

İNSAN VE TOPLUM BİLİMLERİ

EDİTÖR

PROF. DR. MUSTAFA TALAS

Horizon 2025

Genel Yayın Yönetmeni / Editor in Chief • Eda Altunel

Kapak & İç Tasarım / Cover & Interior Design • Serüven Yayınevi

Birinci Basım / First Edition • © Haziran 2025

ISBN • 978-625-5897-45-9

© copyright

Bu kitabın yayın hakkı Serüven Yayınevi'ne aittir.

Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz, izin almadan hiçbir yolla çoğaltılamaz. The right to publish this book belongs to Serüven Publishing. Citation can not be shown without the source, reproduced in any way without permission.

Serüven Yayınevi / Serüven Publishing

Türkiye Adres / Turkey Address: Kızılay Mah. Fevzi Çakmak 1. Sokak

Ümit Apt No: 22/A Çankaya/ANKARA

Telefon / Phone: 05437675765

web: www.seruvenyayinevi.com

e-mail: seruvenyayinevi@gmail.com

Baskı & Cilt / Printing & Volume

Sertifika / Certificate No: 42488

İNSAN VE TOPLUM BİLİMLERİ

ALANINDA ULUSLARARASI ÇALIŞMALAR

EDİTÖR

PROF. DR. MUSTAFA TALAS

İÇİNDEKİLER

Bölüm 1

DAYANIKLILIK NEDİR? NE DEĞİLDİR?

Argun Abrek CANBOLAT —1

Bölüm 2

ÖFKE İFADE TARZLARI VE ÖFKE İLE BAŞA ÇIKABİLME YETENEĞİ

Gamze BOZCAN —17

Bölüm 3

ANADOLU'DA KEHANET VE KEHANET OLGUSU

Cem HAYDAROĞLU —29

Bölüm 4

ÇEVRENİN İZLERİ: KONAR-GÖÇER VE KENTLİ BİREYLERİN YAŞAM DOYUMU, PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ, YER BAĞLILIĞI VE KİŞİLERARASI İLİŞKİLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Selver ÖZGÜR, Sude DÜŞÜNMEZ, Elif SAYISIZ —41

Bölüm 1

DAYANIKLILIK NEDİR? NE DEĞİLDİR?

Argun Abrek CANBOLAT¹

¹ Dr. Öğr. Üy, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Felsefe Bölümü, ORCID: 0000-0002-4068-7690

1. Giriş

Dayanıklılık kavramı, birçok disiplinde çeşitli şekillerde ele alınmış bir kavram ancak bu kavram üzerine kuramsal bazı ve tanıma dayalı bir temellendirme olduğunu söylemek oldukça güç (Aksu ve Kuas, 2024, 815)¹. Bu yazıda, dayanıklılık kavramının içeriğine açıklık getirilmeye çalışılırken, felsefe yapma kültürünün ülkemizde çok fazla rağbet ve kabul görmeyen² bir tarafı da açığa çıkarılmış olacak: Ne kadar zor olursa olsun herhangi bir filozofun kavramsal odağına girmeden tanım yapmaya çalışmak. Bu eserde aynı zamanda Türkiye’de sosyal bilimler alanında kabul gören yazma pratiklerine ters görünen bir pratiği de benimsenmeyeceğim: Birinci tekil kişi perspektifinden yazmak. Bu pratikle aslında bu yazının kendisinin de kişisel anlamda, Türkiye’deki akademik yazın anlayışı karşısında bir dayanıklılık sergileme çabası olarak örnek teşkil etmesini amaçlıyorum.

Dünyanın pek çok farklı coğrafyası gibi Türkiye de, özellikle son dönemlerde yoğun popülist politikaların etkisi altında bir değişimden geçmekte (Gezgin, 2024), bu değişimi gözlemleyen, bu değişim alanlarının içinde yaşayan ve felsefe yapmaya çalışan bir akademisyen olarak, dayanıklılığın ne olduğu ile ilgili kafa yormak aslında mevcut konjonktürün tam da içine derinlemesine bakmayı gerektiren bir çaba. Bu çalışmada dayanıklılık kavramının bağlamsallığına da yer yer üstü kapalı veya alenen değineceğim, ancak bu bağlamsallık, tanımın bağlamsal olmasına değil, dayanıklılık algısının kişinin üzerinde yaşadığı topraklarda deneyimlenen haline bir atıf olacaktır.

Makalenin ikinci bölümünde literatürde geçen —bence yetersiz— tanımlara ve bu tanımlar ışığında dayanıklılığın unsurlarına değinecek ve mevcut amaçlarımız doğrultusunda, gerekçelerini de belirterek, baz olarak kullanılabilecek bir tanıma ulaşmaya çalışacağım. Üçüncü bölümde ortaya koyduğum tanımlarla ilgili daha detaylı bir analiz yapmaya çalışacağım ve tutarsız görünen nosyonları eleyerek veya bunlara eklemeler yaparak dayanıklılığın bir tanımını vermeye çalışacağım. Önceden söylemekte fayda var ki, bu tanım tabii ki kusurlu bir tanım olacaktır. Ancak mevcut çalışmaları ve literatürü elden geçirmiş ve sezgisel bir yolla kavrama yönelik tutarsızlıkları elemine etmiş bir çalışma olarak bu metnin konuya dair üstüne düşünülmüş bir tanım ortaya koyarak kavramı çok daha sağlıklı bir zeminde tartışmaya açacağını ve bu konuda kısmi de olsa yol gösterici olacağını umuyorum.

1 Ayrıca bkz. Luther vd., 2000; Masten, 2007; Der Meulen vd., 2018; Den Hartigh ve Hill, 2022; van; Haldorai vd., 2023.

2 Bir şeyin “ne” olduğunu araştırmak ve bu konuda felsefe yapmak her ne kadar ülkemiz felsefi yazınında çokça göze çarpmasa da, özellikle analitik felsefede zaman zaman bazı kavramlar üzerine “ne”lik tartışması dönmekte ve ilgili konu üzerine tanımlar yapılmaya çalışılmaktadır. Tarz olarak antik Yunan felsefe yapma tarzına pek benzemese de ele alınan konular kişisel olarak beni felsefenin köklerinden gelen bir heyecana sürüklemektedir.

2. Dayanıklılık ve Dayanıklılığa İçkin Öğeler

Dayanıklılık kavramının birden fazla alt disipline denk düşen çeşitli anlamları olmakla birlikte ben bu çalışmada kavramın mental dayanıklılık yönüne değineceğim. Uluslararası literatürde *psychological resilience* üzerine yapılan çalışmalar bizim coğrafyamız düşünüldüğünde çok kısıtlı sayıda çalışmaya denk düşmekte ve Türkçe literatüre çoğu zaman psikolojik dayanıklılık olarak çevrilmektedir. Birkaç eserde ise ilgili kavramın çevirisinin psikolojik sağlamlık olarak yapıldığı görülmektedir.

“Psikolojik dayanıklılık nedir?” sorusuna verilecek yanıtlar çok çeşitli ancak burada aradığımız yanıtı yaklaşıırken başlangıç noktası olarak belirleyebileceğimiz tanımların mevcudiyeti işimizi kolaylaştırabilir. Tugade’ye göre (akt, Özbay ve Çelik, 2024, 2) psikolojik dayanıklılık, “değişen durumlara uyum sağlama kapasitesi”ne ve kişiyi etkileyen duygusal değişimlerden sonra kişinin “tekrar eski haline gelebilmesi”ne işaret etmektedir. Bu tür kişiler zorluklar karşısında, duygusal olarak daha stabillerdir ve yeniliklere daha açık olurlar.³ Literatüre bu tarz bir bakış her adımda elimizde değinmemiz gereken öğeler yığını yaratacaktır. Şimdilik elimizdeki özellikler veya tanımı dayandırmamız gereken öğeleri sıralamaya başlayalım: (1) duygusal stabilite, (2) yeni deneyimlere açık olmak, (3) değişen durumlara adaptasyon sergileme.

Metaforlar bazı kavramları incelemede yol gösterici olabilmektedir. Bu bağlamda şarj metaforu sık sık karşımıza çıkıyor. Bu metafor bağlamında Biggs vd. (2024) “güçlü dayanıklılık” ve “zayıf dayanıklılık” arasında bir ayrım yapmaktalar. Güçlü dayanıklılık, bireyin zor bir durumdan sonra “hızlı ve tam bir biçimde şarj olması” anlamına gelirken zayıf dayanıklılık “şarjın uzun sürmesi” demektir (Biggs, vd., 2024, 274). Burada değinilmesi gereken konulardan birisi ise şarjın bireyin yaşam öyküsünde hangi noktayı göstereceği ile ilgilidir. Başka bir deyişle tekrar şarj olan birey eski durumuna mı gelecektir yoksa eski durumundan daha dayanıklı bir duruma mı gelecektir? Bazı görüşlere göre “İyileşme ve düzelme amaç odaklı davranışın ve motivasyonun devamına katkı sağlamaktadır” (282). Yani, yüzeysel bir bakışla şarj, bireyin kişisel gelişimini sağlayan bir süreç olarak değerlendirilebilir. Örneğin, stresli bir değişim durumunda bu değişimle yüzleşip çözmek hem özgüven artırıcı hem de tecrübe kazandırıcı olacaktır.

Bu noktada benim görüşüm, kritik bir öge olarak bu metaforla günde gelen bahse konu sonucu da not etmek olacaktır: (4) İyileşme sonrası kişisel gelişim sağlama. Ancak insan gelişimi, tabii ki, sınırlı bir gelişimdir. Yani zorluklar üst üste geldiğinde, bir noktadan sonra gelişim sağla-

3 Bkz. Tugade, vd., 2004.

ma (eğer böyle bir şey varsa) sınırına ulaşılacaktır. Dolayısıyla bu sınırı da gösterecek bir kriter gerekmektedir. Bu kriter (4') "Tükenmişlik Kriteri" diyelim (282,3). Örneğin, tekrarlayan değişimler, art arda gelen kayıplar ve diğer insan psikolojisini zorlayıcı durumlar bir araya geldiğinde en son noktada artık birey gelişim kaydedemez hale gelebilir ve hatta kazandığı gelişimleri yitirecek bir patolojiye sürüklenebilir. Bir diğer problem ise (4'') "Dejenerasyon kriteri" olsun, bunda ise kişisel gelişim duracak ve hatta tepkisizliğe neden olacaktır.

İşlevsellik üzerinden yapılan bir analizle ise şöyle bir tanım mümkün görünüyor: Kişinin "...fonksiyonel kırılmalara yol açan olaylardan sonra, fonksiyonel bütünlüğün tekrar sağlanabilmesi..." (Satıcı, vd., 2023, 803-5) dayanıklılık göstergesidir.⁴ Burada dikkat çekilen nokta bir mental stabilite durumu değil işlevleri hala yerine getirebiliyor olmak gibi görünmektedir. Bu her ne kadar yüzeysel ve hatta neo-liberal ekonominin dayattığı düşünce sisteminin bir ürünü gibi görünse de aslında elimizde kişinin beyanları ve fonksiyonları yerine getirme davranışları dışında çok az veri vardır. Yani davranışsal değişiklikler veya gelişimler üzerinden yaptığımız çıkarımlar yolu ile mentaliteye dair sonuçlara ulaşmaya çalışmaktayız denebilir. Dolayısıyla, başka bir çalışmada tartışmaya açmak üzere bu tanımı da bağlamından biraz kopararak ele almış olalım: (5) Fonksiyonları yerine getirme (veya getirmeye devam etme); karşısı olarak ise (5') Fonksiyonalitenin geri kazanılması ile ilgili zaman normu problemi.⁵

Bir diğer önemli duygu/duygu durumu ise "umut" kavramı altında incelenebilir olandır. Umut, kişinin geleceği projekte etmesini ve amaçlar koymasını sağlayan, zorluklar karşısındaki dayanıklılığı arttıran bir duygudur denebilir (Satıcı vd., 2023, 806).⁶ Her ne kadar umut bir taraftan da hayal kırıklığına neden olarak dayanıklılığı zedeleyebilse de onu hem olumlu hem de olumsuz anlamda ele almak mümkün. Bu durumda umut ve hayal kırıklığını da tanımımıza ve analizimize birer öge olarak eklemeliyiz: (6) Umut⁷, (6') Hayal Kırıklığı.⁸ Duygular üzerine konuşuyorken, şunu da belirtmek gerekir ki bazı çalışmalara göre yüksek duygusal zekâ seviyesi de zorluklarla başa çıkmakta etkili olmaktadır (Gomez-Hombados ve Extremera, 2023). Tabii ki IQ'daki tartışmaların EI'da, yani duygusal zekâda da olduğunu hatırlatmamız yanlış olmayacaktır. Dolayısıyla skalası tartışmalı veyahut başka bir dizi normatif değere dayanan

4 Ayrıca bkz. Carver, 1998; Jackson vd., 2007; Steinhardt ve Dolbier, 2008.

5 5' ile ortaya konan mesele kısmen şu makalede tartışılmaktadır: Bkz. Çetinkaya vd., 2018.

6 Fazlası için bkz. Snyder vd., 2002.

7 Ayrıca bkz. Friborg vd., 2006; Moiadi vd., 2016; Niromandi vd., 2020; De Vries vd., 2021; Garavand, 2022; Rezapour-Mirzaleh vd., 2023; Hashemi vd., 2024.

8 Kirkegaard'a göre (1997) umudunu çok yüksek amaçlarla şekillendiren insan kendi hayal kırıklığını kendi yaratır.

çalışmalarla ilgili kuşku seviyemizin yüksekliğini de belirterek tartışma konularımız arasına EI'I da alalım: (7) Yüksek EI.

Kolbaşı vd. (2023), makalesinde, dayanıklılığın bir süreç olduğu iddiasında bulunurken aynı zamanda bu süreçte dayanıklılığı sağlayan birden fazla faktör olduğunun altını çizmektedirler. Dayanıklılığın süreç olması iki şekilde anlaşılabilir; ilki (i) dayanıklılık sağlamak için belli başlı aşamalardan geçilmesi ve/veya ikincisi (ii) dayanıklılık için benzer türden zorluklara en az bir kez maruz kalınması gerekliliği. İlk (i) durumu göz önünde bulundurursak zaten fenomenal yoldan edinilen hemen hemen tüm özellikler için bu bir gereklilik gibi görünmektedir. İkinci (ii) durumda ise ilk deneyimden gelen duygulanımın tanındığı rol oynamaktadır denilebilir. Kolbaşı (2023)'ün öne sürdüğü faktörlerin ise göz ardı edilmeyecek kadar önemli olduğunu düşünmekteyim. Bahse konu faktörler ve öğelerimiz arasında aldıkları sıralar şu şekilde: (8) Toplum; (9) Devlet; (10) Aile⁹; (11) Spiritüellik (Öztürk ve Akar, 2024) (ve karşıtı olarak (11') Spiritüel dayanak yoksunluğu); (12) Sosyal Dayanışma, (13) Espri Anlayışı (ve tartışılacak yan fikir olarak (13') Kara Mizah ve Yaşantıya Kara Mizahın Entegrasi Problemi).

Dayanıklılığın inşasında aynı zamanda başka mental durum ya da modlarla karşılıklı bir etki mekanizması olduğunu söyleyenler de mevcut. Bunlardan bir tanesi "psikolojik iyi olma hali". Hashemi vd. (2024)'e göre, dayanıklılık ve iyi olma hali birbirini etkilemekte ve bu etkiyi sağlayan bazı duygu ve biliş durumları mevcut. Bunlardan en kritik dördü —ki bizim çalışmamız için de konu olacaklar— (14)Haz (ve bizim eleştiri noktamızı oluşturacak¹⁴ Acıdan Haz Alma); (15) İlgi; (16) Güven; ve en önemli noktalardan birine dikkatimizi çekecek olan (17) Farkındalık. Çift taraflı etkileşimin karşı yönünde algılanabilecek bir diğer mekanizma ise Duygudurumsal Regülasyon, yani duygularını kontrol etme becerisi (Çakır, vd., 2024). Çakır vd. (2024) duygu regülasyonunu ve dayanıklılıkla ilişkisini anlatırken çok önemli bir ayrım yapmaktalar. Duygu regülasyonu yeniden denetlemeci veya bastırma odaklı (durumla yüzleşmeyi geciktiren veya yok eden bir tavır) olarak gelişebilir. Yeniden denetlemeci regülasyonun (ben bundan sonra YD olarak adlandıracam) bastırma odaklı (ben bundan sonra BO olarak adlandıracam) olandan farkı çok net olarak duygu ve bilişin farkındalığı (17) ile alakalı olsa gerek.

Bazı araştırmacılar ve düşünürler bir kavramı ele alırken onun zıttı üzerinden yola çıkmayı doğru bulurlar.¹⁰ Bu bağlamda, dayanıklı olmayan bireylerin veya dayanıklılık arz etmeyen davranışların analizi yol

9 Bkz. Bartley, Head ve Stasfield, 2007; Powdthavce, 2014; Nooripour vd., 2022.

10 Örneğin mevcut konudaki bu tür makaleler için bkz. Zhang vd., 2024 ve Çutuk ve Aydoğan, 2019.

gösterici olabilir. Dayanıklılığın karşısı olarak kırılğanlık kavramını alabiliriz. Kırılğanlık, her ne kadar üzerine uzlaşmış bir tanımdan yoksun olsa da kişinin davranış onayını ya da kişisel tatminini dış kaynaklarla sağlaması olarak nitelendirilebilir (Çutuk ve Aydoğan, 2019, 107). Yani birey varoluşsal anlamda kendini var etmek için, örneğin, içinde bulunduğu mikro veya makro toplumsal yapıya sırtını dayar ve bu yapılardan onay bekler. Bu durumda onayı veren yapıya, bir anlamda, *bağımlı* hale gelir. Özellikle bu kişi toplumun çoğunluğundan ziyade azınlığına mensup ise kırılğanlığı artar. Yani, aslında özgüven yapılandırmasına dair olan dışardaki değerleri içselleştirmeden alan birey, kırılğan bireydir demek yanlış olmaz. Bu durumda içselleştirilmiş değerleri olan (18) ve onay mekanizmasını dışarı bağlamayan (19) bireyler için dayanıklı bireyler tanımlaması yapılabilir.

3. Dayanıklılık Öğelerinin İncelenmesi

Bu bölümde özellikle son dönem literatürden faydalanarak dayanıklılık nosyonunun hangi diğer öğelerle ilintide olduğuna göz gezdirdik. Şimdi bu öğeleri ve karşılıkları olarak verdiğim durumları biraz daha yakından inceleyerek dayanıklılığın koşullarını ortaya koymaya çalışalım ve tanım yapma amacımız doğrultusunda ilerleyelim.

Bu bölümde dayanıklılığı bireyin bir özelliği olarak aldığımızda kişinin dayanıklı olmasının koşullarını irdedeceğiz. Her koşulla ilgili gerekli sorgulamayı yaptıktan sonra kavramsal bir tanım olasılığının peşine düşeceğiz. Elimizde bulunanlar şu anda şu durumlar gibi görünmekte:

- (1) Duygusal Stabilit 
- (2) Yeni Deneyimlere Açıklık
- (3) Değişen Durumlara Adapte Olma
- (4) İyileşme Sonrası Kişisel Gelişim Sağlama
- (5) Fonksiyonları Yerine Getirme / Getirmeye Devam Etme
- (6) Geleceğe Dair Umut Besleme
- (7) Yüksek EI Seviyesi
- (8) Toplumdan Destek Alabilme
- (9) Devletten Destek Alabilme
- (10) Aileden Destek Alabilme
- (11) Spiritüel Destek Alabilme

- (12) Sosyal Dayanışmanın Olduğu Bir Ortamda Olma
- (13) Espri Anlayışı Sahibi Olabilme
- (14) Psikolojik İyi Olma Hali Dahilinde Yaşamdan Haz Alma
- (15) Psikolojik İyi Olma Hali Dahilinde Aktivitelerde İlgili Olma
- (16) Psikolojik İyi Olma Hali Dahilinde Güvende Hissetme
- (17) Psikolojik İyi Olma Hali Dahilinde Farkındalık Sahibi Olma
- (18) İçselleştirilmiş Değerlere Sahip Olma
- (19) Onay Alma İhtiyacı Taşımama
- (*) Bağlamsallık

Çalışmanın bu aşamasında bu öğeleri tek tek ele alıp hem olumlu hem olumsuz yönden yorumlamaya çalışalım. İlk olarak “Duygusal Stabilité”-nin nasıl bir şey olabileceği ile ilgili düşünebiliriz. Bir örnek üzerinden ele alacak olursak: Annesini kaybeden bir kişinin belli bir dönem annesi ölmeden önceki ruh halinde olmayacağını varsayabiliriz. Bu durumda duygusal stabilite korunamayacaktır. Veyahut, tam tersine duygusal olarak stabil bir şekilde depresif davranışlar sergileyen ve o modda olan bir kişinin duygusal stabiliteye sahip olduğu daha rahat söylenebilir gibi görünmekte. Burada duygusal stabiliteden kasıt olsa olsa (3)’te bahsi geçen değişen durumlara adapte olabilme olarak nitelendirilebilir. Öyleyse (1)’in dayanıklılık için bir koşul olmadığını, olsa olsa (3) altında ele alınabileceğini kısa bir analizle rahatça söyleyebilmiş olduk.

(2) Yeni deneyimlere açık olma ögesi zorunlu bir koşul gibi görünmekte. Bu noktada tabii ki ekstremist bir tutumla “her şeyi deneyimleme” gibi bir koşul konulması yanlış olacaktır ancak kapalı bir hayat yaşamak, çok az riske girmek veya hiç girmemek, önüne çıkan fırsatları konfor alanı dışında olduğu sürece reddetmek gibi durumlarda dayanıklılık ölçütününün olmayacağından ötürü bir dayanıklılıktan bahsedilmesi imkânsızlaşacaktır. Biraz daha iddialı bir şekilde, muhafazakâr yaşam tarzı “seçimi”nin (kişinin bu tür bir yaşama baskı ile zorlanması ve içinde tutulması gibi durumları dışta bırakarak) dayanıklılığı özellikle arttırdığını söyleyebiliriz. Hatta bu tür yaşam tarzını önceleyen bireyler için, bazı durumlarda dayanıklılıktan bahsetmek bile mümkün olmayabilir. (2). Ögenin dayanıklılıkla alakası su götürmez görünüyor ve dolayısıyla elimizde tutmaya devam ediyoruz.

Bahse konu (3). ögenin genel bir tanım içeriği mevcut ve bu içeriğin uyarlanabilir özelliği olmasından dolayı kullanmakta fayda olduğu görü-

şündeyim. Tabii ki konu olan değişimin kişi için pozitif yönde değil, negatif yönde gerçekleşmesi gerekmekte gibi görünüyor. Aynı zamanda bu ögeyi, koşul (4) ile birlikte ele almak daha açıklayıcı olacaktır kanısındayım. Adaptasyon sonrası iyileşmek ve kişisel gelişim sağlanması eğer bir koşul olmazsa, negatif değişikliğe maruz kalan birey iyileşme sonrası aynı kırılğanlıkta kalabilir veya daha kırılğan hale gelebilir. Bu durumda yaşanan olaydan dersler çıkarmak ve bunu gelecekte başına gelecek olaylara tepki verirken envanterde tutmak kişisel bir gelişim olarak yorumlanabilir. Fakat burada, yukarıda da belirttiğim gibi iki problemle karşı karşıya kalabiliriz. İlki (4') tükenme riski. Yani, zorluklar üst üste geldiğinde artık değişimlere ayak uydurmak zorlaşabilir ve bu noktada kişi kendini tükenmiş hissedebilir ve hatta gelişimlerinin tamamını kaybedebilir. Bir diğer durum ise, dışardan dayanıklı bir birey izlenimi vermesine rağmen, kişinin tepkisizliğe sürüklenmesi, yani (4'') dejenerasyon riski. Çok fazla zorlukla karşılaşan kişi bir süre sonra bu zorluklarla yüzleşmeme yoluna gidebilir ve bu durumda da dayanıklı olduğu söylenemez. Yani (4). koşulu (3) ile birlikte ele alırken zorlanacağımız bir nokta mevcut. Geldiğimiz bu noktada şöyle kısıtlı ve muğlak bir değişiklik işimize yarayabilir: (4a) Makul intervalde ve sayıda gerçekleşen adaptasyonlar sonucu kişisel gelişim.¹¹

Öyleyse şu anda elimizde (2), (3) ve (4a) var. (5) numaralı öneride ise, “fonksiyonları yerine getirme / getirmeye devam etme” ifadesi bulunuyor. Burada her ne kadar neo-liberal sistemin dili açıkça görünse de, yani kişinin yaptığı işlere devam edebilmesi baz alınsa da, yine de ben bu noktada politik bir eleştiri getirmeden devam etmeye çalışacağım. Bu öneri ile ilgili ilk sorun, fonksiyonları yerine getirmeye devam etme durumunun ne zaman gerçekleşeceği. Örneğin, daha önce de belirttiğimiz üzere, annesi ölen bir bireyin ertesi gün işe dönmesini ve hayatına kaldığı yerden devam etmesini beklemeyiz. İşe erken dönmesi durumunda ya dejenerasyon ya da bastırma ararız. Ancak bu “toparlanma” süresinin belirlenmesi de mümkün değil gibi görünmektedir. Dolayısıyla bu kısmı açık bırakıyor ve bir sorun olarak saptıyoruz. Fonksiyonlar üzerinden konuşmaya devam edersek, belki de burada eklenmesi gereken “yeni fonksiyonlar edinimi” ifadesi olabilir. Yani böylece yeni bir basamak öneriliriz: (5a) Belirsiz bir süreden sonra sağlıklı (Çutuk ve Aydoğan, 2019, 107) bir biçimde fonksiyonları yerine getirmeye devam etme ve/veya yeni fonksiyonlar edinme.

Hem adaptasyonda hem de hayata motivasyonla devam etmede önemli bir unsur geleceğe dair umutlu olmaktır. Bu umut makro düzeyde yaşanan ülkenin veya toplumsal grubun geleceğine dair olmakla birlikte mikro düzeyde; klanın, ailenin veya kişinin kendisinin geleceğine dair

11 Buradaki “makul” olanın ne olduğu sorusu yanıtlanması kolay bir soru değil gibi görünüyor.

de olabilir. Yani motivasyon noktası kişinin kendisi olmak zorunda değildir. Aynı zamanda, umutsuzluğu, bizim anladığımız anlamda dejenerasyonla bağdaştırmak daha kolay olacağından, umudu da motivasyon ile bağdaştırabiliriz. İlgili ögeler içerisinde, bu kısımda, yine içinde genel bir ifade geçecek şekilde, (6). maddeyi tutmak doğru görünüyor. Ancak bu noktada umudun içeriğinin nasıl belirlendiği de önemli. Gerçekleşmesi muhtemel olmayan istekler ve buna bağlı umutlar kısa sürede hayal kırıklığı yaratabileceği için motivasyon kaynağı olmakta eksik kalabilirler. Örneğin tıp doktoru olma isteği ile umutlanan ve patolojisi olmayan bir birey bu isteğin materyal koşullardan dolayı olamayacağını, mesela, lise eğitiminin buna izin vermediğini öğrendiğinde çok çabuk hayal kırıklığına uğrayabilir. Dolayısıyla hedef belirleniminin gerçekçi veya gerçekçi sınırlara yakın olması (burada kasıt beklentiye düşük tutmak değil, olası- lıksız beklentilere kapılmamaktır) gerekmektedir.

EI, yani Duygusal Zekâ, (7), ölçüm skalaları olan ve bizim tanımımız çerçevesinde tek başına bir anlam ifade etmeyen bir kavram. Ancak EI'nın unsurlarına kısaca göz atarsak belki bu unsurlar arasında dayanıklılıkla ilgili olacağını düşündüğümüz bir nokta bulunabilir. EI'nın genel kabul gören içeriği tematik olarak şu şekilde: Öz-farkındalık, Öz-denetim, Sosyal farkındalık ve Sosyal yetenek.¹² Aynı zamanda sosyal farkındalık nosyonu da motivasyon ve empati altında incelenebilmekte.¹³ Bu bağlamda bizim ele aldığımız ögelere göz attığımızda az çok bu kategorilerle temas içinde olduklarını söyleyebiliriz. Dolayısıyla EI ile ilgili tartışmaları bir tarafa bıraksak bile¹⁴ bu maddeyi almanın ekstra bir getirisi olmayacağı görünüyor.

(8), (9), (10) ve (11). Basamakları birlikte değerlendirmek gerekirse; direkt dışsal faktörler olarak karşımıza çıkan bu dört yapının da desteğinin, eğer varsa, sınırlı olması veya hiç olmaması gerekirken, çünkü daha önce gördüğümüz üzere dışarı bağımlı onay veya destek mekanizmaları kullanıldığında hem kırılanlık artabilir hem de bu bağımlılığın çeşidi- ne ve büyüklüğüne göre, dışardan dayanıklı görünen kişi aslında yüzleşmekten kaçıyor olabilir. Bu noktada spiritüellik meselesini gündemimize aldığımızda da görüyoruz ki spiritüel bir güce dayandırılan kaderci bir anlayış birçok noktada görünürde dayanıklılık sağlar gibi görünse de aslında yüzleşmekten bir çeşit kaçış olarak algılandığı takdirde hiçbir şekilde dayanıklılıkla ilgisi olmadığı rahatça görülecektir. Örneğin annesinin

12 [https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3425244/#:~:text=The%20Emotional%20Intelligence%20Scale%20\(EIS\)%20addressed%20four%20domain%20of%20emotional,were%20selected%20for%20the%20construct.](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3425244/#:~:text=The%20Emotional%20Intelligence%20Scale%20(EIS)%20addressed%20four%20domain%20of%20emotional,were%20selected%20for%20the%20construct.)

13 [https://mhanational.org/what-emotional-intelligence-and-how-does-it-apply-workplace#:~:text=Emotional%20Intelligence%20\(EI\)%20is%20the,%2C%20empathy%2C%20and%20social%20skills.](https://mhanational.org/what-emotional-intelligence-and-how-does-it-apply-workplace#:~:text=Emotional%20Intelligence%20(EI)%20is%20the,%2C%20empathy%2C%20and%20social%20skills.)

14 Bu konuda kültürel relativizme dayanan çeşitli argümanlar üretmek mümkündür.

ölümünün tanrının kararı olduğuna inanan, kaderinin bu olduğuna, ecelinin geldiğine veyahut ölümle öteki dünyaya geçiş olacağına inanan bir insanın gerçekten yüzleşmesi sınırlı olacaktır, aynı zamanda dini inançları çerçevesinde asetik bir yaşam biçimini benimseyen bireyler için de bahse konu çile çekme davranışı bu dünyada dayanıklılıkla değil öteki dünyadaki ödülle sağlandığından yine konu dışı kalacaktır.¹⁵ Tüm bu bahsi geçen maddelerin BO duygu regülasyonunda yeri olduğu da çok açıktır. Dolayısıyla yukarıda bahsedilen (8), (9), (10) ve (11). unsurlara (19)'u da ekleyerek şu şekilde bir toparlama yapmak daha doğru olacaktır kanısındayım: (8a) Dışarıdan onay —(19)— ve destek hiç almama veya sorunun doğasına bağlı olarak belli bir ölçüde alma.

Yine bir dışsal faktör olan sosyal dayanışma unsuru (12) istisnalara dayanarak çözümlenebilir gibi görünüyor. Bundan kasıt, sosyal dayanışma olmadan çözülemeyecek sorunların olduğunun farkındalığı ve bu durumlarda sorun çözümünde sosyal dayanışmaya başvurma. Birey, her konuyu kendi başına ve kısıtlı dışsal faktörle çözemez. Dolayısıyla sosyal dayanışma ile çözülecek konularda sosyal dayanışma da devreye girmelidir. (12). basamağı (12a) olarak “sosyal dayanışma zorunluluğu olan durumlarda sosyal dayanışmaya başvurma” olarak değiştirmek doğru olacaktır.

Espri anlayışına sahip olma (13), her ne kadar bir kişilik özelliği olarak tercih edilir olsa da, buradan kastın bazı durumları espri ile geçiştirme yeteneğine sahip olma veya negatif olaylardaki komik yanları ortaya çıkararak olayla yüzleşmeyi geciktirme veya gündemden kaldırma olduğu kanısındayım. Aynı zamanda kara mizahın, yine her ne kadar kendi içinde değerli ise de, sadece mizah olduğunu unutmamak gerekir. Yani kara mizahı bir dejenerasyon yöntemine dönüştürmek kolaydır (13'). Dolayısı ile yüzleşmeyi negatif yönde etkileme potansiyeli olduğundan ve yine YD regülasyondan ziyade BO regülasyon odaklı olduğu açıkça görünen bu ögenin göz ardı edilmesinde sakınca olacağını sanmıyorum.

(14). Maddede bahsi geçen haz alma durumu, çok subjektif görünmekle beraber; hazzın tam olarak nasıl alınacağı ile bağlantılı olarak dayanıklılıkla negatif bir korelasyon içerisine girmesi bile mümkündür. Örneğin, kendi kendisine acı çektirme üzerinden haz, asetik haz, bencil haz vs. gibi haz türlerinin ve türevlerinin negatif korelasyona yol açıcı haz türü olarak ele alınabileceğinden ve hayattan genel bir memnuniyet hissinin de konfor ile alakası olacağı gözden kaçmayacağından —yani tek başına haz ve memnuniyet dayanıklılığa işaret etmiyorlar— bu maddenin direkt olarak tanımımıza girmesi doğru olmaz kanısındayım. Aynı zamanda,

15 Bu görüşün karşısını savunan iki makale için bkz. Baynal ve Uysal, 2023; Karayaman, 2023.

“şükür üzerinden yaşam memnuniyeti” konusunun —her ne kadar bu makalenin direkt konusu olmasa da— toplumsal bazda “iyi olma hali”-ne verilen politik bir karşılık olduğunu düşünmekteyim. “Her durumda şükredersen mutlu olursun” düşüncesi, dayanıklılığı dejenere etmesinin yanında sosyal dayanışma üzerinden çözülebilecek sorunların da kişiye indirgenip bir sorun olarak dahi görülmemesine yol açmaktadır.

Yapılan iş (her ne ise) ile ilgili olma durumu (15), aslında fonksiyonları devam ettirme konusu ile alakalı görünüyor. Yani salt fonksiyonu devam ettirme meselesi ile “ilgi ile” devam ettirme arasında bir odaklılık farkı var. İkinci hal, fonksiyonun yerine getirilmesinin dejenerasyon sonucu olmadığını bize anlatıyor aslında. Bu nedenle, ilgi mekanizmasını (5a) maddesine eklemlemek rasyonel görünüyor: (5b) Belirsiz bir süreden sonra sağlıklı ve ilgili bir biçimde fonksiyonları yerine getirmeye devam etme ve/veya yeni fonksiyonlar edinme.

Güvende hissetme durumu, (16) hem dayanıklılık sebebi hem de sonucu gibi görünmekte. Dayanıklılık süreç dâhilinde edindiğimiz bir özellik olduğundan bu durumda her bir adımda güven katsayısının yükseldiğini ve dayanıklılığa etki ettiğini söylemek mümkün olacaktır. Tabii ki burada güven dışsal bir güven olmamalı veya dışsal güven kısmi ve olaylar bazında değerlendirilir olmalıdır. Bu durumda bu ögenin analizin içinde kalması önemlidir. Farkındalık kavramı ise (17) problemin menşeeinin ve çözüm yollarının birey tarafından anlaşılması için ve duygu ve bilişin bireyin müdahale sınırlarında olması açısından çok kritik bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Aynı zamanda bu tür bir farkındalık “denetim odağı” ile yakından ilişkilidir. “Denetim odağı, kişinin yaşamındaki iyi ya da kötü durumlara neyin sebep olduğuna ilişkin inancı olarak tanımla[nabilir]” (Kararımak ve Çetinkaya, 2011, 30-32). Bahsekonu bu inanç, örneğin spiritüelliği odağa alan bir yaklaşımla materyal sebeplerden yoksun ve doğaüstü bir güç veya nedenin varlığına dayandırıldığında, farkındalığın bir sapmaya maruz kalması kaçınılmaz olacaktır. Tabii ki, bazı durumlarda sebebin kendi doğasında mevcut olan bir muğlaklığı da söz konusu olabilir. Bu tür durumlarda ise birey yine bu muğlaklığın farkında olabilirse bunun kendisi de bir tür farkındalık olarak adlandırılabilir. Bu durumda farkındalık nosyonunun analiz içinde tutulması faydalı ve hatta zorunlu gibi görünmektedir.

İçselleştirilmiş değere sahip olmanın (18) dayanıklılıkla nasıl bir ilgisi olabilir? Aslında bu noktaya vurgu yaparken amacım zaman zaman toplumsal değerlerin bizim için dayanıklılık unsuru olarak görev yapması, ancak bu değer sadece topluma dayandırılırsa bunun tümüyle dışsal bir onay mekanizması haline gelecek olmasının kaçınılmaz olmasıydı. Dolayısıyla eğer toplumun herhangi bir kurumundan öğrendiğimiz bir değer

varsa ve bu değeri sorgulayarak kendi kişiliğimizle uyumlu hale getirmişsek bu, değerin birey tarafından içselleştirildiği ve bu değer yardımı ile çözülen sorunların kişinin sorumluluğunda olduğu anlamına gelir. Ancak doğası gereği kişinin içselleştiremeyeceği ve yukarıda tartışma konusu yapılmış bazı değerler veya nosyonlar vardır ki bunlar BO regülasyonunun işlerliğini göstermektedir. Bu anlamda tanımı kısmen değiştirerek şu şekilde sunabiliriz: (18a) BO regülasyonuna konu olamayacak içselleştirilmiş değerlere sahip olma. Dolayısıyla, son noktada elimizdeki analiz ögeleri şu şekilde: (2), (3), (4a), (5b), (6), (8a), (12a), (16), (17), (18a).

Elimizdeki bu öge ve durumları bir tanım veya tanım kümesi haline getirmeden hemen önce, bağlamsallıktan (*) bahsetmek gerekebilir. Metnin ortaya koymayı amaçladığı bu son tanım içeriklerini düşünürken, hem bir süreç içerisinde hem de karşılaşılan durumların ve zorlukların bağlam içerisinde değerlendirilmesi elzemdir. Yani, kendi coğrafyamızla ilgili bağlamsal bir analizin diğer coğrafyalarda farklı bağlamsallıklarla gerçekleştirilmesi gerekir. Ancak yine de burada ulaşmaya çalıştığımız tanımın kendisi mümkün olduğunca sezgisel olmalı ve evrensel bir tanım olma *iddiasında* olmalıdır. Öyleyse şimdi, ulaştığımız tanımı şu şekilde ortaya koyabiliriz:

Dayanıklılık, yeni deneyimlere açık (2), geleceğe dair umut besleyen (6), farkındalık (17) ve BO regülasyonuna konu olamayacak içselleştirilmiş değerlere sahip olan (18a) ve kendini güvende hisseden (16) bireylerin, dışarıdan onay ve destek almadan veya sorunun doğasına bağlı olarak belli bir ölçüde alarak (8a), sosyal dayanışma zorunluluğu olan durumlarda ise sosyal dayanışmaya başvurarak (12a), değişen durumlara adapte olmasını(3), bu adaptasyon sonrası belirsiz bir süreden sonra sağlıklı ve ilgili bir biçimde fonksiyonlarını yerine getirmeye devam etmesini ve / veya yeni fonksiyonlar edinmesini sağlayan (5b), makul intervalde ve sayıda gerçekleşen bu tür adaptasyonlar sonucu kişisel gelişimi olanaklı kılan (4a) sürece verilen isimdir.

4. Sonuç

Bu çalışmada, dayanıklılık kavramına tematik bir tanım bulma amacıyla hareket ettim. Analitik felsefe bağlamında sık sık gördüğümüz bu tutumun, yani bir tanım ortaya koyma çabasının maalesef Türkiye’de felsefe literatüründe çok az yer aldığını görüyoruz. Bunun bir sebebi, felsefi tartışmaların bazılarının tanım yapma amacından bağımsız bir şekilde zaten kavramsal analize yönelmesi olabilmekte ancak salt ve sezgisel bir tanım yapma yükümlülüğü taşıyan analiz sayısı yine de ülkemizde çok az. Söz konusu boşluğu kısmen doldurma amacı güden bu çalışmamda öncelikli olarak literatürde bu konu ile ilgili son dönem yapılmış çalış-

maları inceleyerek başlangıç noktaları bulmaya çalıştım. Üzerine düşünülmesi gereken öğeleri saptadıktan sonra yine sezgisel bir yöntemle ve kavramsal analizle kullanmamız gereken öğe sayısını azalttım ve öğelere içeriksel eklemelerde bulundum. Son noktada ise —her ne kadar bazı kısımları muğlak görünse de— bir tanım önerisinde bulunmuş oldum. Son bölümde önerdiğim tanımda saptanacak boşlukların konu üzerinde bir felsefi tartışmaya yol açacağını umuyorum.

Son olarak bu yazıda kullandığım dil ile ilgili birkaç konuya değinmek doğru olur kanısındayım. Bu aynı zamanda kendime de yönelttiğim bir eleştiri olacak. Sosyal bilimlerdeki yazın tarzının, her ne kadar ben de zorunluluktan bu tarzın içerisinde çoğu zaman bulunsam da, samimiyetten uzak ve güvenli bir yazın tarzı olduğunu düşünüyorum. Söyleyen kişiyi ortaya koymamak, devamlı bir şeylerin olasılığından veya söylenebilirliğinden bahsedip aslında söylememek veya ancak ve ancak bu yolla söyleyebilmek; kısa ve rahatça söylenebilir bir şeyi, uzun ve karmaşık cümleler arasına sıkışmış bir düşünce olarak sunmak ve anlaşılmasını zorlaştırmak kültürü bize aslında sosyal bilimler kapsamında şunları söylüyor olabilir mi diye düşünmeden edemiyorum: Söyleyecek fazla bir şeyiniz yok, olanlar iddialı olmaktan çok uzaklar, en ufak bir iddiada bulunduğunuzda bile *siz* cümlelerinizin içinde yoksunuz.

KAYNAKÇA

- Aksu, M. ve Kuas, Y. (2024). Examining the Relationship Between Psychological Resilience and Career Anxiety: An Application on Students. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 15 (43), 813-29. <https://doi.org/10.21076/vizyoner.1310873>
- Bartley, M., Head, J., & Stansfeld, S. (2007). Is Attachment Style a Source of Resilience against Health Inequalities at Work? *Social Science & Medicine*, 64(4), 765–775.
- Biggs, A., Seech, T. R., Johnston, S. L. ve & Russell, D. W. (2024). Psychological Endurance: How Grit, Resilience, and Related Factors Contribute to Sustained Effort Despite Adversity. *The Journal of General Psychology*, 151(3), 271-313, DOI: 10.1080/00221309.2023.2253955
- Carver, C. S. (1998). Resilience and Thriving: Issues, Models, and Linkages. *Journal of Social Issues*, 54(2), 245 – 266. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1998.tb01217.x>.
- Çakir, G., Isik, U., Ustun, U.D., Su, N., Gumusgul, O. (2024). Resilience Among Turkish Adolescents: A Multi-level Approach. *PLoS ONE* 19(7), 1-16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0300165>
- Çutuk, Z. A. ve Aydoğan, R. (2019). Emotional Self-efficacy, Resilience and Psychological Vulnerability: A Structural Equality Modeling Study. *Journak of Educational Sciences and Psychology*, 9(1), 106-14.
- De Vries, L.P., Baselmans, B.M., Luykx, J.J., de Zeeuw E.L., Minica, C.C., de Geus, E.J.C. (2021). Genetic Evidence for a Large Overlap and Potential Bidirectional Causal Effects between Resilience and Well-being. *Neurobiology of Stress*. doi:10.1016/j.ynstr.2021.100315
- Den Hartigh, R. J. R. ve Hill, Y. (2022). Conceptualizing and Measuring Psychological Resilience: What Can We Learn from Physics? *New Ideas in Psychology*, 66, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2022.100934>
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, O.H., Martinussen, M., Aslaksen, M., ve Flaten, M.A. (2006). Resilience as a Moderator of Pain and Stress. *Journal of Psychosomatic Research*, 61, 213-219. doi:10.1016/j.jpsychores.2005.12.007
- Garavand, H., Abdoli, F., ve Sabzian, S. (2022). Investigating the Causal Model of the Meaning in Life and Sense of Coherence with Covid-19 Anxiety: The Mediating Role of Hope. *Journal of Research in Psychopathology*, 3(8), 41-50. doi:10.22098/jrp.2022.10814.1102
- Gezgin, E. (2024). Türkiye’de Toplumsal Cinsiyet Karşıtı Hareketlerin Gelişimi Karşısında Akademi. *Reflektif Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(3), 717-32. 10.47613/reflektif.2024.188
- Gomez-Hombrados, J. Ve Extremera, N. (2023). Emotional Intelligence, Mental Health, and Job Search Behaviors During Unemployment: The Mediating Role of Resilient Coping. *Journal of Work and Organizational Psychology*, 39(2), 101-107. <https://doi.org/10.5093/jwop2023a12>
- Hashemi, Z., Saadati, Z., Asad, R. (2024). Path analysis of the effect of resilience on psychological well-being through the mediating role of hope and positive

- affect in the students. *Journal of Research in Psychopathology*, 5(17), 20-25. <https://doi.org/10.22098/jrp.2024.11762.1143>
- Haldorai, K., Kim, W. G., Agmapisarn, C. ve Lid, J. (2023). Fear of COVID-19 and Employee Mental Health in Quarantine Hotels: The Role of Self-compassion and Psychological Resilience at Work. *International Journal of Hospitality Management*, 111, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2023.103491>
- Jackson, D., Firtko, A., & Edenborough, M. (2007). Personal Resilience as a Strategy for Surviving and Thriving in the Face of Workplace Adversity: A Literature Review. *Journal of Advanced Nursing*, 60, 1-9. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04412.x>.
- Kararırmak, Ö. ve Çetinkaya, R. S. (2011). Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 35(4), 30-43.
- Kolbaşı, N., Söyler, H. Ç., Gök, D. (2023). Impact of Violence Exposure on Resilience, Emotional Regulation and Life Satisfaction in Women. *Current Approaches in Psychiatry*, 15(1), 236-51. doi: 10.18863/pgy.1260948
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Masten, A. S. (2007). Resilience in Developing Systems: Progress and Promise as the Fourth Wave Rises. *Development and Psychopathology*, 19, 921-930. <https://doi.org/10.1017/S0954579407000442>
- Moradi, M., Bagherpour, M., Hasanvand, M.H., Rezapour, M., Shahabzadeh, S., (2016). The Mediating Role of Selfesteem and Positive and Negative Emotions in the Relationship Between Resilience and Psychological Well-being. *Developmental Psychology*, 12(47), 289-305. <https://sanad.iau.ir/Journal/jip/Article/1054924>
- Niroomandi, R., Akbari, M., Ahmadian, H. ve Bakshipour Roodsari, A. (2020). The Mediating Role of Resilience in the Relationship between Mindfulness and Subjective Well-Being of Diabetic Patients in Bonab County in 2018: A Descriptive Study. *JRUMS*. 19 (8), 773-790. doi:10.29252/jrums.19.8.773
- Nooripour, R., Hoseinian, S., Vakili, Y., Ghanbari, N., Maticotta, J. J., Mozaffari, N., Ilanloo, H., & Lavie, C. (2022). Psychometric Properties of Farsi Version of the Resilience Scale (CD-RISC) and Its Role in Predicting Aggression among Iranian Athletic Adolescent Girls. *BMC psychology*, 10(1), 142. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00852-2>
- Özbay, A ve Çelik, M. (2024). The Meditating Role of Psychological Resilience, Anger and Hostility in University Students' Attachment Styles and Life Satisfaction. *Children and Youth Services Review*, 163, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.107752>
- Öztürk, S. ve Akar, N. (2024). The Effect of Spirituality on Psychological Resilience in Women During the Pandemic Period. *Kafkas Journal of Medical Science*, 14(2), 115-21. 10.5505/kjms.2024.78972
- Powdthavee, N. (2014). What Childhood Characteristics Predict Psychological

- Resilience to Economic Shocks in Adulthood? *Journal of Economic Psychology*, 45, 84–101. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2014.08.003>
- Rezapour-Mirsaleh, Y., Talebiyan, E., Azizpour, S., Hatamian, F. (2023). The Effectiveness of Rogers's Clientcentered Therapy on Resilience and Hope of Women Who Committed Suicide. *Journal of Research in Psychopathology*, 4(14): 37-45. doi:10.22098/jrp.2023.13098.1180
- Satıcı, S. A., Kayış, A. R., Satıcı, B., Griffiths, M. D., Can, G. (2023). Resilience, Hope and Subjective Happiness Among the Turkish Population: Fear of COVID-19 as a Mediator. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21, 803-18. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00443-5>
- Snyder, C. R., Rand, K. L. ve Sigmon, D. R. (2002). Hope Theory: A Member of the Positive Psychology Family. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (257–276). Oxford: Oxford University Press.
- Steinhardt, M., ve Dolbier, C. (2008). Evaluation of a Resilience Intervention to Enhance Coping Strategies and Protective Factors and Decrease Symptomatology. *Journal of American College Health*, 56(4), 445–453. <https://doi.org/10.3200/JACH.56.44.445-454>.
- Xu, C., Gong, X., Fu, W., Xu, Y., Xu, H., Chen, W. ve Li, M. (2020). The Role of Career Adaptability and Resilience in Mental Health Problems in Chinese Adolescents. *Children and Youth Services Review*, 112, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.104893>
- Van der Meulen, E., van der Velden, P. G., Setti, I. ve van Veldhoven, M. J. P. M. (2018). Predictive Value of Psychological Resilience for Mental Health Disturbances: A Three-wave Prospective Study among Police Officers. *Psychiatry Research*, 260(5), 486-494. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.12.014>

Bölüm 2

ÖFKE İFADE TARZLARI VE ÖFKE İLE BAŞA ÇIKABİLME YETENEĞİ

Gamze BOZCAN¹

¹ Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Çorlu Meslek Yüksekokulu, ORCID No:
0009-0005-3785-758X, gbozcan@nku.edu.tr

GİRİŞ

Olumsuz duygular arasında yer alan öfke duygusu, bireyin engellenmeler karşısında hafif veya şiddetli şekillerde ortaya koyduğu tepkilerdir. Bazı durumlarda kişinin kendini ifade şekli olabileceği gibi, saldırganlık şeklinde olumsuz bir tepki olarak da kendini gösterebilmektedir.

Öfke Kavramı

Günlük hayatımızda karşılaştığımız öfke duygusu, mutluluk gibi üzüntü gibi duygularımızdan birisidir (Öztürk, 2012).

Öfkeli olmanın sonuçlarından biri olan saldırgan olma davranışlarının şekli ve şiddeti insandan insana değişiklik göstermektedir. Kişi, günlük hayatı içerisinde engellenmeler ile karşılaştığında her zaman öfkesini kontrol altında tutamayabilir bu gibi durumlarda saldırganlık davranışları ortaya çıkmaktadır (Kesen vd., 2007)

Türk Dil Kurumu'na göre (2011), öfke sözcüğü engelleme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi olarak tanımlanmaktadır.

Öfke duygusu, isteklerin doyurulmadığı, beklentilerin karşılanmadığı zamanlarda ortaya çıkabilecek doğal ve son derece insani olan bir duygusal tepkidir. Bu duygusal tepkinin şiddeti bazen çok zararlı olabilmektedir. Bu zarar verici duygusal tepki kontrolsüz öfke olarak bilinmektedir. Suç ve şiddete yönelik davranışlarla ilgili olan kontrolsüz öfke hem bireysel hem de toplumsal bir problemdir (Romas ve Sharma, 2000).

Güçlü bir duygu olan öfke, gerçekte var olduğunu düşündüğümüz bir haksızlık durumunda veya engellenme sonucunda oluşan kişinin zihnindeki rahatsızlık verici uyarıların yok etmeye yönelik bir davranıştır. Evrensel bir duygu olan öfkenin yaşanma şekli değişik kültürlerde farklı olabileceği gibi yoğunluğu da kişiden kişiye göre değişiklik gösterebilir (Aksu, 2015).

Cüceloğlu'na göre, kişiyi amacına ulaşmak için engellendiğimizde, kişinin yaşadığı kızgınlık duygusu ve saldırganlık davranışı mantıklı olmak zorunda değildir. Birey, engellediği zaman ortaya çıkabilecek saldırganlık davranışını gücünün yetebileceği kişi ya da nesnelere yönlendirilebilir. Ayrıca kişinin öfke duygusunu, kişiye bilerek kötülük yapmayan insanlara bile yönlendirebilmesi mümkündür (Cüceloğlu, 1992).

Öfke istenmeyen bir duygusal durum olmasına rağmen bazı durumlarda insanın hayatında olumlu işlevleri olan sağlıklı bir duygusal durum olarak da değerlendirilmektedir. Ayrıca, öfkenin olumlu işlevleri de bulunmaktadır. İnsanlara karşı hissedilen olumsuz duyguların ifadesini

kolaylaştırmak veya kişinin amacına ulaşabilmesi için motivasyon kaynağı olması bakımından olumlu işlevleri de bulunmaktadır (Tanış, 2014).

Öfke türleri

Öfke duygusu sürekli öfke ve durumsal öfke olmak üzere iki şekilde değerlendirilmektedir. Durumsal öfke; engellenme veya haksızlık durumunda ani olarak ortaya çıkar ve haklı bir nedeni vardır. Sürekli öfke ise, öfkelenme eğilimi yüksek olan bireylerde çok çabuk ve kolaylıkla ortaya çıkabilmektedir. Öfke eğilimi yüksek olan bireyler, hayatı sıkıcı ve hayal kırıklığı ile dolu bir yer olarak görme inancına sahiptirler. Bu inançları kişilerin öfkelerini sağlıklı şekilde dışa vurmalarına engel olmakta, öfke duygusunun bastırılmasına ya da saldırgan bir şekilde ifade edilmesine yol açmaktadır (Aksu, 2015).

Genellikle ikincil bir duygu olarak gelişebilen durumsal öfkenin altında yatan faktörler, kişinin yaşamış olduğu hayal kırıklığı, engellenme, incinme ve beklentilerin karşılanmaması olabilmektedir (Tanış, 2014).

Öfkelenme eğilimi yüksek kişilerde, herhangi bir engellenme gerçekleştiğinde, öfke hızlı bir şekilde gelişmekte ve kişinin vermiş olduğu tepkiler rutin bir hal almaktadır. Sürekli öfke düzeyi yüksek olan kişiler, kendilerini öfkelenmekten alıkoyamadıkları gibi öfkelerini ifade etmede sağlıklı tepkilerin de olabileceğini reddederler. Göstermiş oldukları öfke tepkilerinin doğru olduğu inancına sahiptirler. Sürekli öfkeli olmak, öfke düzeyleri yüksek olan kişilerde yaşam tarzı haline geldiğinden, bazı durumlarda öfkeli olduklarını kabul etmeyebilirler. Dünyaya karşı genel bir öfkeye sahip olan bu kişiler yaşamış oldukları herhangi bir öfkenin altında bir neden aramazlar (Tanış, 2014).

Sürekli öfke yaşayan kişilerde nefret gibi düşmanlık gibi duygular şiddetli bir şekilde yaşanabilmektedir. Yaşanan öfke durumunun sürekli olması durumunda, kişide gelişen baş ağrıları, sindirim bozuklukları, hipertansiyon, kalp, diyabet gibi pek çok kronik hastalığa zemin oluşturarak beden ve ruh sağlığı olumsuz yönde etkilenmektedir (Aksu, 2015).

Öfkenin İfade Edilmesi

Bowlby bağlanma kuramına göre, çocuk anne ile geliştirdiği bağ aracılığı ile duygularını ifade etmeyi de öğrenir. Çocuğun yaşı ilerledikçe ve aile içi iletişim sonucu geliştirdiği şemalar diğer insanlara karşı davranışlarını da şekillendirir. Yapılan çalışmalarda, aile içinde beraberliğin ve duygusal paylaşımların olmadığı, çatışmaların sıkça yaşandığı ailelerde yetişen çocukların öfke düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir (İmamoğlu, 2003).

Değişik biçimlerde ortaya çıkabilen öfke, aileden ve çevreden öğrenmeye bağlı olarak, kişiden kişiye ve toplumdan topluma farklılık göstererek ifade edilmektedir (Balkaya ve Şahin, 2003).

Bireyin öfkelenildiği zaman öfkesini ifade etmesi, bireyin içinde bulunduğu konuma, kültürel normlara, öfkenin şiddetine, daha önceki öfke yaşantısına bağlı olarak değişebilir (Aksu, 2015).

Kişide zamana dayalı olarak biriken ve aniden ortaya çıktığında, insanların kontrol etmekte zorlandıkları öfke duygusu, kendi içine yöneltme, dışa yöneltme ve öfkenin kontrol edilmesi şeklinde incelenmektedir.

Öfkenin içe atılması durumunda, kişi öfkeli olduğunu kabul etmekte zorlanır ve öfkesini kendisine yönlendirir. Hayal kırıklığına uğrayan, öfkesini içe atan bireylerin öfke davranışları, surat asma, küsme, somurtma gibi pasif tepkilerdir. Öfkelerini kendisine yönlendiren kişiler, öfkeli bir durum karşısında öfkelerini o anda ifade etmeyip güvenli bir yer arama eğilimindedirler (Tanış, 2014).

Öfkenin dışa vurulması, istenilen ve tercih edilen öfke ifade etme şeklidir. Kendi benliğini korumak adına saldırgan davranışlar göstermek, öfkenin dışa vurulmasında en çok seçilen yoldur. Bağırma, kızma, vuruş kırma davranışları ile karakterize olan öfke dışa vurulmasında yıkıcı davranış sergileme olasılığı da bulunmaktadır (İmamoğlu, 2003). Öfkenin dışa vurulması, ölçülü ve durum ile orantılı olması durumunda önem taşımaktadır.

Öfke ifade türlerinden olan öfkeyi kontrol etme durumu, aslında öfkeyi bastırmak yada öfkeli bireyin tepki vermeyeceği anlamına gelmez. Öfkelenen kişinin akıl, mantık çerçevesinde sakince düşünebilmesi, öfkenin olumsuz taraflarıyla başa çıkabilmek adına zaman kazanması, sorun çözebilme ve iletişim becerileri kullanılarak durumu kontrol edebilme yeteneğidir (İmamoğlu, 2003).

Öfkenin nedenleri

Öfkeyi oluşturan etmenler değerlendirildiğinde, engellenme, kışkırtma ve tehdit gibi pek çok farklı sebep olmakla beraber bireyin psikolojisi, mizacı, hormonal faktörleri de öfkenin gelişimini ve ifadesini etkileyebilmektedir.

Engellenme davranışının yarattığı öfke kişiden kişiye değişiklik gösterebileceği gibi yaş durumuna göre de değişiklik gösterebilir. İnsanların bu hayatta yapmak istedikleri işler yaş ilerledikçe değişiklik gösterebilmektedir. Küçük çocuklarda basit sınırlamalar öfke kaynağı olabilirken, ergenlerde aileleriyle fikir çatışması, özgürlüğün kısıtlanması önemli bir

öfke kaynağı oluşturabilir (İmamoğlu, 2003). İnsanlar çoğu zaman karşılarındaki kişilerin kendilerine öfkelenmesini de istemezler. Birey, karşılarındaki kişinin kendisine öfkelenmediğini hissettiğinde, üzerinde oluşan baskı nedeniyle de öfke duygusu geliştirebilir. Bu yüzden karşılarındaki insanların da öfkelerini bastırmaya çalışabilirler (Öztürk, 2012). Genellikle öfkeli kişiler yaratmış oldukları olumsuz sonuçları göremediklerinden, bu durumu kendi problemi olarak düşünemezler. Bir kişiye veya bir duruma öfkeli olduğunda, problemin kişiden veya durumdan kaynaklandığını düşünmektedir. Bu durumda, onların değil onları öfkeliendiren şeylerin değişmesi gerektiğine dair inançları bulunmaktadır. Ayrıca, öfkeli oldukları kişinin değişmesi durumunda, öfke probleminin olmayacağını da düşünebilmektedirler (Beyazaslan, 2012).

Gazda (1995) öfkeye neden olan faktörleri; kayıplar, tehditler-korkular, engellenme ve reddedilme olarak dört başlık altında incelemiştir.

Kayıplar: Kişinin hayatında sevdiği birinin ölmesi, işini ya da sağlığını kaybetmesi gibi kayıplar derin üzüntü ve yas yaşanması sonucunda kişide öfke duygusu gelişebilmektedir.

Tehditler-Korkular: Kişinin etkisi altında bulunduğu travmatik yaşantılar (saldırıya uğrama, savaş ya da uzun süre işsiz kalma vs) kişide kaygı, korku ve güvensizlik gibi olumsuz şemalarını tetikleyerek öfkeye neden olabilir.

Engellenme: Kişinin yapmak istediklerine ulaşması engellendiğinde çaresiz kalma ve kendini yetersiz hissetme duygusu sonucunda öfke gelişebilmektedir.

Reddedilme: Kişi başka biri tarafından istenmediğinde hayal kırıklığı yaşar ve değersizlik duygusunun tetiklenmesi sonucunda da öfke tepkisi oluşabilir (Aksu, 2015).

Terakye (1998)'a göre kişinin, hasta olma durumunu bedensel ve ruhsal bütünlüğüne karşı bir tehdit olarak algılaması durumunda da öfke duygusu oluşabilmektedir. Kişi hem hastalığına hem de hastalığın ortaya çıkardığı değişimlere de öfke hissetmektedir (Aksu, 2015).

Kişi kendi beklentisine ulaşmakta başarısız olmuşsa ortaya çıkan gerilim sonucunda kendine yönelik bir öfke yaşaması da mümkün olabilmektedir (Aksu, 2015).

Deffenbacher'e göre, öfkenin ortaya çıkmasına neden olan faktörler üç grup şeklinde değerlendirilebilir. 1- bazı durumlarda, örneğin kişinin ulaşacağı yere gelişen aksilikler nedeniyle zamanında yetişememesi, başkaları tarafından sert eleştirilere maruz kalması gibi dış uyarıcılar kişide

öfke tepkisine yol açabilir. 2- bazı durumlarda öfke duygusu, dış uyarıcıların kişinin geçmiş yaşantısında ki travmaları tetiklemesi sonucunda ortaya çıkabilir. travma sonrası stres yaşayan kişiler, travmatik yaşantıyı çağrıştıran farklı uyarıcılarla karşılaşmaları sonucunda öfke duygusu geliştirebilirler. Örneğin eşine karşı güven duymayan bir kadının, eşinin başka biri ile sadece konuşması bile şiddetli kıskançlık ve öfke nöbetleri yaşamasına yol açabilmektedir. 3-Bazı durumlarda öfke, iç uyarıcıların etkisiyle ortaya çıkmakla beraber duygu ve düşüncelerle harekete geçirilir (Aksu, 2015).

Öfke duygusu bazen yapıcı bir şekilde de yaşanabilmekte ve sağlıklı bir şekilde ifade edilebilmektedir. Bu şekilde saldırganlığa dönüşmeden deneyimlendiğinde faydalı ve olumlu sonuçları olabilen bir duygudur (Gürçam, 2017).

Öfkelenmemizi gerçekte problem haline getiren şey durumun kendisinden çok o duruma yüklediğimiz anlamla ilgilidir. İnsanların aynı olayları algılama ve yorumlama şekli farklı olabilmektedir. Algı ve yorumlama yeteneğimize bağlı olarak, öfke duygusunu tehdit haline getiren şey, olaylara yüklediğimiz anlam ve ifade etme davranışlarımızdır (Öztürk, 2012). Mükemmeliyetçi kişiliğe sahip olmak, kişinin onaylanma ihtiyacının fazla olması, kişinin olayları ve kendini algılama şeklinin farklı olması öfke yaşantısının oluşumunda etkili faktörlerdir (İmamoğlu, 2003).

Araştırmalara göre, öfkeye sebep olan faktörler temelde birbirine benzer özellikler taşıyabilir ancak bunlara yüklenen anlam ve ifade etme davranışı, cinsiyete göre değişebilmektedir. Toplum öğretilerine göre, erkeklerin öfke tepkileri güç ile eşleştirilip onaylanırken, kadınların öfke tepkileri hoş karşılanmamaktadır (İmamoğlu, 2003). Yapılan araştırmalara göre öfkeli erkekler öfkeli kadınlara göre daha fazla saldırgan davranışlarda bulunurlar ve öfkelerini rahatlıkla ifade edebilirler. Erkek bireyler kıskançlık, üzüntü gibi duygular hissettiklerinde bu olumsuz duygularını öfke şekline dönüştürerek gösterebilmektedirler. Çünkü, öfke tepkisi erkeklerde kadınlardan farklı olarak, olması gereken bir duygu şeklinde değerlendirilmektedir (Aksu, 2015).

Erkekleri en çok öfkeliendiren durumlar; diğer erkeklerin saldırısı, kadınlar tarafından aşağılanma, küçük görülme olabilirken kadınlarda ise çekememe durumları ve kıskançlık olabilmektedir (Öztürk, 2012).

Kuramlara İlişkin Öfke Duygusu

Biyolojik Kuram

Biyolojik kurama göre, merkezi sinir sistemi ve endokrin sistemi saldırgan davranışlara yol açmaktadır. Hipotalamusla yakından bağlı olan bu sistemin, içgüdüsel davranışlar üzerinde denetimler sağladığı bilinmektedir. Hayvanlarla yapılan incelemelerde, limbik sistemde yer alan duyguların kontrolünden sorumlu olan amigdalanın, saldırganlıkla ilgili davranışlar üzerinde etkisi olduğu ispatlanmıştır. Yapılan araştırmalara göre, amigdalası hasar görmüş olan maymunların daha saldırgan ve öfkeli oldukları bilinmektedir (Aksu, 2015).

Saldırganlık ile ilgili biyolojik faktörlerden bir diğeri, erkeklik hormonu olan testosteronun memelilerde yol açtığı agresif davranışlardır. Saldırganlığa neden olan durumların beyin tarafından algılanması ile testosteron hormonunun kandaki seviyesi artar ve saldırgan davranışlar görülmeye başlar (Gürçam, 2017).

Psikanalitik Kuram

Kurama göre, temel psikik enerjiyi oluşturan cinsellik ve saldırganlık dürtüleri birçok duygusal yaşantı ve eylemin temelidir. Freudyen ekole göre tüm canlılarda ortak bir içgüdü olan saldırganlık, cinsel içgüdüyle ilişkilidir (Gürçam, 2017).

Bir çocuk dünyaya geldiğinde, hiç bilmediği bir dünya karşısında yalnız ve çaresizdir. Bu şekilde ortaya çıkan kaygı duygusu çok doğal olmakla beraber, yaşamı boyunca etkili olacak bir güçtür.

Sullivan'a göre kişiler, öfke duygusunu yaşanan anksiyeteden kaçmak ya da geçiştirmek için kullanırlar. Anksiyete ile ortaya çıkan kızgınlık tehdit edici faktöre yönelmeyip engellenirse, şiddetli öfke sonucu saldırganlık davranışı ile karşılaşılacaktır (Akmaç, 2009).

Freud'a göre, insan yaşamında etkili olan iki güç ölüm ve yaşam dürtüleridir. Yaşam dürtüsü, kişinin hayatta kalmasını ve insan ırkının devam etmesini sağlayan açlık, susuzluk ve cinsellik gibi dürtülerdir. Psikanalitik kuram, yaşam enerjisini libido olarak ifade etmektedir. Freudyen ekole göre yaşamın devamlılığını sağlayan bir motivasyon olduğu kadar, yok edişi gerçekleştiren bir ölüm dürtüsü de bulunmaktadır. Yıkıcı ve saldırgan olan ölüm dürtüsü, dışarıya yönlendirildiğinde başkalarına zarar verici bir amaç gütmektedir, içe doğru yönlendirildiği durumda kişinin kendisine zararlı olmaktadır. Psikanalitik yoruma göre, öfke duygusu ve saldırganlık ölüm dürtüsünden türemiştir (Çevik, 2021).

İnsan organizması, kendisinin veya diğerlerinin yıkımına yönelik olan ölüm dürtüsünün etkisi altındadır ve bu dürtünün etkisinden çıkabilmekte oldukça zorlanmaktadır. İnsan organizmasının yapısından kaynaklanır ölüm dürtüsü saldırganlık ve öfke duygusuna karşı geliştirilen bir tepki değildir (Tanış, 2014).

Bilişsel Kuram

Kişilerin düşüncelerinin, duygu ve davranışlarını etkilemesi temelinde dayanan bilişsel kurama göre, pozitif duygular, pozitif bir bakış açısı oluşturmaktadır. Kötümser bir bakış açısı ise olumsuz duygular ve düşüncelerden kaynaklanmaktadır. Öfkeli kişi, başına gelen olumsuz olaylardan başkalarının sorumlu olduğu inancına sahiptir (Gürçam, 2017).

Ellis'e göre kişinin kendisi, başkaları ve dünyaya yönelik, gerçekçi olmayan abartılı ve çarpıtılmış düşünce kalıpları, kaygı bozukluğu, depresyon, öfke şeklinde olumsuz duygulara sebebiyet verebilmektedir (Tanış, 2014).

Albert Ellis, meydana gelen öfkenin nedeni olarak kişinin mantıkdışı düşünce ve inançlarını sorumlu tutmaktadır. Gerçekte bizi öfkeliendiren, olaylar değil; olaylara yüklediğiniz anlamlardır. Bu modele göre öfkeye sebep olan inanç veya düşüncenin değiştirilmesi durumunda davranış da değişecektir (Gürçam, 2017).

Sosyal öğrenme kuramı

Sosyal öğrenme kuramına göre, saldırganlık öğrenilmiş bir davranıştır. Engelleyici veya tahrik edici bir durumla karşılaştığımızda, daha önceden öğrenmiş olduğumuz tepkileri sergileriz. Sosyal öğrenme kuramı öfke davranışlarının, model alınarak, taklit edilerek ve pekiştirmelerle öğrenildiğini iddia etmektedir. Çocukluktan itibaren toplum tarafından doğru bulunan davranışları taklit eden ve bu davranışları içselleştiren çocuk, öfkesini sağlıklı yollarla ifade etmeyi başaramazsa, saldırgan davranışlar gösterebilir. Saldırgan davranışların gelişmesinde, aile içerisindeki yanlış modellerin etkisi dışında, aile dışındaki saldırgan modellerin de etkisi bulunmaktadır. Kişi etrafındaki insanların öfkesini nasıl ifade ettiğini gözlemleyerek bu davranışları taklit eder. Gözlem yoluyla öğrenmede, birey gözlemlediği kişiyi model olarak almakta ve davranışın sonucundan bağımsız olarak kişiyi taklit etmektedir (İmamoğlu, 2003). Davranışçılara göre bu tepkiler, sürekli olmayabilir, kişi zamanla çevrenin etkisiyle edindiği tecrübelerde değişiklik gösterebilir. Sosyal Öğrenme Kuramcılarından olan Bandura (1973), öfke davranışının, gözlem yolu ile öğrenildiğini ifade etmektedir. Okul öncesi çocuklarla yaptığı araştırmada, çocuklara saldırgan davranışlar içeren film izlettirilmiştir ve

sonuçta çocukların istenmeyen davranışı model olarak oyuncaklarına kaba davrandıklarını gözlemlemiştir (İmamoğlu, 2003).

Öfkenin kontrol edilmesi

Öfke ifade türlerinden olan öfkeyi kontrol etme durumu, aslında öfkeyi bastırmak ya da öfkeli bireyin tepki vermeyeceği anlamına gelmez. Öfkelenen kişinin akıl, mantık çerçevesinde sakince düşünebilmesi, öfkenin olumsuz taraflarıyla başa çıkabilmek adına zaman kazanması, sorun çözebilme ve iletişim becerileri kullanılarak durumu kontrol edebilme yeteneğidir. Aristo'nun hatırlattığı gibi orantılı derecede ve gerektiğinde öfkelenmeyi ve bu öfkeyi doğru zamanda, doğru kişiye yönlendirebilme-yi başarabilmeliyiz.

Öfkenin sağlıklı olabilmesi için inkar edilmemesi, bastırılmaması, kabul edilmesi, tanınması ve kontrollü bir biçimde ifade edilmesi gereklidir. Kişi tarafından kabul edilen, anlaşılan ve ifade edilmeye çalışılan bir öfke duygusu işe yarayan, üretken bir durumdur. Kontrol edilemeyen, bastırılmaya çalışarak yok sayılan öfke kişinin hem kendisi hem de çevresi için zararlı olma potansiyeline sahiptir.

Öfke duygusunu yaşayan kişi, öfkenin üç, beş dakika sonra geçebileceği bir duygu olduğunu ve kontrol edilmediği durumda en büyük zararı kendisinin göreceğini bilmesi gereklidir. Öfke duygusunu kontrol edebilen insanlar, empati yeteneği olan, iyimser bakış açısına sahip, önyargısız ve analitik çözüm üretebilen insanlardır. Empati yeteneği bir başkasını anlayabilme çabası olup iyi niyet ve yapıcılık içerir. Empati yapabilen insan, olayları başkalarının bakış açısından görebilen, kendisinden farklı düşüncelere saygı gösterebilen insandır. Daniel Goleman, başkalarıyla empati kuramayan bir kişinin, karşısındakilere insandan çok eşyaymış gibi davranacağını ifade eder. İyimser bakış açısı, olayları ya da durumları pozitif olarak değerlendirmektir. İyimser bakış açısına sahip olan insanlar başkalarına öfke yaşatmadıkları gibi kendi öfkelerini de kontrol altına alırlar. Öfkeyi gerçek anlamda çözebilmek için iyimser bakış açısını alışkanlık haline getirmek ve beyni bu yönde eğitmek gereklidir. Beyinde ki otomatik olumsuz düşünceleri, esnek düşünce tarzına dönüştürebilmek ve bunu içselleştirebilmek de önemlidir. Örneğin, 'Arkadaşım beni sinirlendirdi' şeklindeki düşünce kalıplarını, 'Ben onun davranışına sinirlenmeyi kendim seçtim' şekline dönüştürdüğümüzde sorumluluk almış oluruz. Durumları ya da olayları değerlendirirken, 'Bu da olabilir', 'Böyle de olabilir' gibi düşünce tarzı ile farklı seçeneklerin olabileceği unutulmamalıdır. Öfke kontrolünde sahip olunması gereken değer, ön yargısız olmak, herhangi bir duygu, düşünce ya da kendi yaşadığı psikolojik durumun etkisi altında kalmadan mantıklı karar verebilmektir.

Öfkenin kontrol edilebilmesi için, öfke analizinin yapılarak anlaşılması ve insanın kendini eğitebilmesi gereklidir. Öfke ile başa çıkabilmek için önce farkında olmak ve öfkeyi anlamaya çalışmak gerekmektedir. Kişi kendisini öfkelendiren durum ve olayları gözden geçirerek hangi durumlarda daha fazla öfkelendiğini gözden geçirmelidir. Öfkenin altında yatan sebep nedir? Beni öfkelendiren durum hangi değerlerime dokunmaktadır? şeklindeki soruların cevabını düşünmelidir. Kızgınlık anından bir süre sonra, kişinin kendisine, eğer böyle devam edersem ne gibi zararlar görebilirim? davranışım doğru muydu? Neden böyle davrandım? Ne yapabilirim? bu durumdan nasıl bir ders çıkarmalıyım? Kolay tatmin yolları mı arıyorum? gibi sorular ile kendisini ve durumu sorgulaması gereklidir. Bu şekilde özeleştirici bilincine sahip olan ve aklını doğru kullanan insan öfke anında neler yapılması gerektiğinin farkındadır. Unutmamak gerekir ki öfke anında hiçbir sorun çözülmez. Öfke, 3-5 dakikalık geçici bir durumdur bu süreci ortamdan uzaklaşarak atlatabilirsek mantıklı düşünmeye başlayabiliriz. Bu şekilde önce kendimize sonra başkalarına zarar vermekten kurtuluruz.

Öfkeyi dağıtmanın en önemli yolu, öfke dalgasını başlatan düşünceleri yakalayıp bunlara meydan okumaktır. Öfke döngüsüne ne kadar erken aşamada müdahale edilirse o kadar etkili olur. Birinci öfke durumunun ardından ortaya çıkan ikinci olumsuzluk durumu daha yoğun yaşanır. Her öfke dalgası bir öncekini tetikleyerek daha şiddetli bir öfkeye yol açar. Aklın yitirildiği, öfkenin hiddete dönüşmüş durumunu yaşayan kişi, mantık sınırlarını aşan en ilkel tepkilere başvurabilmektedir.

Öfkeyi kontrol etme gücü her insanda bulunmaktadır. Öfkeyi kontrol etmenin en iyi yöntemi, öfkeye neden olan sorunu ertelemektir. Kişi ancak sakinleştikten sonra doğru düşünebilme yeteneğine kavuşacağından, kızgın olunan zamanlarda karar vermemek çok önemlidir. ‘Şu anda kızgınlığım, karar vermemeliyim’ diyerek kendine zaman tanıyan insan, hata yapmaz ve duygularını dengelemekte zorluk çekmez.

Öfkeli insanların yaptığı en büyük yanlışlardan birisi kendi eksiklerini kabul etmeyip bunları gizlemek için başkasını suçlamaktır. Öfkeli insanlar kızgınlıklarının etkisiyle sevdikleri kişinin tüm iyi özelliklerini silip atma eğilimindedirler. Sevdikleri kişinin dostluğundan kolaylıkla vazgeçebilirler. Sürekli öfkeli olan insanlar düşmancıl kişilik tarzı geliştirerek, art niyetli yorumlarda bulunma, karşı tarafa baskın çıkma eğilimi, huysuzluk gibi belirgin özellikler sergileyebilirler. Olgun insan, kendi eksikliğini görüp sorumluluk alabilen, her insanın kusurlu olabileceğini bilen ve onları kusurlarıyla kabul eden insandır.

Kaynakça

- Akmaç, N. (2009). Eğitim Yöneticilerinin Bağlanma Stilleri ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi. İstanbul.
- Aksu, Y. (2015). Şiddet İçeren Suçlardan Kayıtları Olan Bireylerin Bağlanma Stilleri, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul.
- Balkaya F, Şahin N.H. (2003) Çok Boyutlu Öfke Ölçeği. Türk Psikiyatri Dergisi, 2003; 14(3): 192-202
- Beyazaslan T. (2012) Öfke Kontrol Eğitiminin Hipertansiyon Tanısı Alan Hastaların Öfke ve Duygu Kontrol Durumlarına Etkisi, Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi
- Cüceloğlu, D. (1992). İnsan ve Davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çevik, B. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Öfke Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Goleman, D. (2017). *Duygusal Zeka*. (B. S. Yüksel, Çeviri). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Gürçam, Ç. (2017). Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ile Öfke Denetimi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- İmamoğlu, S. (2003). Öğretmen Adaylarının Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin incelenmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tez. Marmara Üniversitesi. İstanbul.
- Kesen, N., Deniz, M. E., ve Durmuşoğlu, N. (2007). Ergenlerde Saldırganlık ve Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişki: Yetiştirme Yurtları Üzerinde Bir Araştırma. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi; 17(3): 353-364
- Öztürk, E. (2012), İlköğretim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin Öfke Nedenleri ve Öfke Kontrol Yönetimleri: Elazığ İli Örneği, Yüksek Lisans Tezi, Elazığ
- Romas, A., and Sharma, M. (2000) Practical Stress Management. Allyn&Bacon, Massachusetts.
- Tanış, Z. İ. (2014), Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ve Öfke Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi).
- Türk Dil Kurumu. (2011). Güncel Türkçe sözlük. <https://sozluk.gov.tr/>

Bölüm 3

ANADOLU'DA KEHANET VE KEHANET OLGUSU

Cem HAYDAROĞLU¹

1- Öğretim Görevlisi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Arkeoloji Bölümü) E-mail: cemhaydaroglu@yyu.edu.tr

Anadolu yarım adasından kronolojik süreç içerisinde sayısız uygarlık ve buna bağlı olarak kültür gelip geçmiştir. Bu topraklarda var olanlar kadim coğrafyaya derin izler bırakmışlardır. Arkeolojik çalışmalar sonucu elde edilen veriler bu bilgiyi doğrular niteliktedir. Her kültür kendine ait değerleri Anadolu ile harmanlamış ve ortaya çıkan birikim her dönemi etkilemiştir.

Yerleşik hayatın Anadolu coğrafyasında başlaması ile daha net bir şekilde ortaya çıkan inanç sistemi de yarım adada kendine önemli bir yer edinmiştir. İnanç sistemi aynı zamanda merak kavramı ile birleşerek ortaya ön bilicilik daha doğru tabirle kehanet kavramının çıkmasına neden olmuştur. İnsanoğlunun hayatında hep merak kavramı var olmuştur. Merak olgusu gelecek kaygısı ile harmanlanarak toplumsal bir ilgiye dönüşmüştür.

Aslında kehanet kelimesinin kökeni bu kavramın geleceğin keşfi olarak yorumlanmasını sağlamaktadır. Burada özellikle Grek ve Latin köklere bakmak da gerekir. Grekçe’de kehanet bilginin daha kapsamlı sağlanmasını ifade eder. Latince’de ise kehanet ortada var olan bilgiye ilahi bir güç ulaşılabilmesini anlatır. Gerçekte de bu kavram suni ve tabii olmak üzere iki kategoride değerlendirilebilir. Bunlardan ilk olan suni kehanet belirli bir işaretin yorumlanarak gelecek hakkında ön görüşde bulunmaktadır. Diğer türde ise yani tabii kehanet kavramında ise kişisel özellikler ön planda yer almaktadır. Örneğin şaman ve kahin gibi diyebiliriz (Karatosun, 2016: s. 278).

Genel olarak arkeolojik kaynaklarda da oldukça fazla değindiğimiz kehanet kavramını; en sade şekilde gelecekte olabilecek olayları öncede tahmin etmek olarak tanımlayabiliriz. Anadolu’nun hemen her uygarlığında kehanet önemli yer bulmuştur kendine. Kehanet kavramı ile ilgili olmayan hiçbir toplum ve kültür yoktur (Çakmak ve Yıldırım, 2021: s. 255). Aslında bu durumda gösteriyor ki geleceği bilme merakı ya da gelecek kaygısının toplumlar ve onları oluşturan insanlar için her daim önemli olmuştur.

Her ne kadar toplumlar kehanet ile ilgili olsa da gelecek ile bilgi verme yetisi herkes için uygun görülmemiştir. Ayrıca bu bilgileri verecek kişilere ait yerler de herhangi bir yer veya kent olmazdı (Karatosun, 2016: s. 297).

Yerleşik hayatın başlaması ile inanç olgusu toplumsal yaşamda daha da kendini belli etmiştir. Zaman içersin de inşa edilen tapınım alanları sosyal yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Özellikle de Demir çağlarında artan nüfusunda etkisi ile bu alanlar daha çok ilgi çekmiştir. Bu ilgi zaman içersin ilgili yerlerin bir tapınım merkezi haline gelmesine neden olmuştur. Bireysel ya da toplu ziyaretler bu merkezlerin gelişimini de sağlamıştır. Şehre gelen insanlar hem geri döndükleri yerlerde

kentin tanıtımını yapıyorlar hem de kente ekonomik katkı sağlıyorlardı. Bu durum ibadet turizmi olgusu ile örtüşen bir durumdur aynı zamanda.

Özellikle antik dönemde var olan kehanet merkezleri zaman içersin de o kadar fazla ilgi görmüştür ki; bu alaka onları dünya çağında ön plana çıkarmıştır. Örneğin Kıta Yunanistan topraklarında yer alan Delphi kendisine verilen önemden dolayı dünyanın merkezi olarak kabul edilirdi. Hatta kent siyasi yaşamda da kendine önemli bir yer edinmiştir. Burada kahin tanrı Apollon'un verdiği güç sayesinde kent ve burada yer alan görevliler siyasi otoritenin değişmez unsuru haline gelmesine neden olmuştur (Çakmak ve Yıldırım, 2021: s. 256).

Delphi kehanet merkezleri içinde oldukça ön plana çıkmasına karşın Anadolu yarım adasında da dikkat çeken önemli bilicik merkezleri yer almaktaydı. Bu merkezler tanrı Apollon ve onun rahiplerinin merkezleri konumundaydılar. Oldukça yoğun ziyaretçi ağına sahip bu kentler de yapılan arkeolojik çalışmalar şehirlerin antik dönemde önemli bir merkez durumda olduklarını göstermektedir.

Üzerinde durulması gereken bir durumda şudur ki; Anadolu topraklarında yer alan Khryse, Killa, Thymbra, Erythrai, Dydyma, Klaros, ve Patara gibi Apollon' a ait kült merkezlerinde görev yapan tüm kahinler kadındır. Bunların içerisinde özellikle Khryses ve Erythrai bilicisi ön plana çıkmaktadır. İlgili iki kent de yer alan kahinler antik dünyanın en tanınan isimleri arasında yer almaktadır. Bu konu ile ilgili bir tartışma konusu da Sibylla ismi ile öne çıkan Erythrai kahinin adıdır. Sibylla ismi ya burada yer alan kahinin adı olmalıydı ya da kahinlere verilen genel bir isim durumdaydı. Tabi bazı bilim insanlarının bu konu ile ilgili net yorumları da mevcuttur. Örneğin Azra Erhat ilgili ismin "Anadolu'daki bilicilik merkezlerindeki kâhin kadınlara verilen bir ad" olarak yorumlamaktadır (Özhanlı, 2014: s.266). Ayrıca özellikle Anadolu'da Hellenistik Dönem'le birlikte Dydyma'da Delphi'deki örneğinde olduğu üzere kadın ön biliciler net olarak ortaya çıkar (Hardal, 2023: s. 56). Yine aynı zamanda Patara'da bulunan kadın rahipler kendilerini tapınağa kapatırlar ve böylece tanrılar ile iletişime geçtiklerini inanırlardı (Hardal, 2023: s. 62).

Yine bir diğer merkez olan Dodana Zeus Kehanet Merkezi yapılan ritüellerin 3 kadın ile gerçekleştiği bilinmektedir. Buradaki isimlerin Ana Tanrıça ile ilişkilendirildiği düşünülmektedir. Dodona'da bulunan kadın kâhinler; kehanet merkezinin Delphi ve Boiotia'daki diğer Apollon kehanet merkezleri ile olan zorunlu etkileşimlerinin ardından kendi kuralları ile varlıklarını sürdürmüşlerdir (Hardal, 2023: s. 73).

Kehanet merkezleri genel olarak sorunların çözüldüğü yer olarak da bilinir. Özellikle kahin Tanrı olan Apollon kehanetleri incelediğimiz de,

belaların ve çeşitli sorunların çözümüne yönelik olduğu açıkça görülmektedir (Akar Tanrıver, 2009: s. 258).

Kahin Tanrı Apollon, büyücülükle bağlantısı olmasına rağmen, direk olarak büyücü karakterini taşımadığını da görmekteyiz. Apollon'a oranlar büyücü büyü gücüne sahip karakterlerde anlatılarda kendine yer bulmuştur. Bunlara örnek olarak Kirke ve Media'yı verebiliriz. Ama Anadolu'da yer alan büyü olgusunu sadece Yunan kültüründen alınmış olduğunu söylemek de yanlış olacaktır. Bu kavramının ortaya çıkmasında ve toplumlarda etkin bir şekilde yer almasında Anadolu'da tarihi süreç boyunca yaşamış her toplumun etkisi vardır. Sistematik bir şekilde derlenip kaleme döküldüğü gerçektir (Çakmak ve Yıldırım, 2021: s. 260).

Anadolu yarım adasında kahin tanrı Apollon'un en gözde bilicilik merkezleri hiç kuşku yok ki Klaros ve Didyma'dır. Bu iki kent sayısız ziyaretçi ağırlardı. Özellikle Günümüzde Ahmetbeyli civarında yer alan Klaros kentindeki bir su kaynağı yakının da bulunur ve bu kaynaklar kutsal kabul edilirdi. Aynı şekilde Didyma'da yer alan kutsal pınarda oldukça dikkat çekicidir. İsmi geçen iki kent tarihe yön vermiş önemli kişileri de ağırladığı bilinmektedir. Örneğin Alexandros'un Klaros'a gelerek rüyasını yorumlattığı bilinmektedir. Rüyasına yapılan yorumlar sonucu Alexandros Smyrna'yı Pagos'da kurar. Çünkü ona verilen bilgide şehir buraya kurulması durumunda halkın çok daha mutlu olacağı vurgulanmıştır (Çakmak ve Yıldırım, 2021: s. 258).

Yukarıda yer alan bilgide gösterir ki kehanet merkezlerinde yer alan kahinlerin vermiş olduğu bilgiler şehirlerin kuruluşu ile birebir bağlantılıdır. Özellikle birçok anlatıda yer alan şehir kurucularının vazgeçilmez noktası bu kehanet merkezleridir. Epehsos; Byzantium gibi kentlerin oikistleri şehri kurmadan önce kehanet merkezlerine gider; burada aldıkları bilgiler doğrultusunda akıllarında yer alan şehri kurmak için icraatlara başlardı. Daha sonra ise bu kişiler özellikle ölümleri sonrası bir kahramana dönüşürlerdi.

Kehanet merkezlerinin bu denli ziyaretçi ağına sahip olmasının bir nedenini de şöyle açıklayabiliriz. Bu Bilicik yerleri antik dönemde insanların kaderlerini sorguladıkları yerler olarak da bilinir. Bu durum insanlar tarafından her daim ilgi gören bir olgudur. Ayrıca kişisel beklentilerini kâhinler vasıtası ile karşılamaya çalıştıkları yerlerdir bu kehanet merkezleri. Bu durumda ilgiyi oldukça artırmaktadır. Fakat burada kabul edilmesi gereken bir gerçek vardır ki; o da bu merkezlerin bir tapınak alanı olmadığıdır (Hardal, 2023: s. 74). Bu yüzdendir ki kehanet merkezlerini bir mimari yapı olarak algılamak gerekir. Bir plana sahip yerler değildir bu merkezler.

Tarihi süreç içersin de Anadolu'da var olmuş toplumların hemen hepsi kehanete önem vermiştir. Kehanet ile ilgilenmeyen hiçbir toplum yoktur. Bilicilik olgusu eski Mısır, Sümer, Babil, Hitit, Yunan, Roma ve Şamanist sonra da çeşitli kılıklara bürünerek de Osmanlı sarayına kadar girmiştir. Bu durum, kehanetin her toplumda var olabileceğini bizlere göstermektedir (Çakmak ve Yıldırım, 2021: s. 255). Çünkü ileriye bilme merakı gelecek ile ilgili bilgi alma isteği tarihin her döneminde insanlık için önemli olmuştur. Bu istek de kehanet kavramını Anadolu tarihinin çok önemli ve bir o kadar renkli bir parçası haline getirmiştir. Her ne kadar da bölgelere ve inançlara göre farklılık gösterse de bilicilik kavramı ve buna bağlı olarak var olan kişiler toplumlara ve etkin olmuştur.

Su kavramı da kehanet ile birebir ilişkisi olan bir olgudur. Özellikle sulak bir bölge olan Mezopotamya için bu daha ağır basan bir durumdur. Su kaynakları bu açıdan hem Anadolu hem Mezopotamya hem Kıta Yunanistan için önem arz etmektedir. Bu yerler kehanet kavramı açısından da oldukça değerli durumdadır.

Yukarıdaki bilgiye örnek olarak şöyle bir bilgi verebiliriz. Kıta Yunanistan'daki en önemli kehanet merkezi olan Delphi su kaynağı açısından zengin olan Kastalia dikkate alınarak inşa edilmiştir. Kutsal alanın hemen dış kısmında akan su kaynağı arınma görevi gördüğü düşünülmektedir. Özellikle 6. Yüzyıldan itibaren bu kaynaktaki suyun tapınaktaki en alan olan ve sadece rahibin girebildiği Adyton akabilmesi sağlanmıştır. Bu amaçla buraya kutsal kaynaktan bir kanal inşaaa edilmiştir. Bu durum suyun sadece arınma amaçlı kullanılmadığı aynı zamanda kehanet kavramı ile de ilişki olduğunu göstermektedir (Aydoğmuş, 2024: s. 65).

Yine kahanet merkezlerinde dikkateb çeken bir diğer durumda etrafa yayılan hoş bir kokunun olmasıdır. Örneğin Delphi'de Adyton dışına, kahine danışmak isteyenlerin mevcut olduğu oda kadar ulaşan hoş bir kokuda bahsedilir. Bu durum ilgili odanın altından sızan gazlara bir işaret olabilir. Gerek fay hatları üzerine çalışan Jeologların gerekse de gazlar konusunda uzman olan bilim insanlarının çalışmaları bu durumu kanıtlar niteliktedir. Bu konuya örnek olarak yine Delphi'yi verebiliriz. Bu kehanet merkezinin Adyton'un altında iki kesişen deprem fay hattı tespit edilmiştir. Bu kesişen noktada açığa çıkan gazlarda yukarıdaki bilgiyi destekler niteliktedir (Aydoğmuş, 2024: s. 65-66).

Yukarıda bahsi geçen durum kesinlikle bir tesadüf olmamalıdır. Özellikle ilgili dönemin bilimde ne denli ileri de olduğunu düşünürsek yapbozun parçalarını birbirine oturmaktadır. Ortaya çıkan gazları bile hesaplamaları ulaşılan seviyenin ne kadar yüksek olduğunun da göstergesidir.

Yine kehanet merkezlerinde görev yapanlar için çeşitli unvanlar ve isimler kullanıldığını antik kaynaklardan öğrenmekteyiz. Örnek olarak

da Anadolu yarım adasının en önemli kehanet merkezlerinden biri olan Klaros'u verebiliriz. Antik kaynaklardan ve yazıtlardan aldığımız bilgiye göre kehanet merkezlerinde görev yapanlar için prophetes hiereus, khres-mologos, thespiodos, unvanlar kullanılmaktaydı. Bu unvanlar içinde en dikkat çekenleri thespiodos ve prophetes'dir. Çünkü bu iki unvanın kehanet işlevini gerçekleştirdiğine dair bir tartışma günümüzde mevcuttur (Kaddar, 2020: s. 95).

Klaros kehanet olgusu için oldukça değerli bir kenttir. Tam anlamı ile bir bilicilik merkezi konumundadır. Burada yer alan Apollon Klarios kültünün gelişimini bir başka kent olan Kolophon'a ait sikkelerde görmekteyiz. Tanrı Apollon'a ait inancın ilk kez ortaya çıkışı ve bu inancın bir kehanet olgusuna dönüşümünü bu sikkeler üzerinden kronolojik olarak görmekteyiz. Kolophon'un hiç ara vermeden Apollon'un betimlendiği sikkeler basması oldukça dikkat çekici bir durumdur (Kaddar, 2020: s. 95).

Klaros kadar dikkat çeken bir diğer bilicilik merkezide Dydyma'dır. Apollon Didymaios'un tapınağının da yer aldığı kent Aydın Didim'de bulunmaktadır. Burası çok önemli bir merkez konumunda olan Miletos'a yaklaşık 24 km'lik bir kutsal yolla ile bağlıdır. Yaklaşık olarak VII. yüzyıla tarihlendirilen kült yapısı 3 tarafı duvarlarla çevrilidir. Buranın içerisinde bir su kaynağı bulunmaktaydı. Herodotos'tan ilk olarak öğrendiğimiz Didyma'daki kehanet olgusunu kanıtlayan ve Arkaik dönemdeki ön bilicilik faaliyetlerini net olarak ortaya koyan toplam 3 bilicilik yazıtı bulunmaktadır. Hepsi düz yazı biçiminde olan bu yazıtların biri Didyma'da, diğer ikisiyse Miletos'ta Delphinion'da ele geçirilmiştir (Kaddar, 2020: s. 100).

Arkaik çağda karşımıza çıkan ve yukarıda da bahsi geçen düz yazı geleneği bir müddet sonra yerini heksametron ölçüsüyle yazıma bırakmıştır. Epik tarza yazılmış bilicilik yazıları incelendiğinde özellikle Miletos'un dini konularda Tanrı Apollon'a danıştığı bu durumun M.Ö. II yüzyılda da devam ettiği görülmektedir. Yine aynı Dönemde Teos gibi bir bazı kentlerin de Dydyma'dak kahinlere danıştıkları bilinmektedir. Kişisel başvuruların ağırlıklı genellikle dini konular olduğu görülmektedir (Kaddar, 2020: s. 104).

Kült olgusu ile birrebir bağlatışı olan Apollon'a ona ait kültün en önemli ve dikkat çeken özelliği bir ana tanrıça ile birleşmesidir. Birleşme konusunda ortaya çıkan figürler kimi zaman Leto bazen Meter olarak da karşımıza çıkmaktadır. Troas bölgesi bu bilgiyi kapsamamaktadır. Anadolu'lu Apollon Hitit panetonunda "ap-pa-li-una-as"ı ile bağlantılıdır. Apollon kültü ve tapınımı her ne kadar çevreden dönemden ve baskın unsurlardan etkilense de özgün karakterini çok büyük oranda korumuş olması oldukça dikkat çeken bir durumdur (Gürdal, 2007: s. 83).

Burada üstünde durulması gereken konulardan biride büyücülük olgusudur. Kahin Tanrı Apollon aslında bilici olmasına rağmen büyücü karakteri ile bir araya gelmemiştir. Bu konuda Kirke, Pasiphae, Hekate, Medeia gibi isimler ön plana çıkmaktadır. Bu mitolojik isimler büyücü veya büyü gücüne sahip karakterler olarak anlatılarda karşımıza çıkmaktadır. Büyü ve büyücülük kavramı Anadolu'ya sadece Kıta Yunanistan geçtiğini söylemek de yanlış olacaktır. Sümer, Mısır, ve Hitit kültürlerinde bu olgunun Anadolu yarımadasında aktif olarak görülmesinde etkisi olmuştur. Yapılan büyüler kehanet kavramından ziyade hastalıklar için uygulanmıştır. Büyü aktivitesi esnasında bitkilerden alınan parçalar kullanılmıştır. Ayrıca hayvan organları da büyüler esnasında sıklıkla kullanılmıştır. Bunların yanı sıra değerli taşlar; kumaşlar; zeytinyağı gibi birçok değişik malzemede büyücüler tarafından kullanılmıştır (Çakmak ve Yıldırım, 2021: s. 261).

Kehanet olgusu konusunda en merak edilen konulardan biri de burada yer alan ve çalışan insanlar ile ilgiliydi. Bilicilik merkezlerinin görevlilerin görev süreleri ile ilgili bizlere antik yazarlar bilgiler vermektedir. Burada çalışan kişilerin ne iş yaptıkları aşağı yukarı bilinmektedir. Örneğin Klaros'daki Kehanet personeli Kahineler ve Kahinler (Prophetes) ön plana çıkmaktadır. Burada kahin ve kahine sıfatları dikkat çekmektedir. Örneğin Mimalon bir kahinedir. Klaros'lu bu kahine hakkında detaylı bilgi bulunmamaktadır. Yine Apollon rahibesi olduğunu vurgulanan Manto'nunda gaipten haberler verme fikrini çağrıştırmaları oldukça ilginçtir. Bu isimlere başka bir örnekte Mopsos verilebilir. Antik yazarların verdiği bilgiye göre Manto Klaros kutsal alanının kurucusu olarak kabul görmektedir. Yukarıda bahsi geçen Manto'nunda oğlu olan Mopsos bilicilik merkezinin kurucusu olarak ismi geçer (Yılmaz, 2013: s. 119).

İnsanoğlu asırlar süren yaşam mücadelesine Anadolu yarım adasında her açıdan derin izler bırakmıştır. Bu izleri kimi zaman mimari de kimi zaman bir gelenekte kimi zamanda süre gelen bir sanat dalında net olarak görmekteyiz. İnsanları geleceği bilme merakı ve yaşanılacakları tahmin etme isteği de bu süreç içerisinde insanoğlu ile hep beraber var olmuştur. Bu istek ve onun getirdiği merak çeşitli kültürler de ve onların oluşturduğuna devletlerde farklı biçimler de kendini göstermiştir. Günümüzde falcılık diye de nitelendireceğimiz bu gelenek arkeolojik çalışmalarında vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir.

Günümüzde yapılan ve ileride yapılacak bilimsel çalışmalar bilicilik olgusu konusunda bizlere çok daha farklı bilgiler vereceğini söylemek bir önbilicilik olmasa gerek?

Geleceğe olan merak ve bunun insanoğlunda ortaya çıkardıkları arkeoloji biliminin önemli yapı taşlarından olmuştur. Bu merak olgusu bazen

bir kehanet merkezinde yapılan bir kazı ile karşımıza çıkarken bazen de antik bir yazarın yazmış olduğu bir paragraf ile kendini göstermektedir.

Yüzbinlerce yıllık Anadolu coğrafyasında var olan tüm medeniyetler gelip geçtikleri bu kadim topraklara çok derin izler bırakmışlardır. Günümüzde yapılan tüm arkeolojik çalışmalar bu bilgiyi kanıtlar nitelikte eserler bizlere sunmaktadır. Her biri ayrı değer taşıyan eserler zamanla tarihi bir bilgiye dönüşmektedir. Bu dönüşü sonucu ortaya çıkan bilimsel gerçekler Anadolu yarım adasının önemini daha net ortaya koymaktadır.

Tarihi süreç içersin de bu kadim topraklarda var olan tüm inançlarda kahinlik olgusunu ya da geleceği bilme merakı toplumun içinde hep var olmuştur. Bu bazen merkezi yönetimin kontrolünde bazen de dini otoritenin inisiyatifinde gerçekleşmiştir. Kim tarafından olursa olsun her daim sosyal yaşam içinde kendine önemli bir yer edinen kehanet kavramı günümüz de aslında çeşitli yöntemlerle yapılmaya çalışılmaktadır.

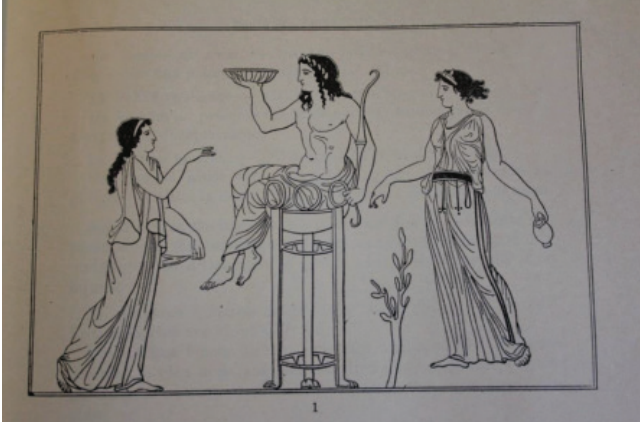
Kısacası binlerce yıllık geçmişi olan Anadolu topraklarında yapılan ve yapılacak bilimsel kazılar ile akademik çalışmalar mutlaka her konuda olduğu gibi kehanet kavramı üzerine de bizlere yeni bilgiler verecektir. Bizlere ulaşacak olan her bilgi Anadolu yarım adasının değerini çok da artıracaktır.



Harita1: Kült merkezlerini gösteren bölgesel harita...(Hardal, 2023: s. 446)

TABLO I: Kehanet ile ilgili merkezlerdeki Apollın'un sıfatları (HARDAL. 2023: s. 310)

Dydyma	Delphinios
Patara	Lykios
Miletos	Delphinios
Klaros	Klarios
Hierapolis	Klarios, Karneios,
Knidos	Karneios
Side	Sidetes
Mylasa	Pythios
Triopion	Triopios



Resim I: Kahin Tanrı Apollon ve üzerinde durduğu 3 ayaklı kazan. (Yılmaz, 2013: s. 191)



Resim II: Delphi'deki 3 ayaklı kazan. (Yılmaz, 2013: s. 191)

KAYNAKÇA

- Akar Tanrıver, D. S. (2009). *Apollon Klarios kültü, kehanet pratikleri ve adaklar* (DoktoraTezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Arkeoloji Ana Bilim Dalı, İzmir.
- Aydoğmuş, N. (2024). Antik dönemde Anadolu'da su-kehanet ilişkisi. *Lycus Dergisi*, (10), 59-85.
- Çakmak, T. A., & Yıldırım, A. (2021). Geçmişten günümüze kehanet. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(Özel Sayı), 254-270.
- Gürdal, T. (2007). *Anadoluda Apollon kültü* (Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hardal, E. (2023). *Anadolu'da Apollon kehanet merkezleri ve objeleri* (Doktora Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Arkeoloji Anabilim Dalı, Bursa.
- Kaddar, Ö. S. (2020). *Anadolu'da Yerel, Yerel ustı Ve Bolgelerustu Bilicilik* (Doktora Tezi).İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tarih Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Karatosun, M. O. (2016). Kehanet türleri ve kadim kültürlerdeki uygulamaları. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)*, 16(2), 277-308.
- Özhanlı, M. (2014). Side Apollon kehanet merkezi ve omphalos taşı. *In Colloquium Anatolicum ,CoolAn XIII*(13), 261-272
- Yılmaz, S. (2013). *Klaros ve Delphoi bilicilik merkezlerindeki kehanet personeli ve objeleri* (Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Bölüm 4

**ÇEVRENİN İZLERİ: KONAR-GÖÇER VE
KENTLİ BİREYLERİN YAŞAM DOYUMU,
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ, YER BAĞLILIĞI
VE KİŞİLERARASI İLİŞKİLERİNİN
KARŞILAŞTIRILMASI**

Selver ÖZGÜR¹, Sude DÜŞÜNMEZ², Elif SAYISIZ³

1 - Arş. Gör, Pamukkale Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, ORCID ID: 0000-0002-8739-7164,

2 - Sude DÜŞÜNMEZ, Pamukkale Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, ORCID ID: 0009-0009-6774-2256

3 - Pamukkale Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, ORCID ID: 0009-0007-1693-3840

1. Göç, Konar Göçer, Kentli ve Kentleşme Kavramlarının İncelenmesi

İnsanlık tarihi boyunca bireyler, farklı dönemlerde ve çeşitli nedenlerle yerleşim alanlarını değiştirme eğilimi göstermişlerdir. Bunun nedenleri arasında iklim değişimi, kuraklık, su yerlerine yakın olma isteği, savaş, açlık, doğal afetler yer almaktadır. Yapılan bu yer değişikliği hareketleri “göç” olarak tanımlanmıştır (Kurt, 2019). Göçebelik ise bireylerini geçimlerini sağlayabilmek amacıyla sabit bir yere bağlı kalmadan, yer değiştirerek yaşamları sürdürebilmeleri anlamına gelir. Toplumlar, özellikle yiyecek kaynaklarına ulaşabilmek amacıyla göçbeliği tercih etmişlerdir (Komisyon, 2009, s. 218). Göçbelik dünyanın birçok yerinde kendini göstermiş olan bir yaşam şeklidir. Hangi zamanlarda göç edildiği, göç edilen yerler farklılık gösterse de göçebe yaşam tarzını benimseyen bireylerin yaşam tarzlarında hayvancılık ve sürekli yer değiştirme ortak noktadır. Göçbelik uygulama şekillerine göre farklılık gösterdiğinden Bedriye Denker (1960, s. 369) tarafından üç ana gruba ayrılmıştır:

1-Horizontal Göçbelik: Göçlerin büyük mesafeler arasında gerçekleştiği ve seçilen mekanlardaki otlakların çoğunlukla yatay doğrultuda geliştirildiği saha göçbeliğini ifade etmektedir.

2- Dikey (vertikal) göçbelik: Düzluklerden dağlıklara doğru mevsimsel olarak hareket geçişinin sağlandığı göç çeşididir.

3-Göçebe Çobanlığı: Bu göç biçiminde ise göçbelikten yerleşik yaşama geçiş sürecinde ortaya çıkan yarı göçbelik ve yaylacılık gibi hareket dalgalarını kapsamaktadır. Yaylacılık ve yarı göçbelikte, topluluklar yılın belirli dönemlerinde mevsimlere bağlı olarak yer değiştirirler. Kış aylarında daha alçak vadilerde yaşarken yaz aylarında yaylalara çıkmaktadırlar. Göçbelik eskiden oldukça yaygın olsa da zamanla son bulmuş ve yerini yarı göçbeliğe bırakmıştır (Polat ve Türkan, 2013, s. 309).

Göç kelimesinden türeyen bir diğer kavram ise konar göçerdir. Bu kavram Türkiye’de en çok Yörük gruplar tarafından tercih edilmektedir (Bulut, 2021). Türk Dili Kurumu’na (TDK, 2024) göre konar göçer sözcüğü “göçebe bir hayat süren, bir yere sürekli yerleşmeyen (aşiret, oba vb.); göçerkonar” şeklinde tanımlanmıştır. Konar göçer yörükler hayvancılık aracılığıyla geçimini sağlayarak mevsimine göre göç ettikleri mekanlarda çadırdaki yaşamaktadırlar (Polat ve Türkan, 2013, s. 309). Hayvancılığın yanı sıra topraktan elde edilen verimin artması ve toplumsal değişimin evrenselleşmesiyle beraber bireyler yerleşik yaşamı da oldukça benimsemişlerdir (Yalçın, 2013). Yerleşik yaşama geçişte artış yaşanması kentleşme olgusunun da gelişmesine ve günümüzdeki kentlerin kalabalıklaştıkça bireylerin yan komşusunu dahi tanımayarak kendini yalnızlığa ittiği

bir olgu haline dönüşmüştür (Benevolo, 1995). Tatlıdil (2009) tarafından ise kentleşme kavramı kişilerin eğitim, barınma, sağlık ve iş olanağı gibi temel ihtiyaçlarının en üst düzeyde karşılandığı yapılar olarak tanımlanmaktadır. Bu süreç, kentlerin farklı kültürlerle sahip insanların bir arada yaşamasını sağlamış (Kaya, 2019), fakat kentleşme aynı zamanda kişilerin yeni bir sosyal çevre oluşturmalarının yanı sıra toplumsal ilişkilerde değişim yaşayarak yeni kültür ve davranış kalıpları geliştirmesine neden olmuştur (Özer, 1994). Bununla birlikte, kentleşme sürecinde göz ardı edilen sorunlardan birisi de sosyal uyum eksiklikleridir (Çelikel ve Har- dal, 2023). Kendilerini yeni çevrelerine ait hissetmeyen bireyler, yaşam alanına alışma ve uyum sağlama gibi konularda zorluk yaşamaktadırlar (Deniz ve Etlan, 2009).

1.1 Kentli ve Konar Göçer Yaşam Tarzlarının Karşılaştırılması

Bireylerin bulundukları mekân toplumların yaşam şekillerini ve görüşlerini de etkileyen önemli bir etkidir (Turan, 2001). Bu bağlamda konar göçer yaşayan bireylerle kentte yaşayan bireyler arasında sosyokültürel yapılar açısından belirgin farklılıklar olduğu görülmektedir.

Konar göçer topluluklar mevsimine göre yer değiştirmekte, geniş coğrafi bir alana yayılarak yaşamaktadırlar. Yaşadıkları bu hareketlilik durumu sosyal yapının mekân birliğinden daha çok soy birliğine dayanmasına neden olmaktadır (Taşdelen, 1997, s. 37). Soy birliğine dayanan sosyal yaşamları aşiret kavramının öne çıkmasına ve kendilerine lider belirledikleri kişiye karşı bağlılık geliştirmesine neden olmuştur (Bru- inessen, 2013). Göçebe yaşam tarzında kadının yeri incelendiğinde ise, birçok iş yükünü almış olduğu görülmektedir. Erkeklerin çobanlık yaptığı dönemlerde kadınlar sürüyü sağma, süt ürünleri üretme, göç edilen yerlerde çadırı toplayıp düzenleme, çocukların ihtiyacını karşılama ve öğünleri hazırlama görevlerini üstlenmektedir (Duben, 2012). Öte yandan, kentli yaşam tarzı göçebelikten farklı olarak daha durağan ve yerleşmiştir. Kentte yaşayan bireyler ise göçebe yaşamı tercih eden bireylerin aksine daha çekirdek aile yapısını benimsemiş, daha az çocuklu aile modellerine yönelmiş ve akraba evliliklerine karşı daha mesafeli bir tutum benimsenmiştir (Taşdelen, 1997, s. 41). Göçebe toplumlarda görülen erkeğin egemen olduğu, kadının iş yükünü daha fazla yüklenmesinin aksine aile yapısı daha eşitlikçi, kadınların da iş gücü piyasasında erkeklerle benzer oranda yer aldığı ve erkeklerin de ev içi sorumlulukları kadınlarla paylaştığı görülmektedir (Canatan ve Yıldırım, 2009).

Ekonomik açıdan değerlendirildiğinde, göçebe yaşam tarzı benimseyen bireylerin temel yaşam şekli hayvancılıktır ve daha sınırlı ürün üreterek kendine yetme amaçlı üretime dayalıdır (Taşdelen, 1997, s. 18). Bu

bireyler ürettikleri besinler karşılığında kentte yaşayan kişilerden buğday, arpa ya da temel ihtiyaçları için iletişime girmeleri gerekmektedir. Hayvanlardan elde ettikleri ürünleri satmaları nedeniyle kentteki tüccarlarla da etkileşim içerisindeyler. Bu durum da kentli ile göçebe gruplar arasında karşılıklı bir etkileşim ve ekonomik ilişki ağı olduğunu gösterir niteliktedir (Taşdelen, 1997; Tayanç, 2016). Kentte yaşayan bireylerin ekonomik yapıları incelendiğinde ise genellikle sanayi, hizmet ve üretim odaklı sektörlerde istihdam ettikleri görülmektedir. Kadınlar da iş gücü piyasasında erkeklerle benzer düzeyde aktif rol almakta; geleneksel olarak kadına atfedilen ev işleri ve çocuk bakımıyla sınırlı rol anlayışı ise giderek değişmektedir (Canatan ve Yıldırım, 2009).

Evlilik sistemleri incelendiğinde ise göçebe gruplarda genelde akraba evliliklerinin yaygın olduğu, kararların çoğunlukla baba tarafından alındığı ve kız çocuklarına söz hakkı verilmediği gözlemlenmiştir (Biçim, 2012). Kent hayatında ise sosyal çevrenin genişlemesi, okul, iş ve sosyal etkinlikler gibi alanlarda kurulan etkileşimin artmasıyla beraber, akraba evlilikleri azalmış; geleneksel olarak babanın belirleyici olduğu yapının aksine kişinin kendi seçimleriyle hareket ettiği bir anlayış hakimdir (Bakar, 2019). Kent ve göçebe yaşam tarzında yaşanan farklılıklardan dolayı toplumların kurdukları bağlılıklar mekânsal şartlar ve kişilerin kurdukları ilişkilere göre değişim göstermektedir.

1.2 Konar Göçer Yaşam ve Kentli Yaşamındaki Yer Bağlılığı ve Kişilerarası İlişkiler Kavramlarının İncelenmesi

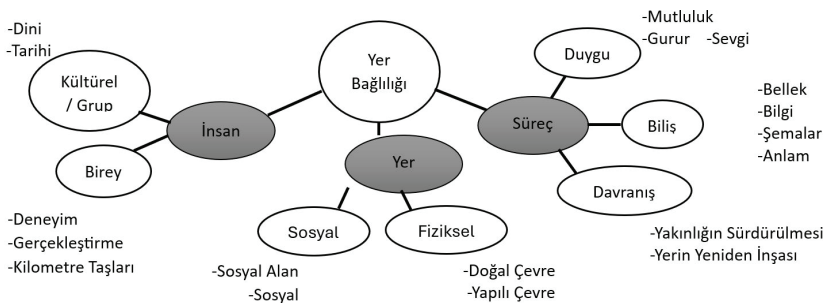
İnsan doğası gereği bir yere ait olmak ve kök salmak ihtiyacı içerisindedir (Polat ve Polat, 2017). Böylece yaşadıkları mekanlarla, ilişki kurarak bu mekanlara anlam yükler ve bağlanırlar (Göregenli, 2010). Bireyin bir yere fazla bağlanması o yerin olumsuz özelliklerini göz ardı etmesine sebep olabilmektedir (Scannel ve Gifford, 2014). Rose'e göre bireylerin yaşadıkları fiziksel mekânı anlamlandırarak bir "yer" kavramına dönüştürmesi bağlılığın oluşması için temel parçadır. Böylece kişinin kimliğinin oluşmasında yaşanan yerin önemi kendini göstermektedir. (Likki, 2008, akt. Turut ve Özgür, 2018). Yer bağlılığı, kişilerin yaşadıkları çevreyle kurdukları iletişim üzerinden şekillenmektedir (Göregenli, 2010). Bu bağlamda, konar göçer yaşam tarzı benimsemiş kişilerin mevsime göre göç etmesinden dolayı sürekli olarak ait olduğu mekândan ayrılarak bulunduğu bölgede kurduğu derin bağları terk etmek zorunda kaldığı (Polat ve Polat, 2017) göz önünde bulundurularak bireylerin mekanla kurduğu bağın, çevreyle kurulan iletişime göre farklılık gösterdiğini söylemek mümkündür. Mekânsal bağlılıktan söz ederken sadece fiziksel bir bağ değil kültürel, toplumsal ve sosyal bir bağ etkileşimi de kastedilmektedir. Konar göçer yaşam tarzını benimseyen bireylerde ai-

diyet duygusu kurdukları sosyal etkileşimler sayesinde göç ettikleri yerlerdeki aidiyet duygusunu sürekli olarak yeniden inşa ederler (Göregenli, 2010). Fakat bu süreç daha karmaşık ilerler çünkü fiziksel bağın yanı sıra göç edilen kültürle de bağ kurabilmek kişinin kendini bulunduğu yere ait hissedebilmesi açısından oldukça önemli bir faktördür. Scannel ve Gifford (2010), yer bağlılığını açıklarken insan, süreç ve yer kavramlarını üç boyutta ele alarak incelemiştir:

1. İnsan: Yer bağlılığının bireysel ve kolektif yönünü açıklayan bu boyut, kişilerin “yer” e yönelik bireysel anlamlar atfetmesi ile grup içinde benimsenen ve sürdürülen değerlerin örneğin kültürün getirmiş olduğu yaşantıların ve sembollerin insanın yere bağlılığı üzerinde etkili olduğunu ifade etmektedir.

2. Psikolojik Süreçler: Yer bağlılığının duygusal, bilişsel ve davranışsal yönlerle ilişkili olduğunu öne süren bu kavram; çeşitli duyguların, bellek yoluyla hatırlanan anılar vasıtasıyla kurulan mekâna yönelik anlamların, bireyin inançlarının ve bağlı oldukları yerlere yakın olma davranışlarının yer bağlılığını oluşturduğunu belirtmiştir. Ayrıca bazı olaylar sonucunda tekrardan yaşam alanlarını kurma davranışı da yer bağlılığının yeniden tanımlanmasını sağlamaktadır.

3. Yer: Bağlılık duyulan yerin sahip oldukları nitelikler de önemli görülmüştür. Bu kapsamda sosyal yer bağlılığı bireylerin komşuları ile kurdukları ilişkiler, sosyal etkileşimler ve grup kimlikleri ile ilişkilidir ve komşularla iletişim kurma güçlü bağlar ve aidiyet duygusu kazandırmaktadır. Öte yandan fiziksel yer bağlılığı ise çevrenin fiziksel yapısı ve bireye sunduğu olanaklar ile ilintilidir. Evlerin, sokakların, doğa ile ilişkin yapıların bireylere anlam yüklediği görülmektedir.



Şekil 1. İnsan, süreç, yer modeli (Scannel ve Gifford, 2010, s. 2)

2018 yılında Turut ve Özgür'ün yapmış olduğu bir araştırmada, konar göçer yaşam tarzından yerleşik hayata geçen bireylerde aidiyet sürecinin bireyin yerleşik toplumla kurduğu sosyal ilişkilere göre doğrudan ilişkili olduğu görülmüştür. Bu bağlamda yer aidiyetinin oluşmasında kişilerarası ilişkilerin ve iletişimin oldukça önemli olduğunu söylemek mümkündür. Göçer'in (2018) yaptığı çalışmada kentleşmiş şehirlerde insanlarla olan iletişimin kopuk olduğu, görüşme sıklığının düşük, bayram gibi özel günlerde olacak şekilde olduğu görülmüştür. Konar göçerlikte yaşanan geleneksel yaşamın getirdiği geleneklerden kentleşme sürecinde taviz verilerek uyum sağlandığı aynı zamanda kişilerin sosyal etkileşimlerini ve paylaşma kültürlerini her geçen gün kaybolduğunun farkında oldukları görülmüştür.

Literatür bulguları doğrultusunda kentleşme arttıkça bireylerin birbirleri ile kurdukları iletişimin azalmasının yanı sıra geleneksel kültürler de terk edilmeye başlanmıştır (Göçer, 2018). Kentte bireyler zamanının büyük bir kısmını aile içi bireyler ya da akrabalar yerine kendi çevrelerinden kurdukları kişilerle geçirmektedir ve kişiler arası ilişkiler göçebe yaşam tarzını benimsemiş toplumlara göre daha yüzeysel kalmaktadır (Giddens, 2000). Bu bağlamda kentli ve konar göçer toplumların arasındaki yer bağlılığı, kişilerarası ilişkiler gibi kavramlarda yaşadığı farklılıklarının bireylerin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşu arasında da farklılık yaratacağının düşünülmesine neden olmuştur.

1.3 Yaşam Doyumu

Pozitif psikolojinin temel unsurlarından biri olan yaşam doyumu, bireyin yaşamında düşünsel ve yargısal unsurların rol oynadığı bir süreçtir. Başka bir ifadeyle, yaşam doyumu kişinin kendi hayatını öznel ve bilişsel olarak değerlendirmesi anlamına gelir (Diener vd., 1985, s. 71). Bu değerlendirme, yalnızca yaşamın tekil bir yönünden duyulan geçici hoşnutsuzluktan ziyade bireylerin hayatının tamamına yönelik genel bir memnuniyeti ifade etmektedir (Yıldırım ve Aslan, 2020: 5718).

Flanagan'ın (1978, s. 141), yaşam doyumunu etkileyen faktörleri incelediği kapsamlı çalışmasında; bireylerin kendilerini tanıması, özgüven sahibi olması, öğrenmeye açık olması, kendini diğerlerine karşı faydalı hissetmesi, sosyal ilişkiler kurabilmesi, sosyalleşme sürecine dahil olması, bir işle meşgul olması, çocuk yetiştirme sorumluluğu üstlenmesi, eş ile samimi bir ilişki sürdürebilmesi, çeşitli etkinlik ve keyifli aktivitelere katılması gibi sosyal ve bireysel faktörlerin yaşam doyumunu etkilediğini vurgulamıştır. Öte yandan, bireylerin aileleriyle daha az çatışma yaşamaları, uyum sağlamaları ve örgütsel bağlılıklarının artmasını yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyen diğer unsurlardır (Özdevecioğlu, 2007, s.

14). Appleton ve Song (2008, ss. 2330-2334), Yaşam doyumunu; bireyin mesleği ve toplumsal statüsünü, mevcut yaşam koşullarını, sahip olduğu imkanları, sosyal etkileşimleri, gelir düzeyi ve çevresel faktörleri yani kişilerarası ilişkileri ele alarak 6 faktörlü bir yapıda birleştirmiştir.

Yaşam doyumu, bireyin yaşadığı çevresel koşullardan da etkilenebilmektedir. Bu duruma örnek olarak kent ve kırsalda yaşamını sürdüren yaşlılara yapılan çalışmada; kırsalda yaşamını sürdüren yaşlıların yaşam doyumu puanları, kentte yaşamını sürdüren yaşlılara göre daha yüksek bulunmuştur (Erol, 2016, s. 63). Işık ve Koçak (2014, s. 296) bu konu kapsamında yapmış olduğu araştırmalarında barınma şekli değişkeninin öğrencilerin yaşam doyumu puanlarında farklılaşmaya sebep olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Bu farklılaşmalardan elde edilen sonuçlara göre aile veya akrabasıyla yaşayan kişiler özel yurttta ve arkadaşlarıyla yaşayan kişilerden daha yüksek yaşam doyumuna; özel yurttta yaşayan kişilerin de devlet yurdunda yaşayan kişilerden daha yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip oldukları bulunmuştur. Bu bulgular, insanların yaşama çevrelerinin yaşam doyumunu etkileyeceğini ortaya koymaktadır.

Kaya'nın (2019, s. 339) araştırmasında, kent yaşamından duyulan memnuniyetinin yaşam doyumu ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Kent memnuniyetini arttıran başlıca etkenlerin market ve mağazalara erişme, eğitim olanakları, banka hizmetleri, yemek ve sağlık hizmetlerine ulaşım olduğu; kent memnuniyetini azaltan başlıca unsurların ise fazla gürültü, hayat pahalılığı, kalabalıklık, havanın kirli oluşu ve doğal yaşamın eksikliği olduğu saptanmıştır. Bekar bireylerin kent yaşamında kendilerini güvensiz hissetmeleri de kent memnuniyetlerini düşürmektedir. Kent yaşamında sanatsal ve kültürel etkinliklere erişim ve doğa ile temasın sınırlı olması, bireylerin evin dışından ziyade evin içine doğru yönelen bir yaşam tarzı belirlemelerinin nedeni olabilir. Tüm bu araştırmalardan çıkarılacak sonuç ise yaşama çevrelerinin değişmesi ile değişecek olan mekânsal şartlar, doğayla temas ve sosyal ilişkilerin konar göçer yaşamda farklılık göstereceği ve kişilerin yaşam doyumlarını etkileyeceği şeklindedir.

1.4 Psikolojik İyi Oluş

Pek çok pozitif psikoloji kuramcısı iyi oluş kavramını sadece olumsuz duygu ve deneyimlerin yokluğu ile sınırlı olmadığını söylemiştir. Başka bir deyişle iyi oluş yalnızca mutluluk ve yaşam doyumu ile açıklanamamaktadır. Bireylerin yaşamlarındaki olumlu ve olumsuz deneyimleri etkili bir şekilde kavrayabilmesi ve karşısına çıkan zorlukları da bu bağlamda iyi bir şekilde yönetebilmesi bu kavramın temelini oluşturmaktadır (Ryff ve Singer, 2003, s. 282).

Psikolojik iyi oluş, bireylerin ruhsal anlamda kendilerini iyi hissetmeleri ile de açıklanabilmekte ve insanların ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi psikolojik iyi oluşlarını arttırmaktadır. Ayrıca bireyler aynı gelişim dönemlerinde olsalar dahi ihtiyaçların algılanış biçimleri farklılık gösterebilmektedir (Yapıcı, 2007; akt. Savaş, 2019, s. 19).

Ryff (1989, ss. 45-46) tarafından öne sürülen ve en yaygın şekilde kabul edilen psikolojik iyi oluş modeli 6 temel boyut ile incelenmektedir:

1. Kendini Kabul: Kişinin olumlu-olumsuz yanları ile kendini kabul etmesidir.
2. Olumlu İlişkiler: Başkaları ile güvene dayalı bağlar kurabilmeyi ifade eder.
3. Özerklik: Bireyin kendi değerlerine bağlı kalarak bağımsız kararlar alabilmesidir.
4. Çevresel Hakimiyet: Bireylerin çevresindeki koşulları kendi ihtiyaçlarına göre şekillendirme becerisidir.
5. Yaşam Amacı: Bireyin kendi hayatına anlam ve yön katma becerisidir.
6. Kişisel Gelişim: Kişisel büyüme ile bireyin potansiyelini geliştirme çabasıdır.

Türkoğlu'nun (2023, s. 260-263) yer bağlılığının psikolojik iyi oluş ile teorik ilişkisini incelediği çalışmasında; bireylerin yaşamlarını şekillendirdikleri öz kimlik duygusunun, çevresel, sosyal ve psikolojik yönleri ile ele alınmasının önemi vurgulanmıştır. Yer bağlılığı bireylerin fiziksel çevreleri ile kurdukları yoğun duygusal bağlar ile açıklanmaktadır. Araştırmanın teorik bulguları incelendiğinde yer bağlılığı ve psikolojik iyi oluş bireyin öz kimliği ile ilişkili görülmüştür. Yer bağlılığı mekânsal kimlik geliştirme sürecinde, psikolojik iyi oluş ise kişisel gelişim ve anlam arayışı ile bağlantılıdır.

İhtiyaçların karşılanması bağlamında yer bağlılığında; güvenlik, süreklilik ve aidiyet ihtiyaçları vurgulanırken, psikolojik iyi oluşta özerklik, öz yeterlilik ve kendini gerçekleştirme gibi ihtiyaçlar vurgulanmıştır. Bireyin algısal ve bilişsel faktörleri de bu iki kavramı açıklamakta önemli görülmüştür. Yer bağlılığında mekânın sosyal ve fiziksel koşulları, psikolojik iyi oluşta ise deneyimler, kişisel değerlendirmeler ve kişinin yaşamdan duyduğu anlam arayışı bireyin algı ve düşüncelerini daha çok etkilemektedir.

Pozitif duygular ve duygulanımlar yer bağlılığında sevgi ve özlem duyulan yerlerle açıklanmıştır. Psikolojik iyi oluş için pozitif duygu durumları, yaşam doyumları ve mutluluk kavramı bu bağlamda ön plana çıkmaktadır. Davranışsal faktörler incelendiğinde yere bağlılık ve psikolojik iyi oluş diğer faktörlere nazaran büyük ölçüde farklılık göstermiştir. Psikolojik iyi oluşla ilgili davranışsal faktörler prososyal ve problem davranışlar ile açıklanırken, yere bağlılığa yönelik davranışların daha çok yere özgü ve kapsamlıdır.

Sosyal bir perspektiften kültür kavramı hem yere bağlılık hem de psikolojik iyi oluş açısından önemlidir. Sosyal ilişkiler, inançlar, aidiyetler, ortak değerlerin bu iki kavramla ilişkili olduğu görülmüştür. Tüm bu teorik açıklamalar çevrenin bireyde nasıl bir etkisi olduğunu belirtmiştir. Kent ve konar göçer yaşamda bu etkilerin değişiklik gösterip göstermeyeceği bir merak konusudur.

Savaş'ın (2019, ss. 40-48) psikolojik iyi oluş ile ilgili yürüttüğü araştırmasında öğrencilerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer, doğup büyüdüğü yer ve mevcut yaşamlarını sürdürdükleri yerler incelenmiştir. Araştırmanın bulgularında psikolojik iyi oluşun öğrencilerin yaşamlarının çoğunun geçtiği yerlere göre ve doğup büyüdüğü yerlere göre farklılaşmadığı ancak mevcutta yaşanan yere göre farklılaştığı, dolayısıyla psikolojik iyi oluşun yaşamın çoğunun geçirildiği ve doğup büyüdüğü yerlere kıyasla mevcut yaşanan yere göre değişiklik gösterdiği öne sürülmüştür. Ancak literatürde psikolojik iyi oluşun barınma şekline göre değişeceği olgusunu desteklemeyen, psikolojik iyi oluşun barınma şekline göre değişiklik göstermediğini destekleyen çalışmalar da mevcuttur (Demir, 2021, s. 199). Bu çalışmalardan yola çıkarak konar göçer yaşamdaki ortamın sürekli değişmesi durumunun ve bir yere bağlanma sürecinin psikolojik iyi oluşta bir farklılık yaratabileceği düşünülmüştür.

İyi oluş sadece psikopatolojinin yokluğu değildir. Kuvvetli bağlanma ilişkileri, gelişim dönemine uygun bilişsel, kişilerarası ve başa çıkma kabiliyetleri kazanılması ile teşvik olur. Kendini güçlendiren çevrelerde bulunmak da iyi oluşu pekiştirmektedir ve bu incelemede iyi oluşu ortaya çıkaran zaman ve mekânın farklılaşmasının anlaşılmasının önemine değinmişlerdir (Cowen, 1991; akt. Ryan ve Deci, 2001, s. 161). Psikolojik iyi oluş ile benzerlikler barındıran ancak doğrudan açıklayan bir kavram olmayan öznel iyi oluş, bireyin yaşamdaki olumlu duygularının olumsuz duygulara nazaran daha üstün gelmesi anlamına gelmektedir. Yaşam doyumunu değerlendirmek de bu kavramı anlamaya yardımcı olmaktadır. (Diener, 1984, s. 542). Doğan ve Sapmaz (2012, s. 592) kişilerarası ilişki tarzları ile öznel iyi oluşun ilişkisini ortaya koymayı amaçlayan bir çalışmada, kişilerarası ilişkilerinde bireylerin günlük yaşamlarında nasıl

kendilerini öne koydukları veya nasıl isteklerini elde ettiklerini belirleyerek bu ilişki tarzlarının psikolojik iyi oluşlarını ne düzeyde etkileyeceğini araştırmışlardır. Bu araştırmada kişilerarası ilişkiler ölçeği, öznel iyi oluşu ölçmek için olumlu-olumsuz duygu ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında ise kişilerarası ilişki tarzları ile öznel iyi oluş arasında pozitif ve negatif ilişkiler saptanmıştır. Bulgular besleyici ilişkilerin öznel iyi oluşu arttıracak, zehirleyici ilişkilerin psikolojik iyi oluşun azaltacağı yönündedir.

SONUÇ

Yapılan literatür taraması, bireyin içinde bulunduğu çevresel koşulların ve yaşam tarzının psikolojik süreçler üzerinde önemli etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Konar göçerlik ve kent yaşamı arasında yapılan karşılaştırmalarda, bireylerin yaşadıkları çevreyle ve çevredeki insanlarla kurdukları ilişkilerin; yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş, yer bağlılığı ve kişilerarası ilişkiler gibi değişkenleri belirgin biçimde etkilediği görülmüştür. Kent yaşamını sürdüren bireylerde sosyal etkileşimin zayıflaması, ilişkilerin yüzeyselleşmesi ve mekânsal aidiyet duygusunun azalması dikkat çekerken; konar göçer yaşam tarzını benimseyen bireylerde ise sosyal bağların daha güçlü olduğu, çevreyle kurulan ilişkilerin daha derin ve sürdürülebilir nitelik taşıdığı anlaşılmaktadır. Bu durum, yalnızca fiziki bir yerleşim biçimi değil, aynı zamanda bireyin kimliğini şekillendiren sosyal ve kültürel bir yapı olarak mekânın önemini vurgulamaktadır. Bununla birlikte, konar göçer ve kentli bireylerin psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, yer bağlılığı ve kişilerarası ilişkiler bakımından karşılaştırıldığı çalışmaların literatürde oldukça sınırlı sayıda olması, bu alanın daha fazla araştırılması gerektiğini göstermektedir. Bu bağlamda, söz konusu yaşam tarzlarının birey üzerindeki etkilerini bir arada ele alan ve çevresel değişkenlerle psikolojik süreçler arasındaki ilişkiyi irdeleyen çalışmaların çevre psikolojisi literatürüne önemli katkılar sağlayarak gelecekteki araştırmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Appleton, S., ve Song, L. (2008). Life satisfaction in urban China: Components and determinants. *World development*, 36(11), ss. 2325-2340.
- Aspinwall, L. G., ve Staudinger, U. M. (2003). *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. American Psychological Association.
- Bakar, Ü. (2019). *Aile, evlilik ve gelenek: Kuşaklar arası farklılığın analizi: İnegöl’de yaşayan Erzurumlular örneği* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Benevolo, L. (1995). *Avrupa tarihinde kentler* (N. Nirven, Çev.). İstanbul: Alfa Yayınları.
- Biçim, H. (2012). *Zorunlu göç, göçebelik ve kentte tutunma tarzları: Batman Pazaryeri Mahallesi örneği* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Bruinessen, M. V. (2013). *Ağa, Şeyh ve Devlet*. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Bulut, S. (2021). Göç, Göçebe, Göçer, Göçer evli/evlü, Göçer oba, Göçgün(cü)/Göçkün(cü), Göçmen/Göçmel ve Konargöçer/Göçerkonar Sözcükleri Üzerine Bazı Notlar. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(3), 1671-1720.
- Canatan, K., ve Yıldırım, E. (2009). *Aile sosyolojisi*. Bursa: Açılım Kitap.
- Çelikel, M., ve Hardal, S. (2023). Göç Sonrası Kente Uyum Sürecinin İncelenmesi; Çay Mahallesi Örneği (Mersin). *Anasay*, (26), 199-215. <https://doi.org/10.33404/anasay.1339443>
- Demir, R., Tanhan, A., Çiçek, İ., Yerlikaya, İ., Kurt, S. Ç., ve Ünverdi, B. (2021). Yaşam kalitesinin yordayıcıları olarak psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu. *Yaşadıkça Eğitim*, 35(1), 192-206.
- Deniz, O., ve Etlan, E. (2009). Kırdan kente göç ve göçmenlerin uyum süreci üzerine bir çalışma: Van örneği. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 472-498.
- Denker, B. (2014). Güney Doğu Toroslarda göçebelik. *Türk Coğrafya Dergisi*, 20, 136-142.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Doğan, T., ve Sapmaz, F. (2012). Kişiler arası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3), 585-602.
- Duben, A. (2012). *Kent, aile, tarih* (L. Şimşek-Rathke, Çev.) İstanbul: İletişim Yayınları.
- Erol, S., Sezer, A., Şişman, F. N., ve Öztürk, S. (2016). Yaşlılarda yalnızlık algısı ve yaşam doyumu. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(3), 60-69.

- Flanagan, J. C. (1978). A research approach to improving our quality of life. *American psychologist*, 33(2), 126-147.
- Giddens, A. (2000). *Elimizden kaçıp giden dünya* (O. Akınhay, Çev.). İstanbul: Alfa Kitabevi.
- Göçer, A. (2018). Yerleşik yaşama geçmiş Yörüklerde konar-göçer yaşamın izleri üzerine bir kültür analizi: Yörük köyü örneği. *Karabük University Journal of Institute of Social Sciences*, 8(2), 227-241.
- Göregenli, M. (2010). *Çevre Psikolojisi: İnsan-Mekân İlişkileri (1.Baskı)*. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Işık, Ö. G., ve Koçak, Ö. (2014). İletişim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk İletişim*, 8(3), 281-300.
- Kaya, F. Ş. (2019). Kent yaşamı memnuniyeti, stresle başa çıkma ve yaşam doyumu ilişkisi: İstanbul örneği. *Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(2), 325-342.
- Komasyon. (2009). *Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgeleri sosyo-ekonomik ve sosyo-politik yapı araştırması: Sorunlar, beklentiler ve çözüm önerileri* (Araştırma raporu). Bahçeşehir Üniversitesi Stratejik Araştırmalar Merkezi.
- Kurt, G. (2019). *Kentsel uyum ve bütünleşme: Isparta'da yaşayan Tunceliler örneği* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Süleyman Demirel Üniversitesi.
- Özdevecioğlu, M., ve Aktaş, A. G. A. (2007). Kariyer bağlılığı, mesleki bağlılık ve örgütsel bağlılığın yaşam tatmini üzerindeki etkisi: İş-aile çatışmasının rolü. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, (28).
- Özer, İ. (1994). Bir alan araştırması: Kentlileşme ve kent yaşamı. *Dünya'da ve Türkiye'de Güncel Sosyolojik Gelişmeler, I. Ulusal Sosyoloji Kongresi*. Sosyoloji Derneği Yayını.
- Polat, E., ve Polat, M. (2017). Konar-göçerlikten yerleşikliğe, yüzer-gezerlikten yerelliğe göç. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 22(Göç Özel Sayısı), 1329-1341.
- Polat, M., ve Türkan, Y. (2013). Osmanlı'dan günümüze Kürtlerde ekonomik hayat, kimlik, kültür ve değişim süreci. *Osmanlı'dan Günümüze Kürtler*. Bingöl Üniversitesi Yayınları.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35-55.
- Ryff, C. D., ve Singer, B. (2003). Ironies of the human condition: Well-being and health on. L. Aspinwall, ve U. Staudinger (Ed.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.

- Savaş, O. (2019). *Üniversite öğrencilerinde ahlaki olgunluk, sosyal iyi oluş ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Scannell, L., ve Gifford, R. (2010). Defining place attachment: A tripartite organizing framework. *Journal of environmental psychology*, 30(1), ss. 1-10.
- Scannell, L., ve Gifford, R. (2014). The psychology of place attachment. R. Gifford (Ed.) *Environmental psychology: Principles and practice* (5. baskı) içinde. Optimal Books.
- Taşdelen, H. M. (1997). *Göçerlerin şehirleşmesi: Beritanlı aşireti örneği*. Bursa: Turan Yayıncılık.
- Tatlidil, E. (2009). Identity of cities and citizens; The case of Izmir. *Ege Academic Review*, 9(1), 319–336.
- Tayanç, M. (2016). *Göçebelerin kente tutunma biçimleri: Siirt Conkbayırı Mahallesi örneği* [Yüksek lisans tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü]. YÖK Tez Merkezi.
- Turan, S. (2001). *Göçebelikten yerleşik hayata geçişte bir örnek olay: Beritan Aşireti* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Turut, H., ve Özgür, E. M. (2018). Bir Kente Göçün Hikâyesi: Süreçler, Bütünleşme ve Aidiyet. *Coğrafi Bilimler Dergisi*, 16(1), 153-180.
- Türk Dil Kurumu. (2024). *Türkçe sözlük*. <https://sozluk.gov.tr>
- Türkoğlu, B. A. (2023). *Theoretical Investigation of the Relationship Between Place Attachment and Well-Being* [Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Yalçın, N. (2013). *Konar-göçerlik ile yerleşik yaşamın sosyo-kültürel incelemesi: Sarıkeçililer üzerine niteliksel çalışma* [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi
- Yıldırım, M., ve Arslan, G. (2020). Exploring the associations between resilience, dispositional hope, preventive behaviours, subjective well-being, and psychological health among adults during early stage of COVID-19. *Current psychology*, 41(8), 5712-5722.