos. Bil. Öğ.	15	8.6	22	16.3	37	11.9
İlköğ. Mat. Öğ.	15	8.6	7	5.2	22	7.1

#### 3.2. Değişkenler Arası İlişkiler

Çalışmanın hipotezlerine yönelik analizler yapılmadan çalışmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler belirlenmiştir. Bu doğrultuda çalışmanın değişkenlerine yönelik

Pearson Moment Çarpımı Korelasyon Katsayılarına ilişkin bulgular Tablo 2’de Tablo yer almaktadır.

Tablo 2  
*Değişkenlere ait ilişkiler*

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. DİYAY	-								
2. Yaratıcılık	.19**	-							
3. Benlik kavramı belirginliği	-.53**	-.12*	-						
4. Anksiyete	.49**	.09	-.53**	-					
5. Depresyon	.57**	.12*	-.53**	.81**	-				
6. Olumsuz benlik	.49**	.09	-.52**	.83**	.77**	-			
7. Somatizasyon	.30**	.02	-.38**	.70**	.58**	.59**	-		
8. Hostilite	.41**	-.03	-.44**	.75**	.71**	.70**	.57**	-	
9. Aleksitimi	.53**	.13*	-.45**	.56**	.56**	.56**	.41**	.46**	-

Not: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

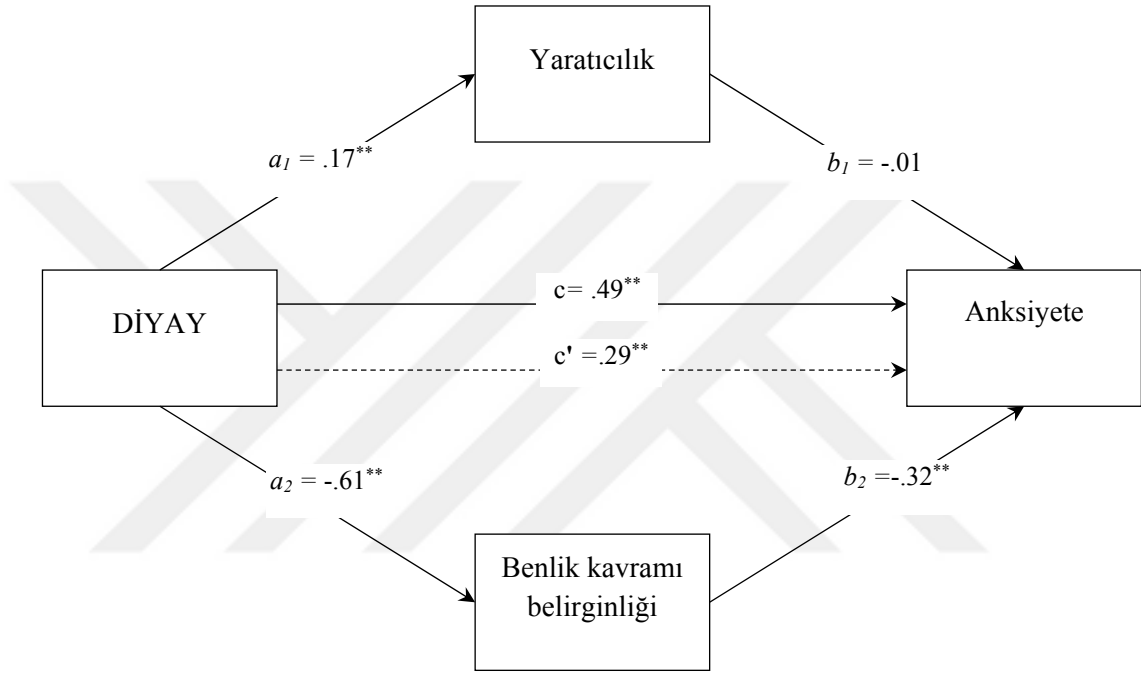
Tablo 2’de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin dil ile yaşantı arasında bireyler tarafından algılanan yarık (DİYAY) ile yaratıcılık ( $r = .19$ ,  $p < .01$ ), anksiyete ( $r = .49$ ,  $p < .01$ ), depresyon ( $r = .57$ ,  $p < .01$ ), olumsuz benlik ( $r = .49$ ,  $p < .01$ ), somatizasyon ( $r = .30$ ,  $p < .01$ ), hostilite ( $r = .41$ ,  $p < .01$ ) ve aleksitimi ( $r = .53$ ,  $p < .01$ ) düzeylerinin pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği anlaşılmaktadır. Diğer taraftan üniversite öğrencilerinin DİYAY puanları ile benlik kavramı belirginliği ( $r = .23$ ,  $p < .01$ ) arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Yaratıcılık düzeyleri incelendiğinde, yaratıcılığın benlik kavramı belirginliği ( $r = -.12$ ,  $p < .05$ ) ile negatif yönde; depresyon ( $r = .12$ ,  $p < .05$ ) ve aleksitimi ( $r = .13$ ,  $p < .05$ ) ile ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği görülmektedir. Yaratıcılığın çalışmanın diğer değişkenleri ile anlamlı ilişkiler göstermediği saptanmıştır.

Son olarak benlik kavramı belirginliği göz önüne alındığında; bu kavramın anksiyete ( $r = -.53$ ,  $p < .01$ ), depresyon ( $r = -.53$ ,  $p < .01$ ), olumsuz benlik ( $r = -.52$ ,  $p < .01$ ), somatizasyon ( $r = -.38$ ,  $p < .01$ ), hostilite ( $r = -.44$ ,  $p < .01$ ) ve aleksitimi ( $r = -.45$ ,  $p < .01$ ) düzeylerinin negatif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği anlaşılmaktadır.

### 3.3. Araştırmanın Birinci Modeline İlişkin Bulgular

Araştırmanın birinci modelinde; üniversite öğrencilerinde dil ile yaşantı arasında bireyler tarafından algılanan yarık (DİYAY) ile anksiyete düzeyleri arasında yaratıcılık ve benlik kavramı belirginliği düzeylerinin aracılık rolünün olup olmadığı incelenmiştir. Bu modele yönelik gerçekleştirilen analize ilişkin bulgular Şekil 1’de sunulmuştur.



Şekil 1. DİYAY ile anksiyete arasında yaratıcılık ve benlik kavramı belirginliği aracılığı

Not: \*\*  $p < .01$

Şekil 1’de doğrudan etkilerde görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin dil ile yaşantı arasında bireyler tarafından algılanan yarık puanları yaratıcılık düzeylerini doğrudan pozitif yönde anlamlı yordamaktadır ( $\beta = .17, p < .01$ ). Diğer taraftan dil ile yaşantı arasında bireyler tarafından algılanan yarık benlik kavramı belirginliğini doğrudan negatif yönde anlamlı yordamaktadır ( $\beta = -.61, p < .01$ ). Yaratıcılığın anksiyeteyi ( $\beta = -.01, p > .05$ ) anlamlı yordamadığı görülürken, benlik kavramı belirginliğinin ise anksiyeteyi ( $\beta = -.32, p < .01$ ) negatif yönde anlamlı yordadığı anlaşılmaktadır.

DİYAY’ın anksiyete üzerindeki toplam etkisinin .49 olduğu ve aracı değişkenler olan yaratıcılık ve benlik kavramı belirginliği modele dâhil edildiğinde bu etkinin .29’a

düştüğü ve bu değerin de anlamlı olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, kısmi bir aracılığın olduğu anlaşılmaktadır. Şekil 1'deki modelde saptanan kısmi aracılığa yönelik dolaylı etkilerin anlamlı olup olmadığına ilişkin Bootstrapping katsayısı ile %95 güven aralıkları (GA) Tablo 3'de sunulmuştur.

Tablo 3

*DİYAY ile anksiyete arasında yaratıcılık ve benlik kavramı belirginliği aracılığına yönelik bootstrapping sonuçları*

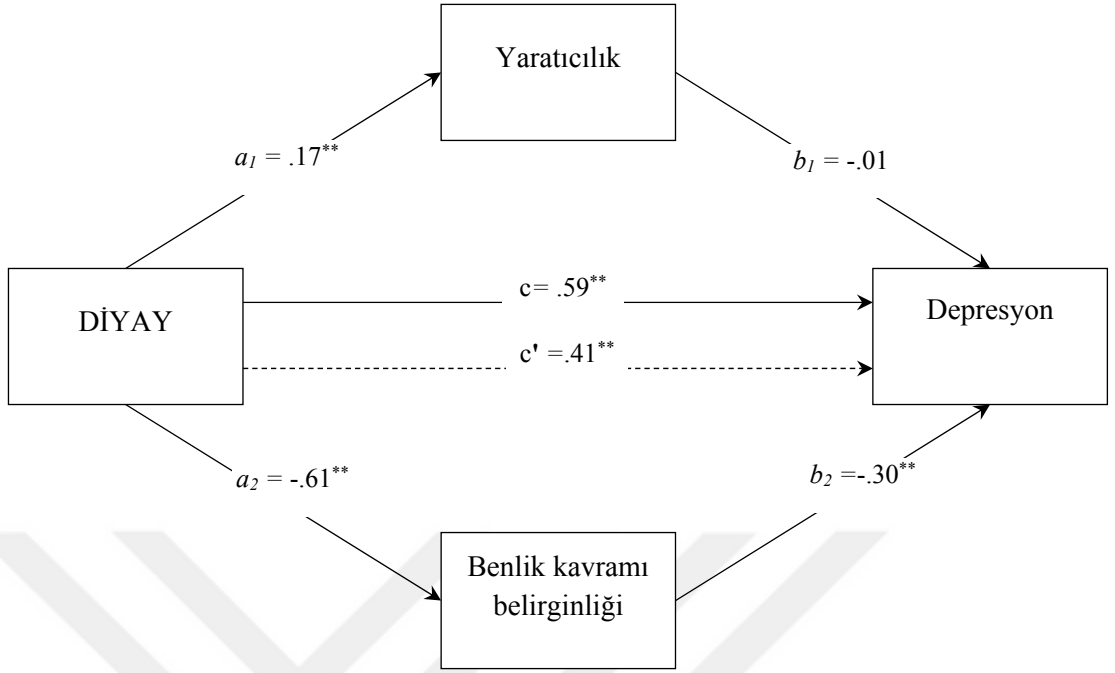
Dolaylı etkiler	Bootstrap Katsayı	SH	%95 GA		R <sup>2</sup>	F
			Alt Limit	Üst Limit		
DİYAY →Yaratıcılık →Anksiyete	-.002	.009	-.021	.017	.34	35.95**
DİYAY →BKB →Anksiyete	.194	.034	.132	.268		

Not: \*\*  $p < .01$ ; *DİYAY* dil ile yaşantı arasında bireyler tarafından algılanan yarık; *BKB* benlik kavramı belirginliği; *SH* standart hata; *GA* güven aralığı

Tablo 'de görüldüğü üzere bootstrapping analizi sonucunda yaratıcılığın DİYAY ile anksiyete arasındaki dolaylı etkisinin anlamlı olmadığı anlaşılmaktadır (Bootstrap katsayısı = -.002, %95GA = -.021, .017). Diğer taraftan benlik kavramı belirginliğinin ise DİYAY ile anksiyete arasındaki dolaylı etkisinin ise anlamlı olduğu görülmektedir (Bootstrap katsayısı = .194, %95GA = .132, .268). Tüm bu sonuçlar ışığında, DİYAY ile anksiyete ilişkisinde benlik kavramı belirginliğinin kısmi aracı olduğu ifade edilebilir. Bunlara ek olarak Tablo 3 incelendiğinde, modelde yer alan değişkenlerin anksiyete toplam varyansının %34'ünü açıkladığı ve modelin anlamlı olduğu da görülmektedir [ $F(4, 304) = 35.95, p < .001$ ].

#### 34. Araştırmanın İkinci Modeline İlişkin Bulgular

Araştırmanın ikinci modelinde; üniversite öğrencilerinde dil ile yaşantı arasında bireyler tarafından algılanan yarık (DİYAY) ile depresyon düzeyleri arasında yaratıcılık ve benlik kavramı belirginliği düzeylerinin aracılık rolünün olup olmadığı incelenmiştir. Bu modele yönelik gerçekleştirilen analize ilişkin bulgular Şekil 2'de sunulmuştur.



**Şekil 2.** DİYAY ile depresyon arasında yaratıcılık ve benlik kavramı belirginliği aracılığı

Not: \*\*  $p < .01$

Şekil 1’de doğrudan etkilerde görüldüğü üzere, yaratıcılığın depresyonu ( $\beta = -.01$ ,  $p > .05$ ) anlamlı yordamadığı görülürken, benlik kavramı belirginliğinin ise depresyonu ( $\beta = -.30$ ,  $p < .01$ ) doğrudan negatif yönde anlamlı yordadığı anlaşılmaktadır. DİYAY’ın depresyon üzerindeki toplam etkisinin .59 olduğu ve aracı değişkenler olan yaratıcılık ve benlik kavramı belirginliği modele dâhil edildiğinde bu etkinin .41’e düştüğü ve bu değer de anlamlı olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, kısmi bir aracılığın olduğu anlaşılmaktadır. Şekil 2’deki modelde saptanan kısmi aracılığa yönelik dolaylı etkilerin anlamlı olup olmadığına ilişkin Bootstrapping katsayısı ile %95 güven aralıkları (GA) Tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo 4

*DİYAY ile depresyon arasında yaratıcılık ve benlik kavramı belirginliği aracılığına yönelik bootstrapping sonuçları*

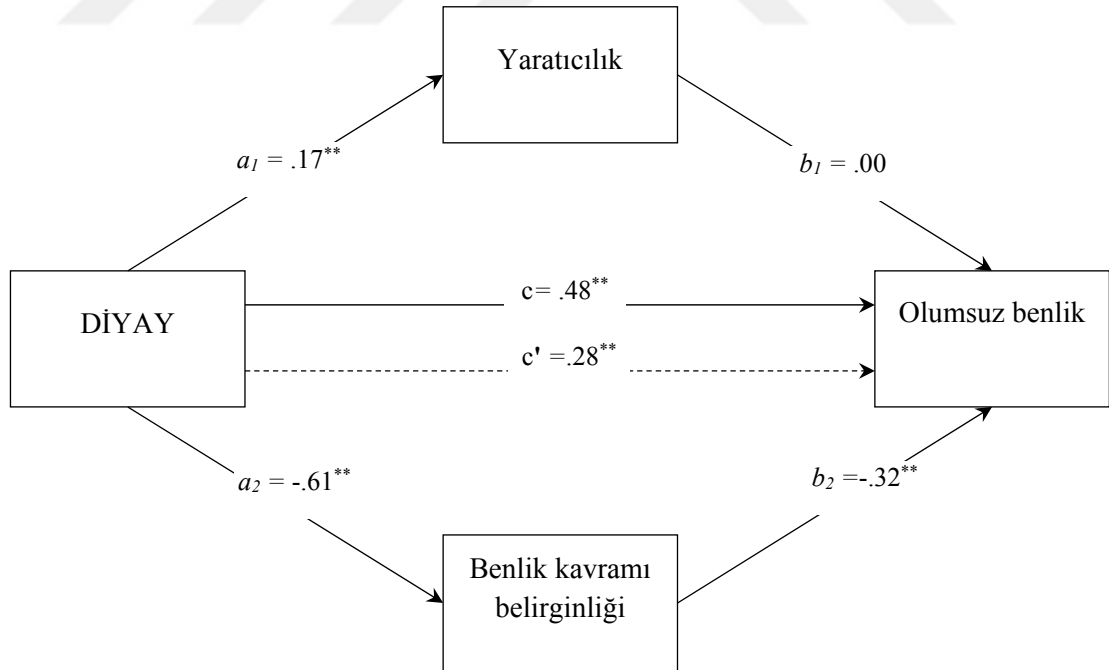
Dolaylı etkiler	Bootstrap Katsayısı	SH	%95 GA		R <sup>2</sup>	F
			Alt Limit	Üst Limit		
DİYAY → Yaratıcılık → Depresyon	-.002	.009	-.021	.017	.41	53.09**
DİYAY → BKB → Depresyon	.183	.036	.116	.256		

Not: \*\*  $p < .01$ ; DİYAY dil ile yaşantı arasında bireyler tarafından algılanan yarıklık; BKB benlik kavramı belirginliği; SH standart hata; GA güven aralığı

Tablo 4’de görüldüğü üzere bootstrapping analizi sonucunda yaratıcılığın DİYAY ile depresyon arasındaki dolaylı etkisinin anlamlı olmadığı anlaşılmaktadır (Bootstrap katsayısı = -.002, %95GA = -.021, .017). Diğer taraftan benlik kavramı belirginliğinin ise DİYAY ile depresyon arasındaki dolaylı etkisinin ise anlamlı olduğu görülmektedir (Bootstrap katsayısı = .183, %95GA = .116, .256). Tüm bu sonuçlar ışığında, DİYAY ile depresyon ilişkisinde benlik kavramı belirginliğinin kısmi aracı olduğu ifade edilebilir. Bunlara ek olarak Tablo 4 incelendiğinde, modelde yer alan değişkenlerin depresyon toplam varyansının %41’ini açıkladığı ve modelin anlamlı olduğu da görülmektedir [ $F_{(4, 304)} = 53.09, p < .001$ ].

### 3.5. Araştırmanın Üçüncü Modeline İlişkin Bulgular

Araştırmanın üçüncü modelinde; üniversite öğrencilerinde dil ile yaşantı arasında bireyler tarafından algılanan yarık (DİYAY) ile olumsuz benlik düzeyleri arasında yaratıcılık ve benlik kavramı belirginliği düzeylerinin aracılık rolünün olup olmadığı incelenmiştir. Bu modele yönelik gerçekleştirilen analize ilişkin bulgular Şekil 3’de sunulmuştur.



Şekil 3. DİYAY ile olumsuz benlik arasında yaratıcılık ve benlik kavramı belirginliği aracılığı

Not: \*\*  $p < .01$



Şekil 1’de doğrudan etkilerde görüldüğü üzere, yaratıcılığın olumsuz benliği ( $\beta = .00$ ,  $p > .05$ ) anlamlı yordamadığı görülürken, benlik kavramı belirginliğinin ise olumsuz benliği ( $\beta = -.32$ ,  $p < .01$ ) negatif yönde anlamlı yordadığı anlaşılmaktadır.

DİYAY’ın olumsuz benlik üzerindeki toplam etkisinin .48 olduğu ve aracı değişkenler olan yaratıcılık ve benlik kavramı belirginliği modele dâhil edildiğinde bu etkinin .28’e düştüğü ve bu değer de anlamlı olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, kısmi bir aracılığın olduğu anlaşılmaktadır. Şekil 1’deki modelde saptanan kısmi aracılığa yönelik dolaylı etkilerin anlamlı olup olmadığına ilişkin Bootstrapping katsayısı ile %95 güven aralıkları (GA) Tablo 5’de sunulmuştur.

Tablo 5

*DİYAY ile olumsuz benlik arasında yaratıcılık ve benlik kavramı belirginliği aracılığına yönelik bootstrapping sonuçları*

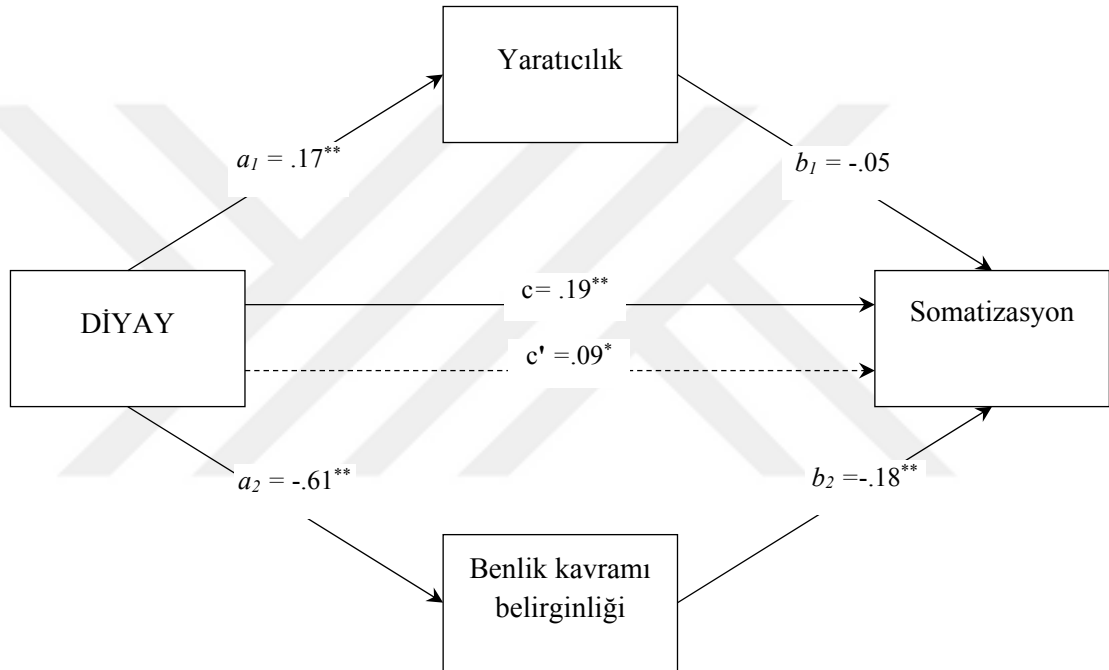
Dolaylı etkiler	Bootstrap Katsayısı	SH	%95 GA		R <sup>2</sup>	F
			Alt Limit	Üst Limit		
DİYAY → Yaratıcılık → Olumsuz benlik	.000	.008	-.016	.017	.33	38.66**
DİYAY → BKB → Olumsuz benlik	.194	.035	.130	.269		

Not: \*\*  $p < .01$ ; *DİYAY* dil ile yaşantı arasında bireyler tarafından algılanan yarıklık; *BKB* benlik kavramı belirginliği; *SH* standart hata; *GA* güven aralığı

Tablo 5’de görüldüğü üzere bootstrapping analizi sonucunda yaratıcılığın DİYAY ile olumsuz benlik arasındaki dolaylı etkisinin anlamlı olmadığı anlaşılmaktadır (Bootstrap katsayısı = -.000, %95GA = -.016, .017). Diğer taraftan benlik kavramı belirginliğinin ise DİYAY ile olumsuz benlik arasındaki dolaylı etkisinin ise anlamlı olduğu görülmektedir (Bootstrap katsayısı = .194, %95GA = .130, .269). Tüm bu sonuçlar ışığında, DİYAY ile olumsuz benlik ilişkisinde benlik kavramı belirginliğinin kısmi aracı olduğu ifade edilebilir. Bunlara ek olarak Tablo 5 incelendiğinde, modelde yer alan değişkenlerin olumsuz benlik toplam varyansının %33’ünü açıkladığı ve modelin anlamlı olduğu da görülmektedir [ $F_{(4, 304)} = 38.66$ ,  $p < .01$ ].

### 3.6. Araştırmanın Dördüncü Modeline İlişkin Bulgular

Araştırmanın dördüncü modelinde; üniversite öğrencilerinde dil ile yaşantı arasında bireyler tarafından algılanan yarık (DİYAY) ile somatizasyon düzeyleri arasında yaratıcılık ve benlik kavramı belirginliği düzeylerinin aracılık rolünün olup olmadığı incelenmiştir. Bu modele yönelik gerçekleştirilen analize ilişkin bulgular Şekil 4’de sunulmuştur.



Şekil 4. DİYAY ile somatizasyon arasında yaratıcılık ve benlik kavramı belirginliği aracılığı

Not: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

Şekil 3’de doğrudan etkilerde görüldüğü üzere, yaratıcılığın somatizasyonu ( $\beta = -.05$ ,  $p > .05$ ) anlamlı yordamadığı görülürken, benlik kavramı belirginliğinin ise somatizasyonu ( $\beta = -.18$ ,  $p < .01$ ) negatif yönde anlamlı yordadığı anlaşılmaktadır. DİYAY’ın somatizasyon üzerindeki toplam etkisinin .19 olduğu ve aracı değişkenler olan yaratıcılık ve benlik kavramı belirginliği modele dâhil edildiğinde bu etkinin .09’a düştüğü ve bu değer de anlamlı olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, kısmi bir aracılığın olduğu anlaşılmaktadır. Şekil 4’deki modelde saptanan kısmi aracılığa yönelik dolaylı etkilerin anlamlı olup olmadığına ilişkin Bootstrapping katsayısı ile %95 güven aralıkları (GA) Tablo 6’de sunulmuştur.

Tablo 6

*DİYAY ile somatizasyon arasında yaratıcılık ve benlik kavramı belirginliği aracılığına yönelik bootstrapping sonuçları*

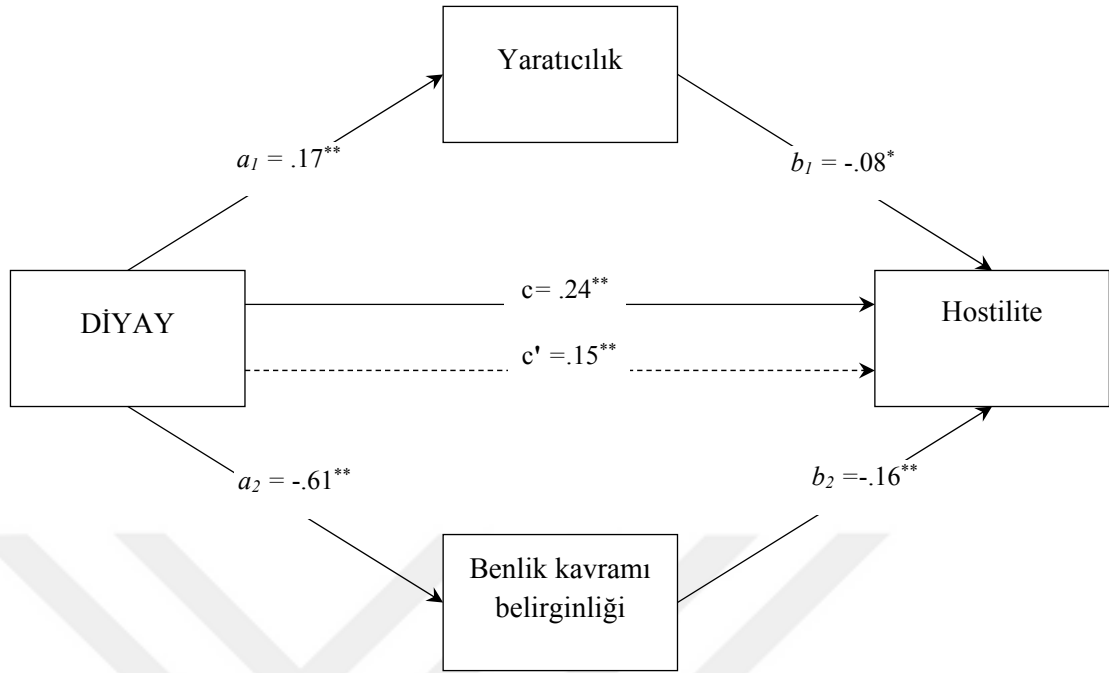
Dolaylı etkiler	Bootstrap Katsayı	SH	%95 GA		R <sup>2</sup>	F
			Alt Limit	Üst Limit		
DİYAY →Yaratıcılık →Somatizasyon	-.007	.007	-.027	.004	.18	16.12**
DİYAY →BKB →Somatizasyon	.110	.022	.070	.159		

Not: \*\*  $p < .01$ ; *DİYAY* dil ile yaşantı arasında bireyler tarafından algılanan yarık; *BKB* benlik kavramı belirginliği; *SH* standart hata; *GA* güven aralığı

Tablo 6’da görüldüğü üzere bootstrapping analizi sonucunda yaratıcılığın DİYAY ile somatizasyon arasındaki dolaylı etkisinin anlamlı olmadığı anlaşılmaktadır (Bootstrap katsayısı = -.007, %95GA = -.027, .004). Diğer taraftan benlik kavramı belirginliğinin ise DİYAY ile somatizasyon arasındaki dolaylı etkisinin ise anlamlı olduğu görülmektedir (Bootstrap katsayısı = .110, %95GA = .070, .159). Tüm bu sonuçlar ışığında, DİYAY ile somatizasyon ilişkisinde benlik kavramı belirginliğinin kısmi aracı olduğu ifade edilebilir. Bunlara ek olarak Tablo 6 incelendiğinde, modelde yer alan değişkenlerin somatizasyon toplam varyansının %18’ini açıkladığı ve modelin anlamlı olduğu da görülmektedir [ $F_{(4, 304)} = 16.12, p < .01$ ].

### 3.7. Araştırmanın Beşinci Modeline İlişkin Bulgular

Araştırmanın beşinci modelinde; üniversite öğrencilerinde dil ile yaşantı arasında bireyler tarafından algılanan yarık (DİYAY) ile hostilite düzeyleri arasında yaratıcılık ve benlik kavramı belirginliği düzeylerinin aracılık rolünün olup olmadığı incelenmiştir. Bu modele yönelik gerçekleştirilen analize ilişkin bulgular Şekil 5’de sunulmuştur.



**Şekil 5.** DİYAY ile hostilite arasında yaratıcılık ve benlik kavramı belirginliği aracılığı

Not: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

Şekil 5’de doğrudan etkilerde görüldüğü üzere, hem yaratıcılığın hostiliteyi ( $\beta = -.08$ ,  $p < .05$ ) hem de benlik kavramı belirginliğinin hostiliteyi ( $\beta = -.16$ ,  $p < .01$ ) doğrudan negatif yönde anlamlı yordadığı anlaşılmaktadır. DİYAY’ın hostilite üzerindeki toplam etkisinin .24 olduğu ve aracı değişkenler olan yaratıcılık ve benlik kavramı belirginliği modele dâhil edildiğinde bu etkinin .15’e düştüğü ve bu değer de anlamlı olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, kısmi bir aracılığın olduğu anlaşılmaktadır. Şekil 5’deki modelde saptanan kısmi aracılığa yönelik dolaylı etkilerin anlamlı olup olmadığına ilişkin Bootstrapping katsayısı ile %95 güven aralıkları (GA) Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7

*DİYAY ile hostilite arasında yaratıcılık ve benlik kavramı belirginliği aracılığına yönelik bootstrapping sonuçları*

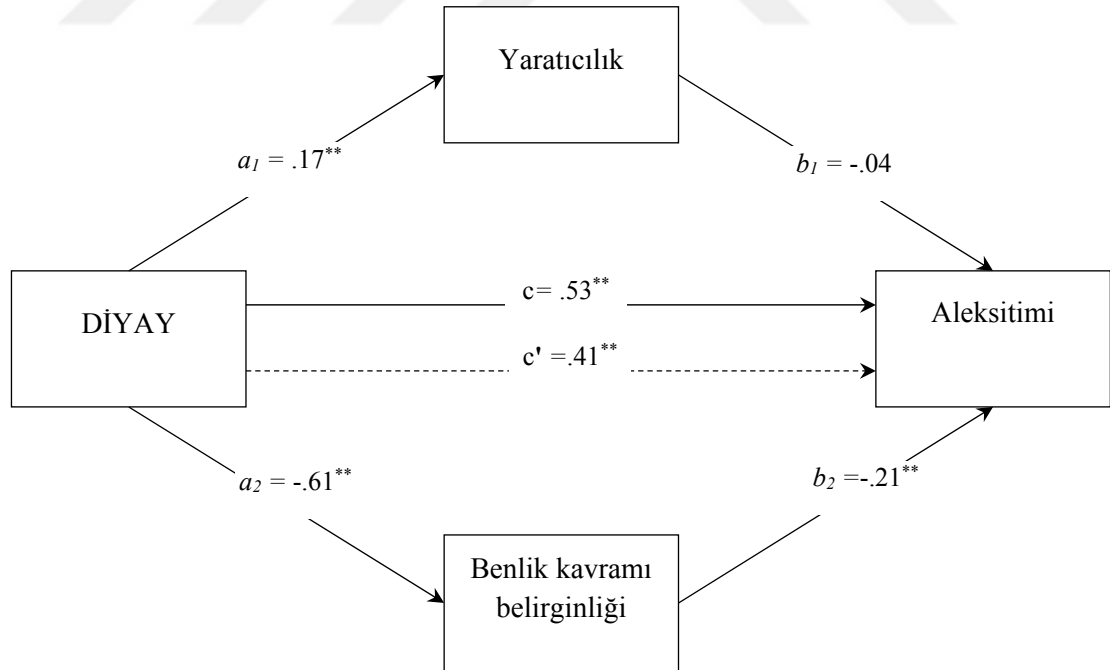
Dolaylı etkiler	Bootstrap Katsayısı	SH	%95 GA		R <sup>2</sup>	F
			Alt Limit	Üst Limit		
DİYAY → Yaratıcılık → Hostilite	-.013	.007	-.033	-.003	.25	25.79**
DİYAY → BKB → Hostilite	.101	.021	.062	.147		

Not: \*\*  $p < .01$ ; DİYAY dil ile yaşantı arasında bireyler tarafından algılanan yarı; BKB benlik kavramı belirginliği; SH standart hata; GA güven aralığı

Tablo 7’de görüldüğü üzere bootstrapping analizi sonucunda yaratıcılığın DİYAY ile hostilite arasındaki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır (Bootstrap katsayısı = -.013, %95GA = -.033, -.003). Benzer şekilde, benlik kavramı belirginliğinin ise DİYAY ile hostilite arasındaki dolaylı etkisinin de anlamlı olduğu görülmektedir (Bootstrap katsayısı = .101, %95GA = .062, .147). Tüm bu sonuçlar ışığında, DİYAY ile hostilite ilişkisinde hem yaratıcılığın hem de benlik kavramı belirginliğinin kısmi aracı oldukları ifade edilebilir. Bunlara ek olarak Tablo 7 incelendiğinde, modelde yer alan değişkenlerin hostilite toplam varyansının %25’ini açıkladığı ve modelin anlamlı olduğu da görülmektedir [ $F_{(4, 304)} = 25.79, p < .01$ ].

### 3.8. Araştırmanın Altıncı Modeline İlişkin Bulgular

Araştırmanın altıncı modelinde; üniversite öğrencilerinde dil ile yaşantı arasında bireyler tarafından algılanan yarık (DİYAY) ile aleksitimi düzeyleri arasında yaratıcılık ve benlik kavramı belirginliği düzeylerinin aracılık rolünün olup olmadığı incelenmiştir. Bu modele yönelik gerçekleştirilen analize ilişkin bulgular Şekil 6’de sunulmuştur.



Şekil 6. DİYAY ile aleksitimi arasında yaratıcılık ve benlik kavramı belirginliği aracılığı

Not: \*\*  $p < .01$

Şekil 6’da doğrudan etkilerde görüldüğü üzere, yaratıcılığın aleksitimiye ( $\beta = -.04, p > .05$ ) anlamlı yordamadığı görülürken, benlik kavramı belirginliğinin ise aleksitimiye ( $\beta = -.21, p < .01$ ) negatif yönde anlamlı yordadığı anlaşılmaktadır. DİYAY’ın aleksitimi üzerindeki toplam etkisinin .53 olduğu ve aracı değişkenler olan yaratıcılık ve benlik kavramı belirginliği modele dâhil edildiğinde bu etkinin .41’e düştüğü ve bu değer de anlamlı olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, kısmi bir aracılığın olduğu anlaşılmaktadır. Şekil 6’daki modelde saptanan kısmi aracılığa yönelik dolaylı etkilerin anlamlı olup olmadığına ilişkin Bootstrapping katsayısı ile %95 güven aralıkları (GA) Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8

*DİYAY ile aleksitimi arasında yaratıcılık ve benlik kavramı belirginliği aracılığına yönelik bootstrapping sonuçları*

Dolaylı etkiler	Bootstrap Katsayı	SH	%95 GA		R <sup>2</sup>	F
			Alt Limit	Üst Limit		
DİYAY → Yaratıcılık → Aleksitimi	.006	.008	-.008	.024	.33	36.69**
DİYAY → BKB → Aleksitimi	.128	.033	.067	.198		

Not: \*\*  $p < .01$ ; DİYAY dil ile yaşantı arasında bireyler tarafından algılanan yarık; BKB benlik kavramı belirginliği; SH standart hata; GA güven aralığı

Tablo 8’de görüldüğü üzere bootstrapping analizi sonucunda yaratıcılığın DİYAY ile aleksitimi arasındaki dolaylı etkisinin anlamlı olmadığı anlaşılmaktadır (Bootstrap katsayısı = .006, %95GA = -.008, .024). Diğer taraftan benlik kavramı belirginliğinin ise DİYAY ile aleksitimi arasındaki dolaylı etkisinin ise anlamlı olduğu görülmektedir (Bootstrap katsayısı = .128, %95GA = .067, .198). Tüm bu sonuçlar ışığında, DİYAY ile aleksitimi ilişkisinde benlik kavramı belirginliğinin kısmi aracı olduğu ifade edilebilir. Bunlara ek olarak Tablo 8 incelendiğinde, modelde yer alan değişkenlerin aleksitimi toplam varyansının %33’ünü açıkladığı ve modelin anlamlı olduğu da görülmektedir [ $F_{(4, 304)} = 36.69, p < .01$ ].

## BÖLÜM IV

### TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı DİYAY ile ruh sağlığı ilişkisinde yaratıcılığın ve benlik kavramı belirginliğinin aracılık rolü olup olmadığının, var ise ne yönde olduğunun incelenmesidir. Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgular belirtilen amaca uygun olarak literatür çerçevesinde ele alınarak yorumlanacaktır.

Bu araştırmada örneklem grubunu oluşturan üniversite bölümleri tespit edilirken farklı yaratıcılık alanlarına hitap eden bölümler seçilmeye çalışılmıştır. Örneğin mimarlık, grafik tasarım, moda tasarım bölümleri şekil uzay yeteneği, zemin ve mekân kullanımı gibi şekilsel yaratıcılık yeteneği gerektiren bölümler iken, psikoloji, PDR, ilk ve acil yardım, İlköğretim matematik öğretmenliği ve ilköğretim sosyal bilgiler öğretmenliği gibi bölümler ise durum ve kriz yönetimi için hızlı ve yaratıcı çözümler bulmayı gerektiren alanlardır. Bu alanların hepsinde içinde bulunulan durum ve şartlara göre hem bütünü hem ayrıntıyı gözetebilen hızlı ve etkili yaratıcı çözümlere ihtiyaç olmaktadır. Dolayısıyla bu farklı meslek alanlarında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin yaratıcılığın birbirinden çok farklı boyutlarında yeterliğe sahip oldukları düşünülmüştür. Ayrıca sınıf seviyesi ve cinsiyet dağılımı konusunda da koşullar elverdiğince dengeli bir örneklem oluşturmaya çalışılmıştır.

DİYAY – ruh sağlığı ilişkisinde yaratıcılığın ve benlik kavramı belirginliğinin aracı rolünü sorgulayan bu araştırmayla ilgili altı temel alt problem ele alınmış ve irdelenmiştir. Araştırmanın alt problemleri olarak bunların seçilme nedeni ise DİYAY - ruh sağlığı ve yaratıcılık - ruh sağlığı denklemlerini yeni değişkenlerin etkisi altında değerlendirmektir. Gerek ruh sağlığını gerekse yaratıcılığı belirleyen bileşenlerin fazlalığı bu denklemlerin sınanmasında çok fazla sayıda değişkenin etkili olabileceğini düşündürmektedir. Bu bakış açısıyla alt problemler ve sonuçları şöyledir.

Araştırmanın birinci alt probleminde; üniversite öğrencilerinde DİYAY-anksiyete ilişkisinde yaratıcılık ve benlik kavramı belirginliği düzeylerinin aracılık rolünün olup olmadığı incelenmiştir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinde DİYAY ile yaratıcılık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlara göre dil ile yaşantı arasında bir kopukluk algılayan bireylerin yaratıcılık düzeyleri herhangi bir kopukluk algılamayan diğerler bireylere göre daha yüksektir.

Diğer taraftan DİYAY ile benlik kavramı belirginliği arasında doğrudan negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre dil ile yaşantı arasında bir kopukluk algılayan bireylerin benlik kavramı belirginliği düşük çıkmıştır. DİYAY ile benlik kavramı belirginliği arasında bulunan negatif yöndeki anlamlı ilişki Şimşek ve Kuzucu (2010), Şimşek (2013) bulguları ile uyumluluk göstermektedir. Şimşek ve Kuzucu adı geçen araştırmada DİYAY ile anksiyete ve depresyon arasında BKB'nin aracılık rolünü sorgulamışlardır. Adı geçen diğer araştırmada Şimşek DİYAY-depresyon ilişkisinde duygu düzenleme becerisinin aracılık rolünü sorgulamıştır.

Yaratıcılık ile anksiyete arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülürken, yaratıcılığın DİYAY ile anksiyete arasındaki ilişkide de anlamlı bir etkisinin olmadığı anlaşılmaktadır. Yaratıcılık ile anksiyete ilişkisinde elde edilen bulgular Sánchez ve arkadaşlarının (2010) elde ettiği araştırma sonuçlarıyla uyumluluk göstermektedir. Sánchez ve arkadaşları ortalama düzeyde yaratıcılık gösteren bireylerin tüm araştırma grubu içerisinde en alt seviyede patolojik belirtiler gösterdiğini bildirmiştir.

Buna karşılık Ludwig (1992), Gürhan, (2017) ve Tok & Sevinç, (2012) 'in elde ettiği bulgularla uyumlu görünmemektedir. Gürhan güzel sanatlar alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin yaratıcılıklarının psikopatolojileri ve kişilik özellikleri üzerine etkisini sorguladığı araştırmasında bireylerin yaratıcılık düzeyleri ile anksiyete seviyeleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunduğunu bildirmiştir. Ludwig tiyatro sanatçılarında anksiyete bozukluğu, alkol ve madde kullanımı ile intihar girişimlerinin tüm yaratıcı sanat dalları içerisinde en yüksek oranda görüldüğünü bildirmiştir. Tok & Sevinç, (2012) ise bireylerin kendi yüksek beklentilerini gerçekleştirebilmek için ellerindeki yaratıcı ürüne odaklandıklarını bu yüzden kaygı ve endişe durumlarının yaratıcılığı daha güçlü hale getirdiğini ifade etmektedirler.



Benlik kavramı belirginliği ile anksiyete arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benlik kavramı belirginliği düşük bireylerin anksiyetelerinin yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Bu bulgular daha önce yapılan araştırmalarla uyumluluk göstermektedir. Şimşek ve Kuzucu (2010), Schwartz, ve arkadaşları, (2010), Şimşek (2013), Ritchie ve arkadaşları, (2010) benlik kavramı belirginliği ile anksiyete arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu bildirmişlerdir.

Benlik kavramı belirginliğinin DİYAY ile anksiyete arasındaki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu, DİYAY-anksiyete ilişkisinde benlik kavramı belirginliğinin aracılık rolü olduğu bulunmuştur. DİYAY anksiyete ilişkisinde elde edilen sonuçlar Şimşek ve Kuzucu'nun (2010) yaptıkları araştırma sonucu ile paralellik göstermektedir.

Araştırmanın ikinci alt probleminde; üniversite öğrencilerinde DİYAY-depresyon ilişkisinde yaratıcılık ve benlik kavramı belirginliği düzeylerinin aracılık rolünün olup olmadığı incelenmiştir.

Bu araştırmada yaratıcılık ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülürken, Yaratıcılığın DİYAY ile depresyon arasındaki ilişkide anlamlı bir etkisinin olmadığı anlaşılmaktadır. Kaplan (2014) Keith Sawyer'ın araştırmasına atıfla yaratıcılık ile zihinsel hastalık arasında doğrudan bir ilişki olmadığını bildirmektedir. Öte yandan bu araştırmada elde ettiğimiz sonuç başka araştırmalarla uyumluluk göstermemektedir. Örneğin Hadulla ve arkadaşları (2010), Jamison (1989), Gürhan (2017), Lauronen ve arkadaşları (2004) Ludwig (1992), Ludwig (1989), Jamison (1989) depresyon ile yaratıcılık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulduklarını bildirmişlerdir. Ludwig (1992) duygusal istikrarsızlığın yaratıcılık için çoğunlukla zararlı olduğunu, bununla birlikte bazı durumlarda avantaj haline gelebildiğini bildirmektedir.

Benlik kavramı belirginliği ile depresyon arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Buradan benlik kavramı belirginliği düşük bireylerin depresyon eğilimlerinin yüksek olduğu görülmektedir. Diğer taraftan benlik kavramı belirginliğinin DİYAY ile depresyon arasındaki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar ışığında, DİYAY-depresyon ilişkisinde benlik kavramı belirginliğinin aracılık rolü olduğu bulunmuştur. DİYAY depresyon ilişkisinde elde

edilen sonuçlar Şimşek ve Kuzucu (2010), Schwartz, ve arkadaşları (2010) ve Şimşek (2013) araştırma sonuçları ile paralellik göstermektedir.

Araştırmanın üçüncü alt probleminde; DİYAY-olumsuz benlik algısı arasında yaratıcılık ve benlik kavramı belirginliği düzeylerinin aracılık rolünün olup olmadığı incelenmiştir.

Yaratıcılık ile olumsuz benlik algısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yaratıcılığın DİYAY ile olumsuz benlik algısı arasındaki ilişkide anlamlı bir etkisinin olmadığı anlaşılmaktadır. Bu araştırmanın aksine Gürhan (2017), Yaratıcılık ile olumsuz benlik algısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunduğunu bildirmiştir.

Benlik kavramı belirginliği ile olumsuz benlik algısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca benlik kavramı belirginliğinin DİYAY ile olumsuz benlik algısı arasında anlamlı düzeyde dolaylı etkisi olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar ışığında, DİYAY ile olumsuz benlik algısı ilişkisinde benlik kavramı belirginliğinin aracılık rolü olduğunu söylemek mümkündür.

Araştırmanın dördüncü alt probleminde; DİYAY-somatizasyon ilişkisinde yaratıcılık ve benlik kavramı belirginliği düzeylerinin aracılık rolünün olup olmadığı incelenmiştir.

Bu çalışmada yaratıcılık ile somatizasyon arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken yaratıcılığın DİYAY ile somatizasyon arasındaki ilişkide anlamlı bir etkisinin de olmadığı anlaşılmaktadır. Gürhan (2017) ise, Yaratıcılık ile somatizasyon arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunduğunu bildirmiştir.

Benlik kavramı belirginliği ile somatizasyon arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Benlik kavramı belirginliğinin DİYAY ile somatizasyon arasındaki dolaylı etkisinin de anlamlı olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar ışığında, benlik kavramı belirginliğinin DİYAY ile somatizasyon ilişkisinde aracılık rolü olduğu söylenebilir. Buradan benlik kavramı belirginliği düşük bireylerin somatizasyon eğilimi gösterdikleri sonucuna varılabilir.

Araştırmanın beşinci alt probleminde; DİYAY-hostilite ilişkisinde yaratıcılık ve benlik kavramı belirginliği düzeylerinin aracılık rolünün olup olmadığı incelenmiştir. Hostilite'yi kısaca husumet, içte biriktirilen öfke ve düşmanca duygular besleme durumu olarak tanımlamak mümkündür.

Bu araştırmada yaratıcılık ile hostilite arasında negatif yönde doğrudan anlamlı bir ilişki olduğu ayrıca yaratıcılığın DİYAY ile hostilite arasındaki ilişkide de negatif yönde anlamlı bir etkisinin olduğu anlaşılmaktadır. Buradan Yaratıcılığın DİYAY ile hostilite arasında aracılık rolü olduğunu söyleyebiliriz. Bir başka deyişle dil ile yaşantı arasında bir kopukluk ya da bir tür uçurum algılayan bireyler şayet yaratıcılıkları yüksek ise aynı durumda olup daha düşük yaratıcılık seviyesine sahip bireylere göre daha az hostilite göstermektedirler. Burada yaratıcılığın DİYAY yaşayan bireye kendini kolayca ve etkili bir şekilde ifade edebileceği yeni stratejiler kazandırdığı düşünülmektedir. Bu stratejiler sayesinde dış dünya ile iç gerçeklik arasında algılanan bağlantısızlığın giderilmesi mümkün olup, bu durumun dış dünya ile bağlantı halinde olma farkındalığı kazandırdığı düşünülebilir.

Gürhan (2017) da araştırmasında, Yaratıcılık ile hostilite arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunduğunu bildirmiştir.

Benlik kavramı belirginliği ile hostilite arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Aynı zamanda benlik kavramı belirginliğinin DİYAY ile hostilite arasındaki dolaylı etkisinin de anlamlı olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar ışığında, DİYAY ile hostilite ilişkisinde benlik kavramı belirginliğinin kısmi aracı olduğu söylemek mümkündür. DİYAY yaşayan bireylerin benlik kavramı belirginliği yüksek ise aynı durumda olan ve benlik kavramı belirginliği daha düşük olan bireylere göre daha az hostilite gösterdikleri söylenebilir. Bu araştırmada elde edilen BKB-hostilite ilişkisine dair sonuçlar Findley'in (2013) bulguları ile uyumluluk göstermektedir. Findley, benlik kavramı belirginliğinin yararlı, uyumlu ve iş birliğine dönük olumlu sosyal davranışlar ile pozitif yönde ilişkili olduğunu bildirmiştir. Aynı araştırmada benlik kavramı belirginliği yüksek olan bireylerin iş ortamlarında daha az çatışma yaşadığı ve saldırganlık eğilimlerinin daha düşük olduğu bildirilmiştir.

Araştırmanın altıncı alt probleminde; DİYAY-aleksitimi ilişkisinde yaratıcılık ve benlik kavramı belirginliği düzeylerinin aracılık rolünün olup olmadığı incelenmiştir.

Bu araştırmada yaratıcılık ile aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken, yaratıcılığın DİYAY ile aleksitimi arasındaki ilişkide anlamlı bir etkisinin de olmadığı anlaşılmaktadır. Bu bulgu Zenasni ve Lubart'ın (2009) araştırma bulguları ile uyumluluk göstermektedir. Yüzdeki ve imgelerdeki duyguları tanıma ve tanımlama becerisi ile fikir üretme yeteneği arasında doğrudan bir ilişki olmadığını bildirmişlerdir. Yine aynı araştırmada, duygusal yaratıcılığı değerlendirirken, duyguları tanımlama yeteneği ile duygularını başkalarından farklı biçimde kullanma eğilimi arasında negatif bağlantı bulduklarını bildirmişlerdir. Buradan hareketle aleksitiminin yaratıcılığı destekleyici ya da kısıtlayıcı bir etkisi bulunmadığı sonucuna ulaşılabilir.

Benlik kavramı belirginliği ile aleksitimi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bunun yanında benlik kavramı belirginliğinin DİYAY ile aleksitimi arasındaki dolaylı etkisinin de anlamlı olduğunu, bu sonuçlar ışığında, benlik kavramı belirginliğinin DİYAY ile aleksitimi ilişkisinde aracılık rolü olduğunu söylemek mümkündür. Bu bulgu Şimşek ve Kuzucu'nun (2010) bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Araştırmaya bir bütün olarak bakıldığında benlik kavramı belirginliğinin DİYAY ile depresyon, anksiyete, aleksitimi, olumsuz benlik algısı, hostilete ve somatizasyon arasındaki ilişkide aracılık rolü oynadığı görülmektedir. Yine bunun yanında yaratıcılığın da DİYAY ile hostilete arasındaki ilişkide aracılık rolü yaparken depresyon, anksiyete, aleksitimi, olumsuz benlik algısı ve somatizasyon arasındaki ilişkide böyle bir rolü olmadığı görülmektedir.

Bu araştırmayla elde edilen bulgular ışığında yeni değişkenlerin devreye alınarak sorgulanması araştırmacılara bir öneri olarak ortaya çıkmaktadır. Bu araştırmada aracılık rolü tespit edilen değişkenlerin davranışsal etkisinin ele alınması ve araştırılması gerektiği değerlendirilmektedir. Gerek DİYAY'ın gerekse yaratıcılığın çok fazla sayıda değişkenin farklı seviyedeki etkilerine açık süreçler

olması nedeni ile etkenleri kolayca sıralama ve sınırlandırmanın mümkün olmadığı düşünülmektedir.

Araştırmada kullanılan ölçek sayısının fazlalığı ve özellikle Torrance Yaratıcı düşünce testinin hem sözel hem de şekilsel bölümlerinin birlikte kullanılmış olması uygulamanın süresini fazlasıyla uzatmaktaydı. Bu durumun dışsal olmayan nedenlerle katılımcılar üzerinde kısmi de olsa bir zaman baskısı oluşturduğu gözlenmiştir. Uygulamanın uzun sürmesinin katılımcıların dikkatinin dağılmasına ve performanslarının düşmesine neden olduğu düşünülmektedir. Bu durumun araştırmanın en önemli kısıtlılığı olduğu değerlendirilmektedir.

Bu araştırma üniversitelerin yaratıcılık yeteneği gerektirdiği değerlendirilen bölümlerinde uygulanmıştır. Sanatsal yaratıcılığı ve sanatsal üretimi belirli bir süreden beri bir meslek olarak yürüten profesyonel bir grupla çalışılmamış olması bu araştırma için bir diğer önemli kısıtlılık olarak değerlendirilmektedir.

Kullanılan ölçeklerin öz raporlama esasına dayanıyor olması nedeniyle tespit edilmek istenen hastalığı tek başına gerçek anlamda teşhis etme niteliği taşıyamaması da yine bir başka kısıtlılık örneği olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nitelikteki verilere dayalı olarak yapılacak değerlendirmelerde “kesinlik” ten söz etmek mümkün değildir.

Normal-anormal ayırımında anormal olanı betimleyen istatistiksel seyreklik, normlara aykırılık ve beklenmedik olma gibi özellikler aynı zamanda üstün yaratıcı yeteneğe sahip bireyleri de betimlemektedir. Duygu düşünce ve davranışlarda yineleyici bir biçimde görülen aşırılık, uygunsuzluk, tutarsızlık ve karşıtlığın yaratıcı insan ile zihinsel hastalığı olan insanın birbirine karıştırıldığı o şüpheli gri alanı oluşturduğunu söylemek de mümkündür.

Bu araştırmanın ortaya koyduğu bulguların yaratıcılık ve ruh sağlığı alanında çalışmak isteyen araştırmacılara bir çeşit yardımcı kaynak niteliği taşıması umulmaktadır.

## KAYNAKÇA

- Andreasen, N. C. (2015). *Yaratıcı Beyin: Dehanın Nörobilimi*. Ankara: Akılçelen Kitaplar.
- Ardıç, A. (2009). *Öğrencilerde Strese Neden Olan Etkenler ve Başa Çıkma Davranışları*. Ankara: T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Eğitimi Araştırma ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı.
- Arslan, G. (2015). Relationship between Childhood Psychological Maltreatment, Resilience, Depression, and Negative Selfconcept. *Yeni Symposium*, 3-10.
- Aslan, A. E. (1992). Benlik Kavramı ve Bireyin Yaşamındaki Etkileri. *M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7-14.
- Aslan, A. E. (2001). Kavram Boyutunda Yaratıcılık. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 16(2), 15-22.
- Atbaşoğlu, C. (2000). Yaratıcılık ile Psikopatolojinin İlişkisi. *Şizofreni ve Sanat*, 16-18.
- Bacanlı, H. (1990). *Kendini Ayarlama Becerisinin Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi (Doktora Tezi)*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Balkış Baymur, F. (2016). *Genel Psikoloji*. İstanbul: İnkılap Kitabevi Yayıncılık.
- Barchard, K. A. (2001). Positive Expressivity Scale and Negative Expressivity Scale: Initial Psychometric Characteristics . *Poster presented at Western Psychological Association 2001 Convention*. Hawaii .
- Bateson, P., & Martin, P. (2014). *Oyun, Oyunbazlık, Yaratıcılık ve İnovasyon*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Beaussart, M. L., Kaufman, S. B., & Kaufman, J. C. (2012). Creative Activity, Personality, Mental Illness, and Short-Term Mating Success. *The Journal of Creative Behavior*, 151-167.
- Becer, E. (2017, 04 17). *Yaratıcılık ve Grafik Tasarım*. <https://earsiv.anadolu.edu.tr/https://earsiv.anadolu.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11421/1032/98748.pdf?sequence=1&isAllowed=y> adresinden alındı
- Blatner, A. (2002). *Psikodramanın Temelleri*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Bostancı, N. (2005). Ruhsal Bozukluğu Olan Bireylere Yönelik Stigma ve Bunun Azaltılmasına Yönelik Uygulamalar. *Düşünen Adam*, 32-38.
- Campbell, J., Trapnell, P., Heine, S., Katz, I., Lavalley, L., & Lehman, D. (1996). Self-Concept Clarity: Measurement, Personality Correlates, and Cultural Boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 141-156.
- Cenkseven, F., & Akbaş, T. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.

- Chomsky, N. (2009). *Bilgi sorunları ve Dil*. İstanbul: BGST Yayınları.
- Cüceloğlu, D. (2002). *Keşke'siz Bir Yaşam İçin İletişim Donanımları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çalpak, E. (2009). *Öfkeden Sevgiye Üç Hakim Duygu*. İstanbul: Barış İlhan Yayınevi.
- Çeçen, A. (2002). Duygular İnsan Yaşamında Neden Vazgeçilmez ve Önemlidir ? *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(9), 164-170.
- Dağ, İ. (2011). Giriş Tarihsel ve Bilimsel Değerlendirmeler. G. M. Davison, J. M. Neale, & İ. Dağ (Dü.) içinde, *Anormal Psikolojisi (7. Baskı)* (İ. Dağ, Çev., s. 11). İstanbul, Türkiye: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Danto, A. C. (2014). *Sanat Nedir*. İstanbul: Yayıncılık Matbaası.
- Demir, R. (2006). Sanatsal Yaratmada İfade ve Biçim Dili. *Anadolu Sanat*(17), 1-5.
- Deniz, E. M., & Sümer, S. M. (2010). Farklı Özdeşleşme Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 115-127.
- Doğan, Y. B. (2000). Şizofreni ve Estetik. *Şizofreni ve Sanat*, 23-28.
- Dökmen, Ü. (2003). *İletişim Çatışmaları ve Empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dökmen, Ü. (2009). *Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak Gelişmek Uzlaşmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Ellis, A., & Harper, R. A. (2009). *Akılcı Yaşam Kılavuzu*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Epözdemir, H. (2012). Aleksitimi: Psikolojik Bir Semptom Mu, Yoksa Bir Kişilik Özelliği Mi? *Türk Psikoloji Yazıları*, 25-33.
- Erinç, S. M. (2011). *Sanat Psikolojisi'ne Giriş*. Ankara: Ütopya Yayınevi.
- Findley, D. (2013). *Self-Concept Clarity and Self-Esteem in Adolescence: Associations with Psychological, Behavioral, and Academic Adjustment (Yüksek Lisans Tezi)*. Tampa: University of South Florida.
- Fisher, J. E. (2015). Challenges Indetermining Whether Creativity and Mental Illness are Associated. *Frontiers in Psychology*, 1-3.
- Gençtanırım Kurt, D., Özer, A., Kızıldağ, S., & Demirtaş Zorbaz, S. (2015). Psikolojik Danışman Adaylarının Duygusal Farkındalık Düzeylerinin Belirleyicileri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 15-24.
- Ghadirian, A. M., Gregoire, P., & Kosmidis, H. (2000). Creativity and the Evolution of Psychopathologies. *Creativity Research Journal*, 145-148.
- Goleman, D. (1996). *Duygusal Zeka*. İstanbul: Varlık Yayınları.

- Grant, A., & Grant, G. (2015). *Yaratıcılığı Kim Öldürdü*. İstanbul: NTV Yayınları.
- Gül, A., Gül, H., Erberk Özen, N., & Battal, S. (2016). Çocukluk Çağı Travmaları Zemininde Depresyon Anksiyete ve Dissosiasyon Semptomları İlişkisinin Araştırılması. *Journal of Mood Disorders*, 107-115.
- Gürhan, B. (2017). *Güzel Sanatlar Alanında Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Yaratıcılıklarının Psikopatolojiler ve Kişilik Özellikleri Üzerindeki Etkisi (Yüksek Lisans Tezi)*. İstanbul: Işık Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü .
- Hadulla, R. M., Roussel, M., & Hofmann, F. H. (2010). Depression and creativity — The case of the german poet, scientist and statesman J. W. v. Goethe. *Journal of Affective Disorders*, 43-49.
- Hegarty, J. (2014). *Yaratıcılık: Kuralları Boşverin*. İstanbul: MediaCat Kitapları.
- Herman, J. L. (2016). *Travma ve İyileşme*. İstanbul: Literatür Kitabevi.
- Jamison, K. R. (1989). Mood Disorders and Patterns of Creativity in British Writers and Artists. *Psichiatry*, 125-134.
- Jamison, K. R. (1995). Manic-Depressive Illness and Creativity. *Scientific American*, 62-67.
- Kapan Ezici, A. (2005). Sanatçının Kişiliği ve Yaratma Psikolojisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 122-127.
- Kaplan, A. (2014). Creativity and Mental Illness. *Psychiatric Times*, 1-3.
- Kervancı Üstün, F., & Topbaş, E. (2014). Büro Çalışanlarının Duygu Yönetme Becerilerinin Geliştirilmesinde Duygu Yönetimi Eğitimi Programının Etkisi: Deneysel Bir Çalışma. *International Journal Of Human Sciences*, 11(1), 1126-1148.
- Kılıç, V. (2002). *Dilin İşlevleri ve İletişim*. İstanbul: Papatya Yayıncılık.
- Kılınç, G. (2011). Sanat, Sanatçı, Yapıt Üçgeninde Benliğin Rolü. *Sanat ve Tasarım Dergisi*, 1(1), 87-99.
- Kim, H. S., & Ko, D. (2017, 03 21). *Culture & Self-Expression*. www.researchgate.net: [https://www.researchgate.net/profile/Heejung\\_Kim5/publication/267794252\\_Culture\\_Self-Expression\\_1\\_Culture\\_and\\_Self-Expression/links/54c908d70cf25087c4ec3a25/Culture-Self-Expression-1-Culture-and-Self-Expression.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Heejung_Kim5/publication/267794252_Culture_Self-Expression_1_Culture_and_Self-Expression/links/54c908d70cf25087c4ec3a25/Culture-Self-Expression-1-Culture-and-Self-Expression.pdf) adresinden alındı
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal Çerçeve, Tedavi Yaklaşımları ve İlgili Araştırmalar. *ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri dergisi*, 183-212.
- Koçak, R. (2005). Duygusal İfade Eğitimi Programının Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi ve Yalnızlık Düzeylerine Etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 29-45.
- Köknel, Ö. (1986). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.



- Kuyumcu, B. (2012). *Üniversite Öğrencilerinin Duygularını Fark Etmeleri ve İfade Etmeleri İle Psikolojik İyi Oluşları: Kültürlerarası Bir Karşılaştırma (Doktora Tezi)*. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları Fark Etmeye Ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psikoeğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik Ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilimdalı Eğitimde Psikolojik Hizmetler bilim dalı Doktora Tezi.
- Kuzucu, Y. (2011). Duyguları İfade Etme Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(3), 779-792.
- Lauronen, E., Veijola, J., Isohanni, I., Jones, P. B., Nieminen, P., & Isohanni, M. (2004). Links Between Creativity and Mental Disorder. *Psychiatry*, 81-98.
- Lentricchia, F., & McAuliffe, J. (2004). *Katiller Sanatçılar ve Teröristler*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Ludwig, A. M. (1989). Reflections on Creativity and Madness. *American Journal Of Psychotherapy*, 4-14.
- Ludwig, A. M. (1992). Creative Achievement and Psychopathology: Comparison Among Professions. *American Journal Of Psychotherapy*, 330-354.
- Mara, M., Appel, M., Schreiner, C., Weber, S., & Gnambs, T. (2017, 02 20). *Facebook And Self Concept Clarity*. <https://www.uni-koblenz-landau.de/de>: <https://www.uni-koblenz-landau.de/de/landau/fb8/ikms/medpsych/ta-dok/FacebookSCC> adresinden alındı
- May, R. (2015). *Yaratma Cesareti*. İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Mete Otlı, B., İkiz, F., & Asıcı, E. (2016). Duyguları Fark Etme ve İfade Etme Psiko Eğitim Programının Psikolojik Danışman Adaylarının Öz Duyarlık Düzeyine Etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(56), 273-283.
- Nacar Logie, N. (2014). *Dil Niyet Aidiyet*. Ankara: Alter Yayıncılık.
- Onur, B. (2015). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Oral, A. (1995). İntihar Girişimi Olan Kadınların Duygularını Açma Davranışı. *Kriz Dergisi*, 3(2), 208-214.
- Öksüz, Y. (2012). Duguların Açılması Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Duygularını İfade Edebilmeleri Üzerindeki Etkisi. *International Journal of Social Science*, 5(2), 421-438.
- Özen, M. E., Aküzüm Serhadlı, N., Türkcan, S. A., & Erben Ülker, G. (2010). Depresyon ve Anksiyete Bozukluklarında Somatizasyon. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 60-65.

- Özen, Y., & Gülaçtı, F. (2010). Benlik Kavramı ve Benliğin Gelişimi: Bilen Benliğe Gereksinim Var mı? *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 21-37.
- Özkan, İ. (1994). Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler. *Düşünen Adam*, 4-9.
- Öznur, T. (2013). Çatışmayla İlişkili Travmatik Amputasyonların Fiziksel Rehabilitasyon Sürecinde Eşlik Eden Psikiyatrik Sorunlar. *Gülhane Tıp Dergisi*, 55(4), 332-341.
- Öztürk, E. (2017). *Travma ve Dissosiyasyon- Dissosiyatif Kimlik Bozukluğunun Psikoterapisi ve Aile Dinamikleri*-. İstanbul: Nobel tıp Kitabevleri.
- Öztürk, M. O., & Uluşahin, N. A. (2015). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Bayt Ltd. Şti.
- Pennebaker, J. w. (2009). *İçinizi Dökün Duyguları Dışavurmanın İyileştirici Gücü*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Pennebaker, J. W., & Graybeal, A. (2001). Patterns of Natural Language Use: Disclosure, Personality, and Social Integration. *Current Directions In Psychological Science*, 10(3), 90-93.
- Pratibha, Jena, S., & Bhatia, M. S. (2012). Expressed Emotion Research in Severe Mental Illness. *Delhi Psychistri Journal*, 15(1), 32-40.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 879-891.
- Rawlinson, G. J. (1995). *Yaratıcı Düşünme ve Beyin Fırtınası*. İstanbul: Rota Yayıncılık.
- Ritchie, T. D., Sedikides, C., Wildschut, T., Arndt, J., & Gidron, Y. (2010). Self Concept Clarity Mediates The Relation Between Stress And Subjective Well-Being. *Self and Identity*(4), 493-508.
- Rothenberg, A. (2006). Creativity-The Healthy Muse. *Medicine and Creativity*, 58-59.
- Ruppert, F. (2014). *Travma, Bağlanma ve Aile Konstelasyonları*. İstanbul: Kaktüs Yayınları.
- San, İ. (2008). *Sanat ve Eğitim*. Ankara: Ütopya Yayınevi.
- Sánchez, Ó., Brufau, R. M., Méndez, F. X., Corbalán, F. J., & Limiñana, R. M. (2010). The relationship between optimism, creativity and psychopathological symptoms in university students. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 1151-1178.
- Sayar, K. (2017, 03 24). *Duyguları İfade Etmek Neden Önemli*. <http://www.kemalsayar.com:33.html> adresinden alındı

- Schwartz, S. J., Klimstra, T. A., Luyckx, K., Hale, W. W., Frijns, T., Oosterwegel, A., . . . Meeus, W. H. (2010). Daily Dynamics of Personal Identity and Self-concept Clarity. *European Journal of Personality*, 373-385.
- Self-Concept Clarity*. (2017, 02 09). <https://psychology.iresearchnet.com/>:  
<https://psychology.iresearchnet.com/social-psychology/self/self-concept-clarity/>  
adresinden alındı
- Shapiro, P. J., & Weisberg, R. W. (1999). Creativity and Bipolar Diathesis: Common Behavioural and Cognitive Components. *cognition and Emotion*, 741-762.
- sokrates psikiyatri. (2016, 09 14). *Neden Ruh Sağlığı*. <http://www.sokrates-psikiyatri.com.tr>:  
<http://www.sokrates-psikiyatri.com.tr/index.php/makaleler/detay/16> adresinden  
alındı
- Stelter , R. (2000). The Transformation of Body Experience Into Language. *Journal of Phenomenological Psychology*, 31(1), 63-77.
- Storr, A. (1992). *Yaratma Dürtüsü*. İstanbul: Yayınevi Yayıncılık.
- Swann, W. B., Hixon, G. J., & De La Ronde, C. (1992). Embracing the bitter “truth”: negative self-concepts and marital commitment. *Journal of Psychological Science*, 118-121.
- Şimşek, Ö. F. (2010). Language and the Inner Development of the Beliefs About Functions of Language Scale. *European Psychologist*, 15(1), 68-79.
- Şimşek, Ö. F. (2013). Relationship of the Gap Between Experience and Language With Mental Health in Adolescence: The Importance of Emotion Regulation. *The Journal of Psychology*, 3(147), 293–309.
- Şimşek, Ö. F., & Kuzucu, Y. (2012). The gap that makes us desperate: Paths from language to mental health. *International Journal of Psychology*, 1-11.
- Tekin Bender, M. (2013). *Duyguların İzinde Sanatsal Yaratma*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Tepe Yılmaz, S. (2016). Geçmişten Bu Güne Kimlik Göstergesi Olarak Sanat. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(42), 991-998.
- Tok, E., & Sevinç, M. (2012). Düşünme Becerileri Eğitiminin Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Yaratıcı Düşünme Becerilerine Etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 204-222.
- Topbaş, S. (2015). *Dil ve Kavram Gelişimi*. Ankara: Kök Yayıncılık.
- Tozar, Z. (2002, Ekim). Delilik ve Dahilik. O İnce Çizgi. *Bilim ve Teknik*(419), 58-61.
- Uğraş, S. (2016). *Okul Öncesi Çocuklarda Anksiyete Ölçeğinin Türkçe Geçerlik Güvenirlik Çalışması*. . İstanbul: İstanbul arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.

- Uzun, İ. (2017, 04 23). *Aristoteles'in Katharsis ve Mimesis Kavramlarının Analizi ve Değerlendirilmesi*. <http://www.academia.edu>:  
[http://www.academia.edu/25688285/AR%C4%B0STOTELES\\_%C4%B0N\\_KATHARSIS\\_%C4%B0S\\_VE\\_M%C4%B0MES\\_%C4%B0S\\_KAVRAMLARININ\\_ANAL\\_%C4%B0Z%C4%B0\\_VE\\_DE%C4%9EERLEND%C4%B0R%C4%B0LMES\\_%C4%B0](http://www.academia.edu/25688285/AR%C4%B0STOTELES_%C4%B0N_KATHARSIS_%C4%B0S_VE_M%C4%B0MES_%C4%B0S_KAVRAMLARININ_ANAL_%C4%B0Z%C4%B0_VE_DE%C4%9EERLEND%C4%B0R%C4%B0LMES_%C4%B0) adresinden alındı
- Üner, Ö. (2017, 04 23). *Bir İfade aracı Olarak Sanat*. <http://www.academia.edu>:  
[http://www.academia.edu/8052294/B%C4%B0R\\_%C4%B0FADE\\_ARACI\\_OLARAK\\_SANAT\\_%C4%B0LET%C4%B0C5%9E%C4%B0M\\_SEMPOZYUMU\\_%C4%B0ZM%C4%B0R\\_%C3%9CN%C4%B0VERS%C4%B0TES\\_%C4%B0](http://www.academia.edu/8052294/B%C4%B0R_%C4%B0FADE_ARACI_OLARAK_SANAT_%C4%B0LET%C4%B0C5%9E%C4%B0M_SEMPOZYUMU_%C4%B0ZM%C4%B0R_%C3%9CN%C4%B0VERS%C4%B0TES_%C4%B0) adresinden alındı
- Ünlüoğlu, G. (2000). Ruh Sağlığı ve Boyutları. I. Sayıl içinde, *Ruh sağlığı ve Hastalıkları Ders Kitabı* (s. 7-25). Ankara: Antıp Yayınları.
- Vexliard, A. (1963). Yaratıcılık Teorileri ve Eğitim. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Felsefe Bölümü Dergisi*, 4, 56-107.
- Wagner, S., Pasca, R., & Crosina, J. (2016). Hostility in Firefighters: Personality and Mental Health. *International Journal of Emergency Services*, 6-17.
- WHO. (2017, 04 30). *World Health Day 2017 – Depression: Let's Talk*.  
<http://www.who.int/en/>: <http://www.euro.who.int/en/media-centre/events/events/2017/04/world-health-day-2017-depression-lets-talk> adresinden alındı
- Yalçın, S. B., & Hamarta, E. (2013, Haziran). Üniversite Öğrencilerinin Duygularını İfade Edebilmelerinin Aleksitimi ve Psikolojik İhtiyaçlarına Göre İncelenmesi. *Türkiye Sosyal Politika ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 37-82.
- Yıldırım, G., & Tosun, A. (2012). Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Bilişsel Süreçler. *International Journal Of humanSciences*, 9(2), 1429-1442.
- Zech, E. (1998). Is It Helpful To Verbalise Ones Emotions? *Gedrag & Gezondheid*, 27, 42-47.
- Zenasni, F., & Lubart, T. I. (2009). Perception of emotion, alexithymia and creative potential. *Personality and Individual Differences*, 353-358.

**EK: 1**

**KATILIMCI ONAM FORMU**

Metin GÖRDÜK'ün yürütmekte olduğu “Diyay – Ruh Sağlığı İlişkinde Yaratıcılığın ve Benlik Kavramı Belirginliğinin Aracı Rolü” isimli araştırmaya veri oluşturması amacıyla gönüllü olarak kişisel bilgilerimi ve uygulanan ölçme araçlarındaki maddelere ilişkin kişisel görüş ve deneyimlerimi paylaşmayı kabul ediyorum.

İsim ve Soy isim:

Tarih

İmza

**EK:2**

## **KATILIMCI BİLGİ FORMU**

Değerli katılımcı,

Yapılacak olan bilimsel bir çalışmaya veri toplamak amacıyla kişisel verilerinizin yanı sıra sahip olduğunuz bazı psikolojik özelliklere ilişkin olarak sizden bilgiler alınacaktır. Alınacak olan bilgiler sadece araştırma amaçları doğrultusunda kullanılacak ve herhangi bir şekilde araştırmacılar dışında başka kişilere ya da kurumlara kesinlikle verilmeyecektir. Araştırmacılar olarak amacımız sadece bazı psikolojik olgulara açıklık kazandırmaktır ve bu anlamda sizin sağlayacağınız bilgiler en önemli veriyi oluşturacaktır. Yapılacak olan bilimsel çalışmanın genel sonuçları bir internet sitesinde yayımlanacak, ayrıca talep etmeniz durumunda, kişisel verileriniz tarafınıza ulaştırılacaktır.

## **KATILIMCI BİLGİ FORMU**

1. Cinsiyetiniz:  Kadın  Erkek

2. Yaşınız: .....

3. Öğrenim Gördüğünüz Bölüm: .....

4. Kaçınıcı Sınıf:  1. Sınıf  2. Sınıf  3. Sınıf  4. Sınıf

### EK:3

## BENLİK KAVRAMI BELİRGİNLİĞİ ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını değerlendiriniz.

A	B	C	D	E
Bana Hiç	Bana Çok Az	Bana Uygun	Bana Oldukça	Bana Tamamen
Uygun Değil	Uygun		Uygun	Uygun

1. Kendime ilişkin inançlarım sıklıkla birbirleriyle çatışır.
2. Kendim hakkında bir gün bir görüş, başka bir gün ise farklı bir görüşüm olabilir.
3. Kişiliğimi nasıl tanımladığım sorulsa, yapacağım tanım bir günden diğerine değişebilir.
4. Kendim hakkındaki görüşlerim çok sık değişiyor gibi.
5. Bazen, gerçekten görüldüğüm gibi birisi olmadığımı hissediyorum.
6. Geçmişte nasıl bir kişi olduğumu düşündüğümde, gerçekte nasıl biri olduğumdan emin değilim.
7. Kişiliğimin farklı yönleri arasında pek çelişki yoktur.
8. Bazen başkalarını kendimi tanıdığımdan daha iyi tanıdığımı düşünüyorum.
9. Nasıl bir kişi olduğumu merak etmekle çok zaman geçiririm.
10. İstesem bile başka birine, gerçekte nasıl biri olduğumu anlatabileceğimi sanmıyorum.
11. Genelde kim ve nasıl bir kişi olduğum konusundaki görüşlerim açıktır.
12. Benim için, bir konu hakkında karara varmak oldukça güç, çünkü ne istediğimi gerçekten bilmiyorum.

#### EK:4 DİLİN İŞLEVLERİNE İLİŞKİN İNANÇLAR ÖLÇEĞİ

Aşağıda dil ile yaşantılarınız (yaşadığınız şeyler, duygularınız) arasındaki uyuma ve dilin başkalarıyla iletişiminizdeki yerine ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadenin sizin yaşamınızda ne kadar geçerli olup olmadığını derecelendiriniz. Hiçbir ifadenin doğrusu ya da yanlışı yoktur. Önemli olan bu ifadelerde belirtilen durum ya da düşüncelerin sizin yaşadıklarınız için ne kadar geçerli olduğudur.

		A	B	C	D	E
		Bana Hiç Uygun Değil	Bana Çok Az Uygun	Bana Uygun	Bana Oldukça Uygun	Bana Tamamen Uygun
1	Yaşadıklarımın gerçek anlamının dilin ötesinde olduğuna inanırım					
2	Duygularım ve dildeki karşılıkları arasında bir uçurum olduğunu düşündüğüm zamanlar olur					
3	Başkalarına anlatmaya başladığımda duygularımın derinliğinin kaybolduğunu hissedirim					
4	Kelimelerle en derindeki “gerçek ben” i başkalarına ifade edemiyorum					
5	Kelimelerin duygularımı tam olarak başkalarına yansıtabildiğini hissedirim					
6	Bazen yaşadıklarımı kendi içimde tam bir isim veremediğimi hissedirim					
7	Yaşadıklarımın eksiksiz bir şekilde adlandırılmayacağına inanıyorum					
8	Kendimi başkalarına anlatmak istediğimde dilin sınırları içinde hapsoldüğümü hissedirim					
9	Ne kadar anlatsam anlatayım, kimsenin beni tam olarak anlayabildiğini hissetmiyorum					
10	Duygularımın gerçek anlamının dilde tam bir karşılığı olduğunu düşünürüm					
11	Kendimi ifade etmek için kullandığım kelimelerin başkalarıncı tam olarak anlaşılmadığını hissedirim					
12	Kelimelerle ifade ettiğimde diğerlerinin beni tam olarak anlayabildiklerini hissedirim					



**EK:5****TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ**

Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz.  
Hiçbir zaman (1) .....Her zaman (5) puan olacak şekilde puan veriniz.

		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
1	Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem					
2	Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur					
3	Bedenimde doktorların dahi anlamadığı hisler oluyor					
4	Duygularımı kolayca tarif edebilirim					
5	Sorunları yalnızca tarif etmektense onları çözümlmeyi yeğlerim					
6	Keyfim kaçtığımda, üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem					
7	Bedenimdeki hisler kafamı karıştırır					
8	Neden öyle sonuçlandığını anlamaya çalışmaksızın işleri olurluna bırakmayı yeğlerim					
9	Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var					
10	İnsanların duygularını tanıması gerekir					
11	İnsanlar hakkında ne hissettiğimi tarif etmek bana zor geliyor					
12	İnsanlar duygularımı kolayca tarif etmemi isterler					
13	İçimde ne olup bittiğini bilmiyorum					
14	Çoğu zaman neden kızgın olduğumu bilmem					
15	İnsanlarla duygularından çok günlük uğraşları hakkında konuşmayı yeğlerim					
16	Psikolojik dramalar yerine eğlendirici programlar izlemeyi yeğlerim					
17	İçimdeki duyguları yakın arkadaşlarıma bile açıklamak bana zor gelir					
18	Sessizlik anlarında dahi kendimi birisine yakın hissedebilirim					
19	Kişisel sorunlarımı çözerken duygularımı incelemeyi yararlı bulurum					
20	Film veya oyunlarda gizli anlamlar aramak, onlardan alınacak hazzı azaltır					

**EK:6****KISA SEMPTOM ENVANTERİ**

Lütfen her bir belirtinin sizde bugün dahil son bir haftadır ne kadar var olduğunu değerlendiriniz.

	Hiç	Az	Nadiren	Sık Sık	Her Zaman
1. İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali.					
2. Baygınlık, baş dönmesi.					
3. Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri.					
4. Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu.					
5. Olayları hatırlamada güçlük.					
6. Çok kolayca kızıp öfkelenme.					
7. Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar.					
8. Meydanlık (açık) yerlerden korkma duygusu.					
9. Yaşantınıza son verme düşünceleri.					
10. İnsanların çoğuna güvenilemeyeceği hissi.					
11. İştahta bozukluklar.					
12. Hiçbir nedeni olmayan korkular.					
13. Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları.					
14. Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetmek.					
15. İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetmek.					
16. Yalnız hissetmek.					
17. Hüzünlü, kederli hissetmek.					
18. Hiçbir şeye ilgi duymamak.					
19. Ağlamaklı hissetmek.					
20. Kolayca incinebilmek, kırılmak.					
21. İnsanların sizi sevmediğine, kötü davrandığına inanmak.					
22. Kendini diğerlerinden daha aşağı görmek.					
23. Mide bozukluğu, bulantı.					
24. Diğerlerinin sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu hissi.					
25. Uykuya dalmada güçlük.					
26. Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etmek.					

	Hiç	Az	Nadiren	Sık Sık	Her Zaman
27. Karar vermede güçlükler.					
28. Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahatlerden korkmak.					
29. Nefes darlığı, nefessiz kalmak.					
30. Sıcak soğuk basmaları.					
31. Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer ya da etkinliklerden uzak kalmaya çalışmak.					
32. Kafanızın “bomboş” kalması.					
33. Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar.					
34. Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği.					
35. Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları.					
36. Konsantrasyonda (dikkati bir şey üzerinde toplama) güçlük / zorlanmak.					
37. Bedeninin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi.					
38. Kendini gergin ve tedirgin hissetmek.					
39. Ölme ve ölüm üzerine düşünceler.					
40. Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği.					
41. Bir şeyleri kırma, dökme isteği.					
42. Diğerlerinin yanındayken yanlış bir şeyler yapmamaya çalışmak.					
43. Kalabalıklarda rahatsızlık duymak.					
44. Korku ve panik nöbetleri.					
45. Bir başka insana hiç yakınlık duymamak.					
46. Sık sık tartışmaya girmek.					
47. Yalnız bırakıldığında / kalındığında sinirlilik hissetmek.					
48. Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmemek.					
49. Yerinde duramayacak kadar tedirgin hissetmek.					
50. Kendini değersiz görmek / değersizlik duyguları.					
51. Eğer izin verirseniz insanların sizi sömüreceği duygusu.					
52. Suçluluk duygusu.					
53. Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri.					

## 1-3 FAALİYETLER: "SOR VE TAHMİN ET"

İlk üç etkinlik aşağıdaki resimle ilgilidir. Bu etkinlikleri yaparak bilmediğiniz şeyleri öğrenmede ve bazı olayların nedenlerini ve sonunda neler olabileceğini tahmin etmede ne kadar başarılı olduğunuzu göreceksiniz. Resme bakın bakalım. Burada neler oluyor? Kesin olarak ne söyleyebilirsiniz. Ne olduğunu anlamak için neleri bilmeniz gerekir? Burada geçen olay neden olmuştur ve sonunda neler olacaktır?



### Faaliyet 1. SORU SORMA

Buraya, bir önceki sayfadaki resim hakkında ne olduğunu anlamaya yönelik aklınıza gelebilecek bütün soruları yazınız. Ne olduğunu iyice anlamak için, sormanız gereken bütün soruları sorunuz. Resme bakmakla cevabı verilebilecek sorular sormayınız. Resme istediğiniz kadar tekrar, tekrar bakabilirsiniz.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_

## Faaliyet 2. NEDENLERİ TAHMİN ETME

Sayfa 1'de gördüğünüz resimdeki olayın nedenleri ne olabilir? Bunları aşağıdaki satırlara yazınız. Resimdeki olaydan hemen önce olmuş şeyleri ya da uzun bir zaman önce olan bir şeyi bu olayın nedeni olarak gösterebilirsiniz. Elinizden geldiği kadar çok tahminde bulununuz.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_

### Faaliiyet 3. SONUÇLARI TAHMİN ETME

Sayfa1'de gördüğünüz resimdeki olayın sonucunda neler olabilir? Aşağıdaki satırlara yazabildiğiniz kadar sıralayınız. Olabilecek sonuçları tahmin ederken resimdeki olaydan hemen sonra ya da uzun bir zaman sonra olabilecek olayları yazabilirsiniz. Elinizden geldiği kadar çok tahminde bulununuz.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_

#### Faaliyet 4.. ÜRÜN GELİŞTİRME

Bu sayfanın ortasında kumaştan yapılmış oyuncak bir fil resmi var. Bu fili pek çok oyuncakçıda görebilirsiniz. Aşağı yukarı 15 cm. boyunda ve 227gr. ağırlığındadır. Bu file çocukların daha çok eğlenerek oynaması için, bu oyuncak filde ne gibi değişiklikler yapılabilir? En akıllıca, en ilgi çekici ve alışılmamış değişiklikler yapmayı düşününüz, bu ve bundan sonraki sayfaya yazınız. Bu değişikliklerin ne kadara mal olacağı önemli değil. Sadece bu oyuncakla oynarken onun nasıl daha eğlenceli bir hale getirilebileceğini düşünün.



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_
26. \_\_\_\_\_
27. \_\_\_\_\_
28. \_\_\_\_\_
29. \_\_\_\_\_
30. \_\_\_\_\_
31. \_\_\_\_\_
32. \_\_\_\_\_

**Faaliyet 5. ALIŞILMADIK KULLANIMLAR (Karton kutular)**

Pek çok kişi boş karton kutuları artarlar, fakat bunların binlerce ilginç ve değişik kullanımları vardır. Aşağıdaki ve bir sonraki sayfadaki satırlara düşünebildiğiniz bütün ilgi çekici ve değişik kullanım yollarını yazınız. Sadece tek bir büyüklükteki kutuyu düşünmeyiniz. Dilediğiniz kadar kutu kullanabilirsiniz. Kendinizi, gördükleriniz ve duyduklarınızla sınırlandırmayınız, olabilecek pek çok yeni kullanım yollarını düşününüz.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_

## VI. ALIŞILMAMIŞ SORULAR

Bu denemede karton kutular hakkında düşünebildiğiniz kadar çok sorular düşünün. Bu sorulara çok farklı ve çeşitli cevaplar verilebilmeli ve aynı zamanda başkalarında kutulara ilgi ve merak uyandırmalıdır. Karton kutularla ilgili başkalarının düşünemeyeceği, çoğu kez akıl edemeyeceği sorular düşününüz.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_

#### Faaliyet 7. FARZEDİN Kİ...

Şimdi size olma ihtimali bulunmayan bir olay verilecek. Belki de hiçbir zaman gerçekleşmeyecek bir olay. Bunu sadece olmuş gibi düşüneceksiniz. Bu size olabilecek bütün başka heyecanlı şeyleri düşünme ve hayal gücünüzü kullanma fırsatı verecektir. Tabii ki eğer olması mümkün olmayan bu durum gerçekleşirse..

Hayalinizde bu olayın olmuş olduğunu farz edin. Sonra bu olayın olması ile meydana gelebilecek diğer şeyleri düşünün. Diğer deyişle, olayın sonuçları ne olabilir? Yapabildiğiniz kadar çok tahminde bulunun.

İmkânsız olan olay şu: Farzedin ki bulutlar yeryüzüne kadar uzanan iplere tutturulmuş olsaydı - o zaman ne olurdu? Düşünce ve tahminlerinizi bir sonraki sayfaya sıralayınız.



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_
26. \_\_\_\_\_
27. \_\_\_\_\_

## RESİMLERLE YARATICI DÜŞÜNME

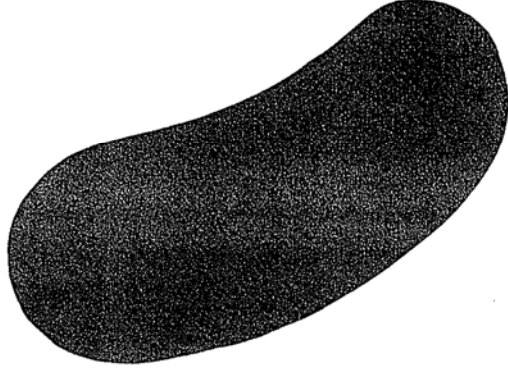
### ŞEKİSEL KİTAPÇIK B

#### Faaliyet 1. RESİM OLUŞTURMA

Bir sonraki sayfanın üzerinde eğri bir şekil bulunmaktadır. Bu şekil bir parçasını oluşturacak şekilde bir nesne ya da bir obje çizmeyi düşününüz.

Başkalarının düşünemeyeceği bir resim çizmeye çalışınız. İlk fikirlerinize yenilerini ilave ederek resminizin olabildiği kadar ilginç ve heyecan verici bir hikâye anlatmasına çalışınız.

Resmi bitirdiğinizde sayfanın altındaki satıra resminiz için bir başlık ya da bir isim yazınız. Mümkün olduğunca alışılmadık ve akıllıca bir başlık olmasına gayret gösteriniz. İsmi, resminizin hikâyesini anlatmaya yardım etmesi için kullanınız.




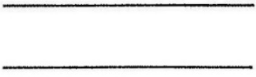


BAŞLIĞINIZ: \_\_\_\_\_






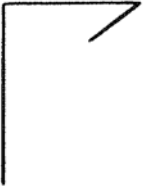
3

### Faaliyet 2. RESİM TAMAMLAMA

Bu ve bunun arkasındaki sayfada bitmemiş şekiller var. Bu şekillere çizgiler katarak ilginç şeyler veya şekiller yapabilirsiniz. Ve yine başkalarının düşünemeyeceği şekiller ve nesnelere düşünmeye çalışınız. İlk fikirlerinize ilaveler yaparak resminizin ilginç ve tam bir hikâye anlatmasına çalışınız. Her şekliniz için ilginç bir başlık düşününüz ve her resmin altındaki numaranın yanındaki çizgi üzerine yazınız.

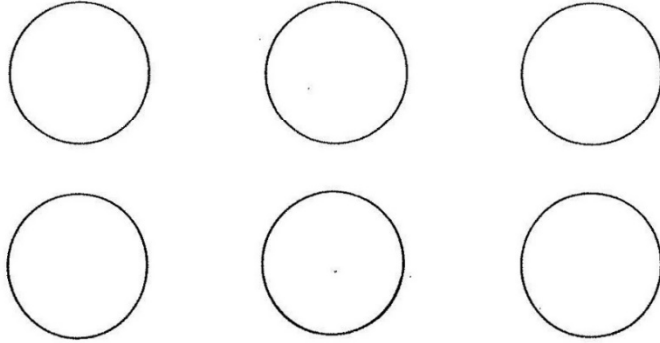
 1. _____	 2. _____
 3. _____	 4. _____

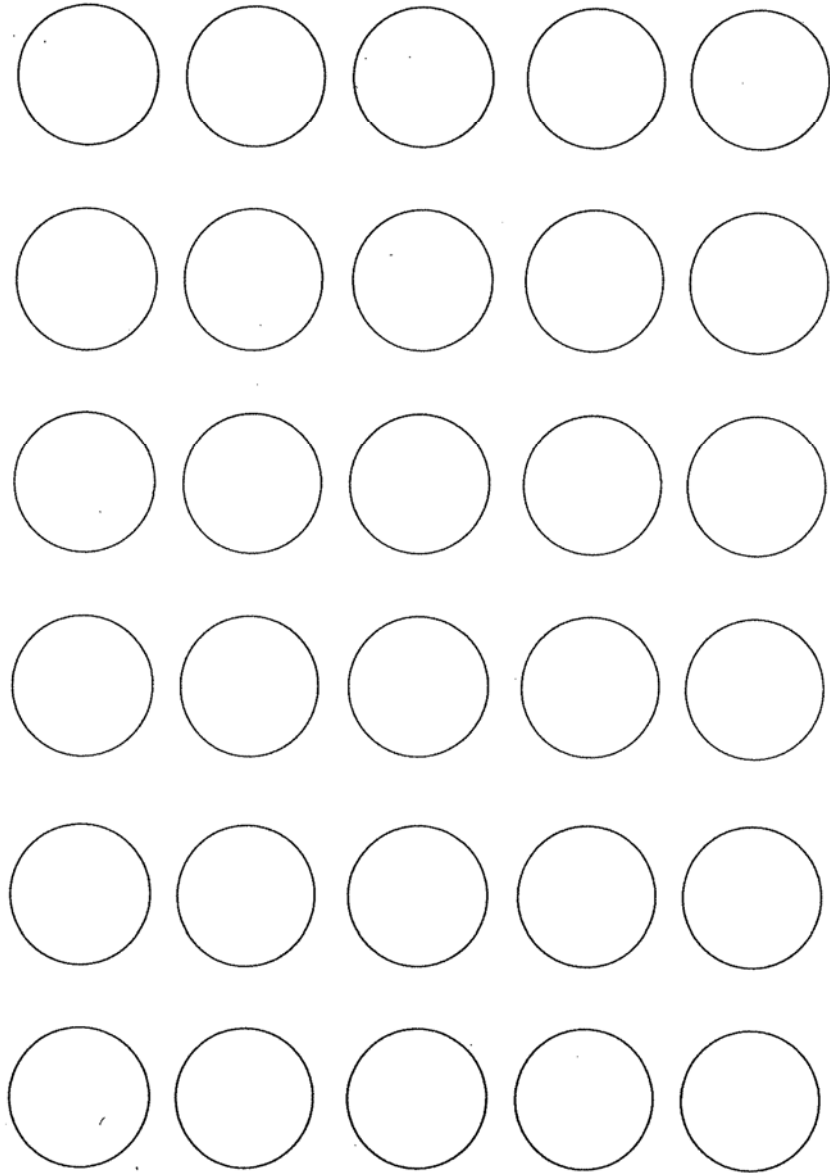


 <p>5. _____</p>	 <p>6. _____</p>
 <p>7. _____</p>	 <p>8. _____</p>
 <p>9. _____</p>	 <p>10. _____</p>

### Faaliyet 3. DAİRELER

On dakika içinde bu ve bunun arkasındaki sayfalardaki dairelerden kaç tane resim veya nesne yapabileceğinizi görünüz. Daireler yapacağınız resmin veya nesnenin ana parçası olmalıdır. Resminizi yapabilmek için dairelere mum boyalarla veya kaleminizle çizgiler ilave edebilirsiniz. Başkalarının düşünemeyeceği şeyler düşünmeye çalışınız Her bir daireye yapabildiğiniz kadar değişik resim veya nesne yapmaya, farklı fikirler düşünmeye çalışınız. Yapabildiğiniz kadar ilginç ve bütün hikâyeler oluşturmaya çalışınız. Resimlerin altına isim veya başlık ilave ediniz.





7

