



GENÇ  
PSİKOLOGLAR  
MECLİSİ



PSİ'US  
Fikiryum  
GPM E - Dergi

ARALIK 2024

# PSİ'US

fikiryum dergisi

Yıl: 4  
Sayı: 35  
gencpsikologlar.com

# CESARET

*“Çoğumuz dinlemeyi başaramaz; kendimizi değer biçmeye mecbur hissederiz çünkü dinlemek bize çok tehlikeli gelir. İşte bu nedenle cesaret gereklidir ve bu hepimizin sahip olduğu bir özellik değildir.”*

Carl Rogers



## İÇİNDEKİLER

1. Eda Salan – Cesaretin Genetik Şifreleri ve Çevresel Belirleyicileri .....6
2. Psikolog Mine Güleş – Akıntıya Karşı Yüzebilme Cesareti: Eyleme Geçmek .....11
3. Edanur Kanbur – Karar Verme Eşiğinde: Risk Algısı ve Öngörülen Pişmanlığın Risk Almadaki Yeri .....20
4. Psikolog Halil Mertcan Bozkır – Risk Alma Davranışının Çözümlemesi: Kim, Hangi Durumda, Neden Risk Alır? .....25
5. Elif Zehra Kucur – Ekstrem Sporlar ve Cesaret: Hangisi Daha Önce Gelir? .....33
6. Psikolog Beyza Kaba – Kendi Kaderimiz İçin Ok Atmak: Cesur Film Analizi .....36
7. Psikolog Berra Alaylı – Sahneleme Cesareti: Psikodrama .....43
8. Yasemin Gürlek – Cesaret Kavramına Normlara Uyma Davranışı Açısından Bir Bakış .....47
9. Psikolog Ayça Özaydın – Hak Arama Cesareti: Duyguların Rengi (Kitap İncelemesi) .....53
10. Hasret Konat – Cesaret Çerçevesinden Asker Psikolojisi .....62



# K Ü N Y E

## GENEL KOORDİNATÖRLÜK

Özge ÜNLÜ

## EDİTÖR

Hatice Ece GÜLER

[hatice.ece.guler@gmail.com](mailto:hatice.ece.guler@gmail.com)

## EDİTÖR YARDIMCISI

Ayça ÖZAYDIN

[ayca.ozaydin99@gmail.com](mailto:ayca.ozaydin99@gmail.com)

## YAZARLAR

Ayça ÖZAYDIN

[ayca.ozaydin99@gmail.com](mailto:ayca.ozaydin99@gmail.com)

Berra ALAYLI

[berraalayl@gmail.com](mailto:berraalayl@gmail.com)

Beyza KABA

[psk.beyzakaba@gmail.com](mailto:psk.beyzakaba@gmail.com)

Eda SALAN

[edaslnn2002@gmail.com](mailto:edaslnn2002@gmail.com)

Edanur KANBUR

[edanurkanbur99@gmail.com](mailto:edanurkanbur99@gmail.com)

Elif Zehra KUCUR

[ezkucur@gmail.com](mailto:ezkucur@gmail.com)

Halil Mertcan BOZKIR

[hmertbzkr@gmail.com](mailto:hmertbzkr@gmail.com)

Hasret KONAT

[hsrttkntt@gmail.com](mailto:hsrttkntt@gmail.com)

Mine GÜLEŞ

[minegules@gmail.com](mailto:minegules@gmail.com)

Yasemin GÜRLEK

[yasemin203545@gmail.com](mailto:yasemin203545@gmail.com)

## TASARIM

Hatice Ece GÜLER

[hatice.ece.guler@gmail.com](mailto:hatice.ece.guler@gmail.com)

Ayça ÖZAYDIN

[ayca.ozaydin99@gmail.com](mailto:ayca.ozaydin99@gmail.com)

Berra ALAYLI

[berraalayl@gmail.com](mailto:berraalayl@gmail.com)



# *Editörün kaleminden,*

Hayatın her alanında sergilediğimiz cesaret, bazen topluluğa karşı “**hayır**” diyebilmekte, bazen de yeni bir işe adım atabilmekte kendini gösterir. Ancak cesareti yalnızca bu örneklerle sınırlamak, derin bir okyanusu küçük bir su birikintisine indirgemek olur. Cesaret, hepimizin içinde, varoluşumuzun ve eylemlerimizin bir parçası olarak gizlidir.

Genç Psikologlar Meclisi çatısı altında yayımlanan **Psi’Us Fikiryum** dergimizin otuz beşinci sayısında, “Korku – Şiddet – ?” üçlemesinin son halkası olan “**Cesaret**” temasını ele alıyoruz.

Karanlığın ardındaki ışığa hep birlikte ulaşabilmek dileğiyle,  
Keyifli okumalar!

**Psikolog/Editör**  
**Hatice Ece Güler**



# *Sevgili Okurlar,*

Cesaret sizin için nedir? İçinde korkuyu da barındırır mı? Son sayılarımızı da ele aldığımızda aslında bir üçleme ile karşılaştığınız sizin de gözünüze çarptı mı? Psi' Us Fikiryum ekibi olarak siz okurları Korku-Şiddet-Cesaret üçlemesinin son durağıyla karşılamaktayız. Bu sayının içeriğinde ele aldığımız konuların işlenişinin size keyif diliyorum.

Cesaret temasına dair literatür tarandığında ağırlıklı olarak bu konunun psikoloji perspektifi dışında felsefi açıdan değerlendirildiği görülmüş ve Türkçe kaynağın sınırlı olduğu fark edilmiştir. Bu nedenle her bir yazarımızın özenle hazırladığı cesaret temasına dair literatür taramalarımızın herkese ışık olmasını umarım. Cesur olarak isimlendirdiğimiz bireyler risk alır mı? Ekstrem sporları yapmayı tercih eden bireylere cesur diyebilir miyiz? Cesur bireyler ne kadar normlara uyum sağlarlar veya sağlamazlar? Riskli bir davranışın ardından pişmanlık gelir mi? Hepsinin cevabını bu sayıda bulabilirsiniz. Hazır olun başlıyoruz!

**Psikolog/Editör Yardımcısı**  
**Ayça Özaydın**



# CESARETİN GENETİK ŞİFRELERİ VE ÇEVRESEL BELİRLEYİCİLERİ

Yazar: Eda SALAN

## Giriş

Cesaret konusundaki çalışmalara, sosyal bilimlerin hemen her alanında literatürde rastlamak şaşırtıcı olmayacaktır. Bu çalışmalarda cesaretin bir duygu, davranış, erdem ya da düşünme biçimi gibi farklı kategoriler altında incelendiği anlaşılmaktadır (Pury ve Starkey, 2010). Günümüz araştırmalarında çeşitli disiplinlerde incelenen cesaret, özellikle psikoloji alanında pozitif psikoloji çerçevesinde ele alınmaktadır. Tarihsel olarak genellikle bir kişilik özelliği olarak değerlendirilen cesaret, son dönemlerdeki çalışmalarla birlikte bir davranış ve eylem biçimi olarak incelenmeye başlanmıştır (Ginevra ve ark., 2020). Literatürde birden çok cesaret tanımıyla karşılaşmak mümkündür. Örneğin Norton ve Weiss (2009), cesareti korkulara rağmen sebat etme olarak tanımlarken; Woodard ve Pury (2007), korkuya rağmen anlamlı bir amaç için harekete geçme becerisi olarak tanımlamıştır.

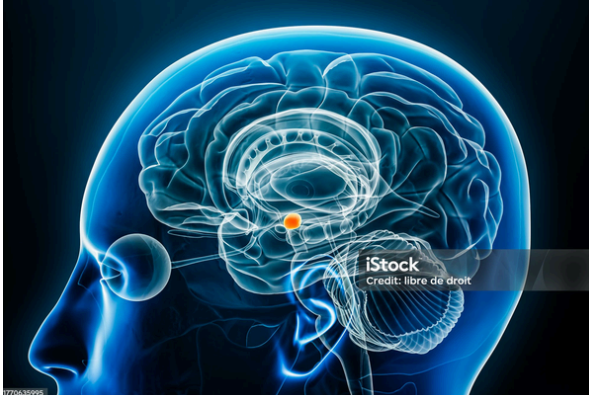
Bu farklılıkların cesareti algılayış biçimimizle ilgili olduğu söylenebilir çünkü yangından bir çocuğu kurtarmak da akademik olarak büyük riskler almak da cesaret kavramıyla ilişkilendirilebilir.

Şüphesiz, cesaret söz konusu olduğunda akla ilk gelen terim korku olacaktır. Bu noktada, cesareti anlamının temelini, cesaret ile korku arasındaki ilişkiyi kavrayış olduğunu düşünüyorum. Rachman'a göre (1984) fiziksel cesaret, korku ile karşılaştığında verilen bir tepkidir ve bazı bireyler, diğerlerine göre tehlike ile daha etkili bir şekilde başa çıkar. Bu bireysel farklılıkların hangi sebeplerden kaynaklandığını anlayabilmek adına, cesareti etkileyebileceği düşünülen nörobiyolojik faktörleri ve çevresel belirleyicileri incelemek faydalı olacaktır.

## Nörobiyolojik Temeller ve Genetik Etkiler

Beyin, gerçek hayatta tepki gerektiren bir durumda cesareti nasıl kodlar? Bir organ olarak beyin, cesaret duygusunda veya tepkisinde ne derece önemlidir? Bu sorulara yanıt verebilmek adına korku tep-

kisi denilince aklımıza ilk gelen yapı, amigdala, hakkında konuşalım.



(Görsel 1)

Nili ve arkadaşları (2010), cesaretin beyin hangi bölgelerini aktive ederek kişinin korkuyla yüzleştiğini ve risk aldığı tespit etmek amacıyla yılan korkusu olan ve olmayan katılımcılarla bir araştırma çalışması yürütmüş ve cesaret gösterilirken amigdalada korku seviyesine bağlı olarak bir azalma gözlemiştir. “Subgenual Anterior Cingulate Cortex” (sgACC) ise, cesaretin merkezi bir noktası olarak öne çıkar (Nili ve ark., 2010). Cesaretle ilgili kararların alındığı sırada aktivite artışı gözlemlenir ve korkuya rağmen harekete geçme çabasını güçlendiren anahtar bir bölgedir (Nili ve ark., 2010). Mobbs ve arkadaşları (2010) da benzer bir çalışma yürütmüş, tarantula tehdidi karşısında katılımcıların beyin aktivitelerini gözlemiştir. Bu çalışmada

ise sağ temporal kutbun, cesaret anlarında sgACC ile birlikte aktive olduğu bulunmuştur (Mobbs ve ark., 2010).

## Çevresel Faktörler

Nörobiyolojik etmenlerin yanında çevresel faktörler de cesaretin belirleyici unsurlarındandır. Cesaretin küçük yaşlardan itibaren nasıl şekillendiğini anlayabilmek adına, yazımın bu bölüm-ünde ebeveyn faktörlerinden bahsetmek istiyorum. Ebeveynlik tarzı, bağlanma ve ebeveyn-çocuk etkileşimleri; benlik saygısı (Pinquart, 2022), duygu anlayışı (Cooke ve ark., 2016), olumsuz riskli davranış (Dou ve ark., 2020) gibi özelliklere katkı sağlar. Dolayısıyla, bu bilgiler aile bağlamı gibi sistemlerin çocukların gelişimini etkileyebileceği önermesine kanıt oluşturur. Kaçınmacı bağlanma, cesareti teşvik edebilecek bazı sonuçlarla ilişkilidir. Örneğin, daha fazla özgüven ve özsaygı geliştiren kaçınmacı bireyler, daha cesur ve özgüvenli olabilirler (Dan ve ark., 2014; Gamble ve Roberts, 2005).



(Görsel 2)



Cinsiyet bağlamından söz edecek olursak, araştırmacılar cesaretin cinsiyet stereotiplerinden etkilendiğini gösterir (Kinsella ve ark., 2017). Örneğin, erkeklerin daha fazla fiziksel güç gösterisi yapması toplum tarafından kabul görülür ve bu erkekleri bu tip davranışları yapmaya teşvik ederken kadınlar ise toplum tarafından daha çok ahlaki cesarete teşvik edilir (Kinsella ve ark., 2017). Bu, anlaşılabilir bir olgudur çünkü bizim toplumumuz dahil olmak üzere birçok toplumda stereotiplerin davranışlar üzerinde özellikle kabul görme motivasyonu ile etkili olduğunu gözlemliyoruz. Ek olarak yaş değişkeni bağlamında incelendiğinde yapılan bir araştırmada çocuklar tarafından gerçekleştirilen cesur eylemlerde yaş farkı da gözlemlenmiştir (Santilli ve ark., 2021).

## Sonuç

Sonuç olarak, diğer tüm olaylarda ve durumlarda görebileceğimiz gibi cesaretin oluşumunda yalnızca nörobiyolojik ya da çevresel etkiler yer almaz. İnsan sosyal ve bilişsel bir varlık olduğundan hem çevresinden etkilenir hem de zihninden komutlar alır. İşte, insanı insan yapan bu karmaşık ve bir o kadar da değerli iş birliği sürecidir.

## KAYNAKÇA

Cooke, J. E., Stuart-Parrigon, K. L., Movahed-Abtahi, M., Koehn, A. J. ve Kerns, K. A. (2016). Children's emotion understanding and mother-child attachment: A meta-analysis. *Emotion*, 16(8), 1102-1106. <https://doi.org/10.1037/emo0000221>

Dan, O., Bar Ilan, O. ve Kurman, J. (2014). Attachment, self-esteem and test anxiety in adolescence and early adulthood. *Educational Psychology*, 34(6), 659-673. <https://doi.org/10.1080/01443410.2013.814191>

Dou, K., Lin, X.-Q. ve Wang, Y.-J. (2020). Negative parenting and risk-taking behaviors in Chinese adolescents: Testing a sequential mediation model in a three-wave longitudinal study. *Children and Youth Services Review*, 119, Article 105631. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105631>

Gamble, S. A. ve Roberts, J. E. (2005). Adolescents' perceptions of primary caregivers and cognitive style: The roles of attachment security and gender. *Cognitive*



*Therapy and Research*, 29(2), 123–141.  
<https://doi.org/10.1007/s10608-005-3160-7>

Ginevra, M. C., Santilli, S. ve Camussi, E. (2020). The Italian adaptation of courage measure. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 20, 457–475.

Kinsella, E., Ritchie, T. ve Igou, E. (2017). On the bravery and courage of heroes: Considering gender. *Heroism Science: An Interdisciplinary Journal*, 2(1), 1–14.  
<https://doi.org/10.26736/hs.2017.01.04>

Mobbs, D., Yua, R., Rowea, J.B., Eicha, H., Feldman Halla, O. ve Dagleisha, T. (2010). Neural activity associated with monitoring the oscillating threat value of a tarantula. *Pnas*. [www.p-nas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.1009076107](http://www.p-nas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.1009076107)

Nili, U., Goldberg, H., Weizman, A. ve Dudai, Y. (2010). Fear thou not: activity of frontal and temporal circuits in moments of real-life courage. *Neuron*. DOI 10.1016/j.neuron.2010.06.009

Norton, P. J., & Weiss, B. J. (2009). The role of courage on behavioral approach in

a fear-eliciting situation: A proof-of-concept pilot study. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(2), 212–217.

Pinquart, M. (2022). Associations of self-esteem with attachment to parents: A meta-analysis. *Psychological Reports*.  
<https://doi.org/10.1177/00332941221079732>, 332941221079732.

Pury, C. L. S. ve Starkey, C. B. (2010). Is courage an accolade or a process? A fundamental question for courage research. In C. L. S. Pury ve S. J. Lopez (Eds.), *The psychology of courage: Modern research on an ancient virtue* (pp. 67–87). American Psychological Association.

Rachman, S. (1984). Fear and courage. *Behavior Therapy*, 15(1), 109–120.

Santilli, S., Ginevra, M.C., Camussi, E., Lodi, E., Nota, L., ve Patrizi, P. (2021). Courage in childhood: Classifying the actions of courage performed by elementary school students, *European Journal of Developmental Psychology*, 18(5), 678-694, DOI: 10.1080/17405629.2020.1822161



Woodard, C. R. ve Pury C. L. S. (2007).  
The construct of courage categorization  
and management. Consulting Psychology  
Journal: Practice and Research, 59(2), 135-  
147.

## GÖRSELLER

Görsel 1:

<https://www.istockphoto.com/tr/foto%C4%9Fraf/cerebral-amygdala-x-ray-profile-close-up-view-3d-rendering-illustration-with-body-gm1770635995-545793807?searchscope=image%2Cfilm>

Görsel 2:

<https://pixabay.com/tr/photos/yayalar-insanlar-me%C5%9Fgul-hareket-400811/>

# AKINTIYA KARŞI YÜZEBİLME CESARETİ: EYLEME GEÇMEK

Yazar: Psikolog Mine GÜLEŞ

Bir şeyleri düşünmek, zihnimizde canlandırmak ya da hayal etmek bu kadar kolayken eyleme geçmenin neden bu kadar zor olduğunu merak ettiniz mi hiç? “Pazartesi diyetine başlıyorum!” ya da “Şu sınavı da atlatayım, bundan sonra hep günü gününe çalışacağım.” gibi cümleler size de tanıdık geldi mi? Bazen kendimize bazen de diğer insanlara hep belli konularda sözler verir ve gerçekleştirmeyi umduğumuz hedeflerimizden bahsederiz. Bu sözler, o an aklımızdan geçen rastgele bir düşünce de olabilir, başarmayı kafamıza koyduğumuz ve yanına tik atmaya beklediğimiz gerçekçi bir amaç da olabilir. Ancak çoğu zaman fark ediyoruz ki, hedeflerimizin ya çok azını gerçekleştirebiliyoruz ya da çok az bir kısmını eyleme döküyoruz. Bu durum, elbette çoğu insanın dediklerini yerine getirebilmekten yoksun, zayıf bir iradeye sahip ya da yalancı olması gibi sebeplerden kaynaklanmıyor. Çünkü, aslında durum görünenden çok daha karmaşık ve buz dağını anlayabilmek için, sadece suyun

yüzeyinde kalan kısmına değil bütününe bakabilmemiz gerek. Peki, nedir gerçekte insanları akıntıya karşı yüzmekten alıkoyan ve işlevsel çözümler üretmektense yerinde saydıran?



(Görsel 1)

## Eylem Nedir?

Hayatımızda farkında olarak veya olmayarak yaptığımız pek çok eylem vardır. Gülmek, konuşmak, yemek yapmak, uyumak gibi eylemler gözle görülebilir ve başkaları tarafından fark edilebilirken; düşünmek ise tamamen kişiye özgü ve çoğu zaman farkında bile olmadan otomatik olarak gerçekleştirdiğimiz bir eylemdir. Bazen, tam da sohbetin ortasında uzaklara dalan bir arkadaşınıza dönüp “Ne düşünüyorsun?” diye sorduğunuzda, “Hiç.” ya da “Bilmem ki, dalmışım.” tarzında cevaplarla karşıla-



şabilirsiniz. Aynı şekilde, farkında olmadan zihninizde bir gezintiye çıktığınızda veya andan bir an için koptuğunuzda, beş dakika önce ne hakkında düşündüğünüzü anımsamakta zorlanabilirsiniz. Bunun sebebi, düşüncelerimizin anlık olarak belirip kaybolması ve gün içinde yetişemeyeceğimiz kadar çok sayıda karmaşık ve farklı düşünceye sahip olmamızdır. Bir düşünceyi hatırlamanın ya da farkında olmanın yollarından biri ise, onu defalarca kez akıl süzgecinden geçirmek, onunla ilgili planlamalar yapmak ve sonucunda kalıcı bir eylemle taçlandırmaktır.



(Görsel 2)

Felsefedeki Eylem Teorisine göre eylem; bilinçli bir varlık tarafından, belirli koşullar altında bir amaca yönelik gerçekleştirilen ve sonucunda yarattığı etki ile bir nesne, beden ya da durumda değişime sebep olan kavramdır (Van Dijk,

1976). Yani felsefi açıdan eylemin eylem olarak kabul edilebilmesi için, eylemi gerçekleştiren varlığın hem bunun farkında olması hem de eylemin gücünü istediği şekilde ayarlayabilmesi (istediği zaman kontrol edip durdurabilmesi) gereklidir (Van Dijk, 1976). Psikoloji tarihine dönüp baktığımızda ise, 1950'lerde yükselen davranışçılık akımı ile gözlemlenebilen ve duyu organları tarafından algılanabilen bir eylem fikrinden, 1970'lerden itibaren kendini gösteren bilişsel akımdan etkilenen ve içsel süreçleri de eylemi anlamlandırmaya dahil eden farklı tanımlarla karşılaşyoruz (Türkçapar ve Sargın, 2012). Eylemin tanımı, farklı disiplinlere göre farklı anlamlar ifade etse de, eyleme geçmenin cesaret gerektirdiği ve sonucunda insan bünyesinde bir etki yarattığı çok açıktır.

## Stres – Eylem İlişkisi

Bir eylem ortaya çıkmadan önce, onu etkileyen birden fazla zincirleme olay ve süreç söz konusudur. Bunlardan biri de strestir. Stres; bireyin dengesini bozan, bünyesinde belirsizlik yaratan, performansını düşüren ve bireyi etkileyen ama sebebi anlaşılamayan diğer her şey için kullanılan bir kavramdır (Stoskopf, 1983). Çünkü stres; yalnızca eylemin gidişatını ya da sonucunu belirlemekle

kalmaz, aynı zamanda ortaya çıkma olasılığını da yordar (Selye, 1956). Bazen stres, hayatımızda ara sıra ortaya çıkan alışılmadık bir faktörken, bazen de sürekli varlığını sürdüren ve başarılı bir sonuç elde edebilmek için kontrol edilmesi gereken bir değişkendir. Örneğin, cerrahlar daima verdikleri anlık bir kararın ölümle sonuçlanabileceğinin farkındadır veya pilotlar yanlış bir manevra sonucu kaza yapabileceklerinin bilincindedir. Bu sebeple, stresin gücünü hafife almamalı ve strese dayanıklılık ve baş etme gibi becerilerin de kişiden kişiye farklılaşabildiğini bilmeliyiz. Peki, insanlar üzerinde stresi oluşturan veya seviyesini yükselten şey nedir?



(Görsel 3)

Lazarus ve diğerlerinin (1952) araştırmasına göre, bir birey üzerinde stresin oluşumuna katkıda bulunan iki olasılık söz konusudur: bir görevde başarısız olma olasılığının bünyede yarattığı stres ve görevin kendisinden kaynaklanan stres. Eğer birey, başarama-

yacağını düşündüğü bir görevle karşı karşıya kalırsa, başarabileceği bir görevi zamanında tamamlayamayacağını düşünürse veya başarının kıstası olan çeşitli normlar tanımlanırsa (normal zekada olan herkesin kolayca başarabileceği gibi) kişi bir tehdit algılayabilir ve yaşadığı stres sonucu başarısız olabilir (Lazarus ve ark., 1952). Eysenck ve Calvo'nun (1992) araştırmasında ise, görev zor olarak tanımlandığında ve birey performansının sonucu hakkında kaygılandığında, kaygının performansı ve verimliliği olumsuz olarak etkileyebileceği bulunmuştur. Buna ek olarak İşleme Verimliliği Teorisi'ne göre, bireyin kontrol ve öz düzenleme mekanizmalarının nasıl çalıştığı, onun verimliliğinin ve performansının kaygıdan nasıl etkileneceğini de önemli ölçüde değiştirir (Eysenck ve Calvo, 1992). Yani, bireyin kaygıyla işlevsel bir şekilde baş edebilmesi, kaygı altında bilişsel kapasitesinin artmasına veya kaygının performansı üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmasına sebep olabilir (Eysenck ve Calvo, 1992). Son olarak Hardy (1992) ise, bireyin kendi ürettiği olumsuz düşünceleri sebebiyle dikkatinin dağıldığından ve olumsuz kendi kendine konuşması sonucu kaygısının per-



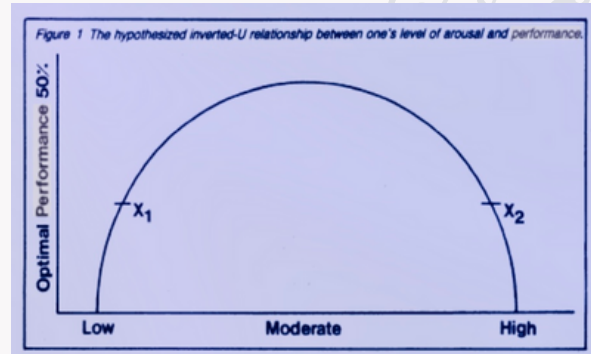
formans düşürücü etki yaptığından bahsetmiştir.



(Görsel 4)

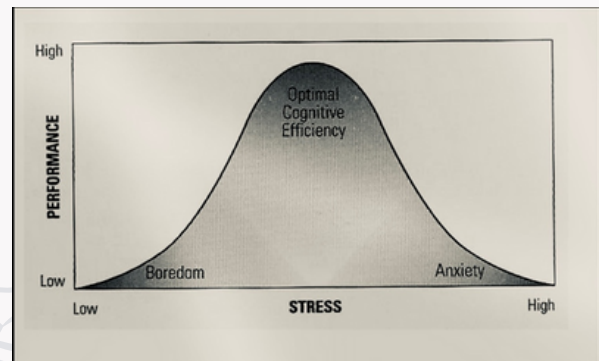
Yerkes-Dodson Kanunu'na göre, bireyin psikolojik uyarılması ile göstereceği performans arasında karşılıklı bir ilişki vardır ve bu ilişkiye göre, çok düşük veya çok yüksek uyarılda performans düşerken, optimum (en uygun durum) düzeydeki uyarılda ise performans en yüksektir (Yerkes ve Dodson, 1908). Bu makaleden yola çıkarak, düşük bir uyarılmanın motivasyon eksikliği ve yeterli çabayı göstermemekten; yüksek bir uyarılmanın ise aşırı stres, dikkat dağınıklığı ve kaynakların (fiziksel ve zihinsel) hızlı tüketilmesinden kaynaklı olarak düşük performansa yol açacağı bulunmuştur (Yerkes ve Dodson, 1908). Performans, genellikle uyarılma ve stresten etkilenme eğilimindedir ve aşırı uyarılma, basit görevleri gerçekleştirirken, düşük uyarılma da karmaşık görevleri yerine getirirken olumlu bir etki yaratmaktadır

(Tiwari, 2011). Ayrıca Chaby ve diğerlerinin (2015) fareler üzerinde yaptıkları deneye göre, düşük tehdit koşullarında farelerin yiyecek araması daha uzun sürerken, yüksek tehdit koşullarında ise daha erken yiyecek aramaya başlamış ve daha fazla yiyecek tüketmişlerdir. Bu çalışmalardan yola çıkarak, düşük ve yüksek uyarılmanın (stresin) performansı istenen seviyede tutmakta sorun çıkardığını ve en ideal uyarılmanın istenen performansa ulaşmayı kolaylaştırdığını söyleyebiliriz.



(Rotella, 2011)

(Görsel 5)



(Lazarus ve Folkman, 1984)

(Görsel 6)

## Ertelemek: Koruyucu Bir Savunma Mekanizması mı Yoksa İşlevsiz Bir Tepki mi?

Hayatın yorucu ve stresli koşuşturmacası içinde, zihnimizdeki rafları düzenleyeceğiz ve işlerin hepsini yetiştireceğiz diye, farkında bile olmadan ortalığı daha da karıştırırız. Sonunda karşılaştığımız manzara ise, dağ gibi birikmiş iş yükleri ve her yana dağılmış, ertelenip de bir türlü gerçekleştirilemeyen planlardır. Ertelemek, eyleme geçmemizi engelleyen en önemli unsurlardan biridir çünkü anlık olarak alacağımız aksiyona ket vurur ve zihni o konu hakkında meşgul etmeyi ileri bir zaman dilimine kaydırır. Ertelediğimizde anlık olarak rahatlamamıza rağmen, daha sonra bize büyük bir rahatsızlık ve stres kaynağı olarak geri döner. Buna rağmen, ertelemeyi bırakamayız. Neden erteleriz?

### Ertelemenin psikolojik ve davranışsal boyutlarına bir bakış

Erteleme, Cicero'nun zamanından bu yana hayatımızda olan bilindik bir kavram olmakla birlikte, toplumda %20-25 oranında görülen bir durumdur (Klingsieck, 2013). Erteleme, bireyin fayda-zarar hesabı yaptığında teorik olarak mantıklı bir karar alması, ancak

potansiyel olarak işlevsiz bir eylemde bulunmasıdır (Zarick ve Stonebraker, 2009). Wilson ve Nguyen'in (2012) makalesine göre, erteleme hakkında bildirilen görüşlerden bazıları şu şekildedir: niyet ve eylem arasındaki boşluk, niyet doğrultusunda hareket etmeyi engelleme, yaygın ve kötü niyetli bir öz düzenleme başarısızlığı. Ayrıca ertelemenin bir diğer tanımı ise, yapılması amaçlanan bir eylemin gönüllü ve mantık dışı bir şekilde geciktirilmesi ve bunun sonucunda bir rahatsızlık duymaktır (Zhang ve ark., 2018).



(Görsel 7)

Zhang ve diğerlerinin (2018) makalesine göre, bireylerin erteleme davranışı gösterme olasılığını arttıran iki farklı durum vardır: itici bir görevden kaçınmanın sebep olduğu erteleme ve görevle ilişkili ödüllerin elde edilmesi zamansal açıdan uzak olduğunda oluşan erteleme. Bu bulgulara benzer şekilde, Steel (2007) makalesinde, bir bireyin görevi tatsız olarak nitelendirmesinin ertelemeyi kolaylaştırdığını ve görevin sonucunda



elde edilecek ödül ve cezanın zamanlamasının da erteleme olasılığını etkilediğinden bahsetmiştir. Ayrıca, bir olayın uzak bir zamanda gerçekleşmesi veya olayın acil olmaması, bireyin kararları üzerinde düşük etkisi olmasına ve daha az önemli olmasına yol açacaktır (Lewin, 1935; akt. Steel, 2007). Zhang ve diğerleri (2018) ise ertelemeyi, uzun vadeli hedeflerdense kısa vadeli hedeflere ulaşmayı öncelik haline getirmeyi yansıtan bir öz-düzenleme başarısızlığı ve bir eylemin son tarihine yaklaşıldığında bireylerin harekete geçme olasılıklarının artacağı şeklinde açıklar. Lay ve Schouwenburg (1993) makalesinde, ertelemenin bazı bireylerde yaygın bir alışkanlık haline gelebileceğini ve bunun uzun vadede çok daha mutsuz olmaları ile sonuçlanacağından bahsetmiştir.

## **Ertelemeyi nasıl engelleyebilir veya azaltabiliriz?**

Akademik erteleme gösteren 106 öğrenci ile yapılan bir çalışmada, öğrencilerin öz düzenleme yeteneklerindeki eksikliklerini gidermek ve iyileştirmek hedeflenmiş ve toplamda beş seans sonucunda, müdahale grubundaki öğrencilerin erteleme davranışlarının azaldığı gözlenmiştir (Grunschel ve ark.,

2018). Buna ek olarak Lieberman (2019), ertelemeyi belirli görevler tarafından tetiklenen zorlayıcı duygularla başa çıkma yolu olarak görmüş ve bireyin kısa süreli olumsuz ruh hallerini (kaygı, kızgınlık, kendinden şüphe vb.) yönetmeyi öğrenebilmesiyle ertelemenin çözülebileceğinden bahsetmiştir.

Sonuç olarak, bazen akıntı o kadar büyük ve şiddetlidir ki akıntıya kapılacağımızdan korkar ve bir türlü yüzmeye başlayamayız. Fayda-zarar hesabı yaptığımızda alınacak riske, harcanacak çaba ve zamana değmeyeceğini düşünerek eylemsizlik içinde boğularak oturabiliriz. Elbette, kafamızın dikine gidip aklımızdan geçen her düşüncüyü bir eyleme dökmek zorunda değiliz. Eğer düşüncelerimiz işlevsiz ise, sadece aklımızdan geçip gitmelerine izin vermek çok daha doğru bir strateji olacaktır. Ancak, olur da içinizde bir yerde gerçekleştirmeye değer olduğunu düşüneceğiniz bir eylem fikri ile karşılaşırsanız, yalnızca akıntıya karşı yüzerek görebileceğiniz o inanılmaz manzaraları düşünün. Varsın eylemlerinizin sonuçları kötü, tatmin edicilikten çok uzak ya da pişmanlık doğuracak cinsten olsun. Sizce eylemsizliğin yarattığı stres ile eylemin

yarattığı acı ve pişmanlığı karşılaştırdığımızda, hangisi daha tolere edilebilirdir? Bu sorunun cevabı kişiden kişiye değişebilir, ancak eyleminin pozitif gücüne ve anlamlı etkisine inanıyorsan, cesur ol!

#### KAYNAKÇA

- Chaby, L. E., Sheriff, M. J., Hirrlinger, A. M. ve Braithwaite, V. A. (2015). Can we understand how developmental stress enhances performance under future threat with the Yerkes-Dodson law?. *Communicative and Integrative Biology*, 8(3).
- Eysenck, M. W. ve Calvo, M. G. (1992). Anxiety and performance: The processing efficiency theory. *Cognition and Emotion*, 6(6), 409-434.
- Grunschel, C., Patrzek, J., Klingsieck, K. B. ve Fries, S. (2018). "I'll stop procrastinating now!" Fostering specific processes of self-regulated learning to reduce academic procrastination. *Journal of Prevention and Intervention in the Community*, 46(2), 143-157.
- Hardy, L. (1992). Psychological stress, performance, and injury in sport. *British Medical Bulletin*, 48(2), 615-629.
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination. *European Psychologist*, 18(1), 24-34.
- Lay, C. ve Schouwenburg, H. (1993). Trait procrastination, time management, and academic behavior. *Journal of Behavior and Personality*, 8, 647-662.
- Lazarus, R. S., Deese, J. ve Osler, S. F. (1952). The effects of psychological stress upon performance. *Psychological Bulletin*, 49(4), 293.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Lieberman, C. (2019). Why do you procrastinate (It has nothing to do with self-control). *The New York Times*.
- Selye, H. (1956). What is stress? *Metabolism: Clinical and Experimental*, 5(5), 525-530.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.



Stoskopf, M. K. (1983). The physiological effects of psychological stress. *Zoo Biology*, 2(3), 179-190.

Tiwari, G. K. (2011). Stress and human performance. *Indo-Indian Journal of Social Science Researches*, 7(1), 40-49.

Türkçapar, M. H. ve Sargın, A. E. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: Tarihçe ve gelişim. *Journal of Experimental Psychology*, 3(1), 1-14.

Van Dijk, T. A. (1976). Philosophy of action and theory of narrative. *Poetics*, 5(4), 287-338.

Wilson, B. A., & Nguyen, T. D. (2012). Belonging to tomorrow: An overview of procrastination. *International Journal of Psychological Studies*, 4(1), 211-216.

Yerkes, R. M. ve Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, 459-482.

Zarick, L. M. ve Stonebraker, R. (2009). I'll do it tomorrow: The logic of

procrastination. *College Teaching*, 57(4), 211-215.

Zhang, S., Liu, P. ve Feng, T. (2019). To do it now or later: The cognitive mechanisms and neural substrates underlying procrastination. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*, 10(4), e1492.

## GÖRSELLER

Görsel 1:

<https://pixabay.com/tr/photos/sörf-yapmak-dalgalar-spor-sörfçü-5628803/>

Görsel 2: <https://www.pexels.com/tr-tr/fotograf/beyaz-kagida-yazan-kisi-3832031/>

Görsel 3: <https://www.pexels.com/tr-tr/fotograf/beyaz-yazici-kagidina-el-yazisiyla-yazilan-metin-626165/>

Görsel 4:

<https://pixabay.com/tr/illustrations/ai-olusturuldu-adam-evrak-isi-is-8217603/>

Görsel 5: Rotella, R. J. (2011). The psychology of performance under stress (Yeni baskı). U. S. Department of Justice.

Görsel 6: Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer.

Görsel 7: <https://www.pexels.com/tr-tr/fotograf/dizustu-bilgisayar-lastik-yakmak-stresli-bitik-8386574/>







muhakemelerle şekillenir (Yates, 1992). Riskten kaçınma, risk karşısında görülen baskın bir tutumdur ve bu tutum kişilerin algıladıkları risk subjektif olarak yüksekse risk içerikli karar veya davranışlardan kaçınacaklarını işaret eder (Bazerman, 1986).

Literatürde algılanan riskin karar vermedeki yeri üzerine çeşitli çalışmalar olmakla beraber Li ve arkadaşları (2010), kumar alışkanlığı üzerine yaptıkları çalışmada kişilerin algıladıkları risk artış gösterdikçe riskli davranışa dahil olma ihtimallerinin azaldığını göstermişlerdir. Risk algısı yatırımcıların davranışlarında da temel bir rol oynamaktadır (Alam ve ark., 2020). Gelecekteki faydalar ve karlar için bir harcama olarak adlandırılan yatırım risk ve belirsizlikle iç içedir. Bu doğrultuda yatırımcıların kişisel olarak algıladıkları risk gösterecekleri yatırım hareketlerini etkilemekte olup öznel yargıları sebebiyle risk almaktan kaçınmayı sıklıkla tercih edebilmektedirler (Wangzhou ve ark., 2021). Bununla beraber risk algısı aşı olmak (Lago ve Farrar, 2015) veya cinsel risk alma davranışı göstermek (Richard ve ark., 1996) gibi hayatın her anında insanların kararlarında ve davranışlarında kendisini göstererek kişilerin risk almasına veya risk-

ten kaçınmasına sebep olmaktadır.

## Öngörülen Pişmanlık ve Risk

### Almak



(Görsel 2)

Pişmanlık, bireylerin eylemi gerçekleştirmelerinden ziyade daha farklı bir eylem tarzının daha iyi sonuç vereceğini fark ettiklerinde ortaya çıkan duygusal tepkidir ve geçmiş kararlar veya eylemlerle ilgili üzüntü veya hayal kırıklığı duygularını kapsar (Zeelenberg, 1999). Öngörülen pişmanlık ise bireylerin mevcut kararlarının olumsuz sonuçlara yol açması durumunda gelecekte hissedeceklerini tahmin ettikleri duygusal rahatsızlığa işaret eder (Gilovich ve Medvec, 1995). Bu öngörüler ise kişileri pişmanlığa yol açacağına inandıkları seçimlerden kaçınmaya motive ederek karar alma süreçlerini etkileyebileceğini söylemek mümkündür.

Bu tanım ve çıkarımı destekler nitelikte ve eylem temelli olan pişmanlık teorisinde bir seçeneğin faydası, reddedilen



seçeneklerin sonuçlarının uyandırdığı duygulara da bağlıdır (Zeelenberg ve ark., 1996). Bu teori, insanların karar alırken pişmanlık duyacaklarını öngördüklerini ve öngördükleri pişmanlıkların duygusal rahatsızlığını en aza indirecek şekilde seçimlerini yapmaya çalıştıklarını ileri sürmektedir (Loomes ve Sugden, 1982). Bu bakış açısına göre pişmanlık yaşama olasılığı, insanların kötü bir karar vermenin duygusal rahatsızlığından kaçınmayı istemelerine sebep olmaktadır. Bu da onları daha güvenli ve daha az riskli seçenekleri seçmeleri için motive etmektedir (Gilovich ve Medvec, 1995). Literatürde birçok çalışma öngörülen pişmanlığın, katılımcıları güvenli seçeneğe doğru ittiğini ve riskten kaçınma eğilimi göstermelerine sebep olduğunu ileri sürmektedir (Zeelenberg ve ark., 1996).

Öngörülen pişmanlığın kişileri riskten kaçınmaya yönlendirmesinin tersine, risk alma davranışı göstermeye itmesi de mümkündür. Zeelenberg ve arkadaşları (1996), yürüttükleri çalışmada kişilerin karar alma ve eylem göstermedeki önceliklerinin riski en aza indirecek davranışlar, yani riskten kaçınma, değil pişmanlıktan kaçınma olduğunu belirtmişlerdir. Çalışmalarına göre kişiler pişmanlık ihtimallerini en aza indirecek

davranışlar yapma yani öngörülen pişmanlığı elemine edici kararlarda bulunma eğilimindedir. Bu karar ve davranışlar hem riskten kaçınma yönünde hem de tersine risk alma yönünde olabilmektedir. Yani kişiler hissedecekleri pişmanlığı azaltmak adına risk alma cesaretinde de bulunabilir; tersine riskten de kaçabilirler.

Özetlemek gerekirse, risk algısı ile öngörülen pişmanlık arasındaki ilişki, özellikle getirileri belirsiz durumlarda, karar alma ve eyleme geçme şeklimizde önemli bir rol oynar. Kayıp veya zarar potansiyeli hissettiğimizde genellikle riskli seçimlerden kaçınırız ve daha güvenli seçeneklere başvurarak rahatlık ararız. Ancak öngörülen pişmanlığın burada domine edici bir gücü vardır. Bizi yalnızca hayal kırıklığına yol açabilecek seçimlerden kaçınmaya yönlendirmekle kalmaz aynı zamanda hiçbir şey yapmanın pişmanlığından kaçınma ihtiyacı hissettiğimizde risk almaya da itebilir. Bu duygu temelli güdü, karar alma ve harekete geçme süreçlerimizin çoğunu şekillendiren temel unsurlardandır. Bazen cesaret göstererek risk alabilmek sadece zarar veya ödülleri hesaplamakla ilgili değildir. Aynı zamanda gelecekte verdiğimiz karar veya yaptığımız eylemin

bize ne hissettireceğini nasıl öngördüğümüzle ilgilidir. Riskten kaçınsak da onu benimsesek de amacımız hissetme ihtimalimiz bulunan pişmanlığı en aza indirmektir. Bu dinamiği anlamak hayatımızdaki kararları yönlendirmemize yardımcı olabilir ve seçimlerimizin genellikle saf mantığa ek olarak duygularımızı yönetmekle ilgili olduğunu da bizlere gösterebilir.

#### KAYNAKÇA

Alam, M. N., Masroor, I. ve Nabi, M. N. U. (2020). Does entrepreneurs' risk perception influence firm's rapidity in foreign market entry through moderation of entrepreneurial decision-making approach?. *Review of International Business and Strategy*, 30(2), 225-243.

Bazerman, M. H. (1986). *Judgment in managerial decision making*. New York: Wiley.

Gilovich, T. ve Medvec, V. H. (1995). The experience of regret: what, when, and why. *Psychological review*, 102(2), 379.

Lagoë, C. ve Farrar, K. M. (2015). Are you willing to risk it? The relationship between risk, regret, and vaccination intent. *Psychology, Health and Medicine*, 20(1),

18-24.

Langer, E. J. (1990). *Mindfulness*. De Capo Press.

Li, S., Zhou, K., Sun, Y., Rao, L. L., Zheng, R. ve Liang, Z. Y. (2010). Anticipated regret, risk perception, or both: which is most likely responsible for our intention to gamble?. *Journal of Gambling Studies*, 26, 105-116.

Loomes, G. ve Sugden, R. (1982). Regret theory: An alternative theory of rational choice under uncertainty. *The economic journal*, 92(368), 805-824.

Richard, R., Van der Pligt, J. ve De Vries, N. (1996). Anticipated regret and time perspective: Changing sexual risk-taking behavior. *Journal of Behavioral Decision Making*, 9(3), 185-199.

Slovic, P., Fischhoff, B. ve Lichtenstein, S. (1979). Facts and fears: understanding perceived risk. *Societal risk assessment: how safe is safe enough*.

Slovic, P. (1987). Perception of risk. *Science*, 236(4799), 280-285.



Wangzhou, K., Khan, M., Hussain, S., Ishfaq, M. ve Farooqi, R. (2021). Effect of regret aversion and information cascade on investment decisions in the real estate sector: The mediating role of risk perception and the moderating effect of financial literacy. *Frontiers in Psychology*, 12, 736753.

Weber, E. U., Blais, A. R. ve Betz, N. E. (2002). A domain-specific risk-attitude scale: Measuring risk perceptions and risk behaviors. *Journal of behavioral decision making*, 15(4), 263-290.

Yates, J. F. (Ed.), (1992). Risk-taking behavior. New York: John Wiley and Sons  
Zeelenberg, M. (1999). Anticipated regret, expected feedback and behavioral decision making. *Journal of behavioral decision making*, 12(2), 93-106.

Zeelenberg, M., Beattie, J., Van der Pligt, J. ve De Vries, N. K. (1996). Consequences of regret aversion: Effects of expected feedback on risky decision making. *Organizational behavior and human decision processes*, 65(2), 148-158.

## GÖRSELLER

Görsel 1:

<https://pixabay.com/tr/photos/risk-kelime-edebiyat-boggle-oyun-1945683/>

Görsel 2:

<https://pixabay.com/tr/photos/k%C4%B1z-oturma-iskele-r%C4%B1ht%C4%B1m-1822702/>

# RİSK ALMA DAVRANIŞININ ÇÖZÜMLEMESİ: KİM, HANGİ DURUMDA, NEDEN RİSK ALIR?

Yazar: Psikolog Halil Mertcan BOZKIR

başvurulacak ve bu bulgulara getirilen açıklamalar incelenecektir.

## Giriş

Psikolojideki en geniş anlamıyla risk alma davranışı, belirsizlik içeren senaryo-larda potansiyel ödül ya da kazançların yanı sıra ceza ya da kayıpların da farkında olunarak gerçekleştirilen karar verme sürecinin bir parçasıdır (de-Juan-Ripoll ve ark., 2021). Terim anlamıyla olduğu gibi toplum nezdinde de hem olumlu hem de olumsuz anlamda kullanılabilir. Dola-yısıyla risk almak; farklı bağlamlarda, bir cesaret ya da delilik örneği olabilir. Araba sürerken emniyet kemeri takmamak, ekstrem bir sporla ilgilenmek, maddi varlığının tümüyle yatırım yapmak, fiziksel bir kavgaya karışmak...

Peki toplum içerisinde hangi profiller risk almaya daha yatkındır? İşte, bu yazıda kimlerin, hangi durumlarda risk aldığına yönelik güncel literatürde yer alan bilgiler üzerinde durulacaktır. Risk alma davranışının farklı yaş grupları, cinsiyet, kültürel özellikler ya da diğer değişkenlerle olan ilişkisi aktarılırken deneysel bulgulara

## Risk Alma Davranışı ve Yaş İlişkisi

Yaşın risk alma davranışı üzerinde rolü olup olmadığı ölçülmek istendiğinde bu, farklı yaş gruplarının benzer koşullar altında aldıkları “risklerin” karşılaştırılmasıyla çalışılabilir. Bu konuda çok sayıda araştırmayı inceleyen derlemeler gösteriyor ki risk alma davranışı ergenlik döneminde doruk noktasındadır (Steinberg, 2008). Bu noktada akla ilk gelen açıklama, ergen bireylerin yaptıkları seçimlerin sonuçlarını kestirememeleri ve aldıkları risklerin farkında olmamaları şeklinde olabilir. Ancak ergenler risk değerlendirme becerisi bakımından yetişkinler kadar ileri düzeydedir (Beyth-Marom ve ark., 1993). Öyleyse ergenlerin daha fazla risk içeren davranışta bulunmasının farklı açıklamaları olmalıdır. Bu bölümde, farklı yaş grupları ile yürütülen deneyler üzerinden, bu açıklamalardan bazılarını inceleyeceğiz.



(Görsel 1)

Steinberg'in (2010) ABD'de yaşları 10-30 arasında değişen 935 kişi ile gerçekleştirdiği bir çalışmada katılımcılar "Iowa Kumar Görevi" testine tabi tutulmuş ve farklı yaş gruplarına üye katılımcıların risk alma davranışları ölçülmüştür. Iowa Kumar Görevi, katılımcıların dört farklı deste arasında seçim yaparak her seçenkle ilişkili olası riskleri göz önünde bulundurmalarını gerektiren ve önceki seçimlerine ilişkin bilgileri akılda tutup uzun vadede kazançlarını maksimize etmelerini gerektiren bir ölçüm aracıdır (Steingroever ve ark., 2013). Buna göre yürütülen deneyde ödül arayışı ve risk alma davranışı 12-13 yaş grubundan 16-17 yaş grubuna kadar artış göstermiş, ardından doğrusal bir düşüş trendine girmiştir (Steinberg, 2010). Bu durum, ergenlik döneminde limbik sistemden prefrontal bölgeye olan dopamin reseptör konsantrasyonundaki ani değişimler ile

ödül arama davranışının artmış olabileceği biçiminde açıklanmıştır (Steinberg, 2010). Bu noktada şunu belirtmekte yarar var ki dopaminin ödül üzerindeki rolü ve işlevi üzerinde tartışmalara rastlanılsa da (Berridge, 2007) literatürdeki genel kabul dopaminin ödül ile ilişkili olduğudur (Doremus-Fitzwater ve ark., 2010).

Duell ve arkadaşlarının (2018) 11 ayrı ülkede yaşları 10-30 arasında dağılan 5000'in üzerinde katılımcı ile yürüttüğü geniş çaplı çalışmada katılımcılar, bir trafik simülasyonunda trafik ışıklarını geçip geçmemeye karar vererek zaman kazanmaya çalıştıkları "Stoplight Oyunu" ile patlama riski bulunan bir balona hava basıp ödül kazanmaya çalıştıkları "BART" görevine tabi tutulup risk alma davranışları ölçülmüştür. Bu çalışmaya göre özellikle 13-17 yaş arasında risk alma eğiliminin tavan yaptığı, 20'li yaşlarla birlikteyse belirgin bir biçimde düştüğü sonucuna ulaşılmıştır (Duell ve ark., 2018). Yaş grupları arasındaki bu fark, ergenlerde ödül sisteminin (doğal gelişim seyri dâhilinde) bilişsel kontrol mekanizmalarıyla karşılaştırıldığında daha erken dönemde gelişmesi, bu durumun da risk alma davranışıyla sonuçlanması ile açıklanmıştır (Duell ve ark., 2018).



Risk alma davranışının bir “U” harfi gibi ergenlik döneminde tepe noktasına ulaşıp ardından yaşamın kalan bölümünde istikrarlı olarak düştüğünü gösteren pek çok çalışma vardır (Defoe ve ark., 2015). Bu literatüre göre risk alma davranışı gelişimsel bir özellik olup farklı yaş gruplarında farklı ölçüde kendini gösterir.



(Görsel 2)

## Risk Alma Davranışı ve Cinsiyet İlişkisi

Erkeklerin, kadınlardan daha fazla risk aldığı yönünde medyada ve toplum arasında yaygın bir inanç vardır (Maxfield, 2010). Bu inanç temelsiz midir yoksa beklenildiği gibi risk alma konusunda erkekler görece cüretkâr mıdır?

Harris ve Jenkins (2006) tarafından İngiltere’de yürütülen ve 657 psikoloji bölümü öğrencisinin yer aldığı çalışmada “kumar, sağlık, rekreasyon, sosyal ve pozitif” olmak üzere 5 temel risk alanında birer senaryoya dâhil edilen katılımcılar;

“riskli davranışta bulunma olasılığı sürecin olumsuz sonuçlanması olasılığı, bu olumsuz sonuçların ciddiyeti ve gerçekleştirilecek davranıştan beklenen keyif düzeyi” bakımından 4 başlıkta değerlendirilmiştir. Buna göre erkekler kumar, sağlık ve rekreasyon risk alanlarında kadınlardan daha fazla risk almışken kadınlar yüksek ödüller karşılığında düşük maliyetli riskleri barındıran “pozitif risk alanında” erkeklerden daha fazla risk almış; sosyal risk alanında ise cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (Harris ve Jenkins, 2006). Bununla birlikte kadınlar alınan risklerin olumsuz sonuçlanması olasılığına ve bu sonuçların ciddiyetine erkeklerden daha fazla dikkat çekerken erkekler riskli davranışların olumlu yanlarına daha fazla odaklanıp bu davranışlardan daha fazla keyif almayı beklemiştir (Harris ve Jenkins, 2006). Sosyal risk alanında cinsiyet farkının gözlenmemesi kültürel normlarla açıklanırken genel olarak erkeklerin daha fazla risk alması noktasında evrimsel perspektife başvurulmuş, kaynak bulma yarışının üzerinde durulmuştur. Benzer şekilde kadınların, katılımcılara sunulan senaryolarda erkeklerden daha fazla risk algılaması da çocuk güvenliğini sağlama

dürtüsüyle ilişkilendirilmiştir (Harris ve Jenkins, 2006).

Reiners ve arkadaşları (2016) tarafından, Birleşik Krallık'ta 13-20 yaşlarında 273 öğrenci ile gerçekleştirilen bir araştırmada katılımcıların risk algısı, dürtüsellığı ve sosyal kaygısı ölçülüp risk alma davranışları yorumlanmıştır. Buna göre erkek katılımcılar, kadın katılımcılara göre daha az sosyal kaygı bildirmiş, olumsuz durumlara karşı daha az duyarlılık göstermiş, daha az risk algılamış ve daha fazla risk almıştır (Reiners ve ark., 2016). Makale bu sonuçların bir bölümünün toplumsal cinsiyet rolleri ve beklentiler ile açıklanabileceğini belirtmiş, erkeklerin söz konusu dönemde ödül sistemlerinin daha aktif olmasından dolayı daha fazla riskli davranışta bulunabileceğini eklemiştir (Reniers ve ark., 2016).

Friedl ve arkadaşlarının (2020) sosyal risk alma davranışını ölçmek için yürüttüğü laboratuvar deneyinde kadınların erkeklerden daha fazla kaçınması, kadınların aleyhine olan toplumsal eşitsizliğin sonucu olarak yorumlanmıştır. Bu bağlamda görece küçük bir örnekleme yapılan deneyde sosyal risk alanında cinsiyetler arası bir fark bulunamamıştır (Friedl ve ark., 2020). Bu iki çalışmanın so-

nuçlarının farklılaşması, sosyal risk alanındaki kararların kültüre özgü olarak bi-çimlendiği şeklinde yorumlanmıştır (Friedl ve ark., 2020).

Literatür genel olarak erkeklerin kadınlardan daha fazla risk alma eğiliminde olduğunu göstermektedir (Liu ve ark., 2023). Bu durum finansal risk alma alanında özellikle göze çarpmaktadır (Charness ve Gneezy, 2012). Cinsiyetler arasındaki söz konusu fark genellikle evrimsel süreç ve sosyal değişkenler üzerinden açıklanmaktadır.



(Görsel 3)

## Risk Alma Davranışı ve Kültür İlişkisi

Risk alma davranışı, evrimsel bakış açısına göre, kişinin risk içeren davranışın olası kazançlarına odaklanmasıyla ve kaynaklara erişimini kolaylaştırmak adına bir nevi sosyal statü kazanmak amacıyla başvurduğu bir davranış biçimidir (Salas-Rodríguez ve ark., 2022). Söz konusu sosyal statü olduğunda risk içeren davranı-

şın çoğu durumda toplum önünde sergilendiği söylenebilir. Öyleyse bu kararı alırken sürecin içinde yaşanan toplumun özelliklerinden bağımsız biçimde yürütüldüğünü düşünmek pek doğru olmayacaktır.

Kim ve Park'ın (2010) toplulukçu bir kültürü temsilen Güney Kore'deki üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği bir çalışmada, katılımcılara birer risk senaryosu verilmiş, katılımcılar bunları bireysel olarak ya da gruplar hâlinde değerlendirmiş ve bir karar almıştır. Ardından bu çalışmanın bulguları daha önce Ronay ve Kim (2006) tarafından bireyci bir kültürü temsilen Avustralyalı katılımcılar ile yapılan bir çalışmanın bulgularıyla karşılaştırılıp analiz edilmiştir. Buna göre Avustralyalılar, Güney Korelilere göre birey koşulunda daha kolay risk alma davranışı göstermişlerdir (Kim ve Park, 2010). Bununla birlikte Güney Koreliler grup koşulunda bireysel durumla karşılaştırıldığında daha fazla risk alabilmiştir; Avustralyalılar içinse bu yalnızca erkekler için geçerli olmuştur (Kim ve Park, 2010). Bununla birlikte Güney Koreliler grup koşulunda bireysel durumla karşılaştırıldığında daha fazla risk alabilmiştir; Avustralyalılar içinse bu yalnızca

erkekler için geçerli olmuştur (Kim ve Park, 2010). Ayrıca her iki kültürde de literatüre paralel biçimde erkekler kadınlara göre daha fazla risk almıştır (Kim ve Park, 2010). Güney Korelilerin gruplar hâlinde daha kolay risk almaları kolektivist kültüre uygun görülmüş, Avustralyalıların Güney Korelilere göre daha kolay risk alma davranışında bulunmaları ise bireyci kimliğe sahip toplumların özerk kararlar alabilme değerlerini yansıttığı biçiminde yorumlanmıştır (Kim ve Park, 2010).

“Risk Alma Davranışı ve Yaş İlişkisi” başlığında sözü edilen Duell ve arkadaşlarının (2018) 11 ayrı ülkede gerçekleştirdiği çalışma, risk alma davranışının kültürlerarası karşılaştırması hususunda da iyi bir anlatı sunmaktadır. Buna göre bazı kültürlerde ergenler kendi üzerinde görece fazla kontrol hissederken diğer ülkelerde bireysel değerler ve özgürlük daha yaygındır ve bu durum risk alma davranışını biçimlendirmektedir (Duell ve ark., 2018). Burada özellikle toplumların alkol ve madde kullanımına bakışı ve bireyin yaşamına müdahalesi ayrı bir yer tutmaktadır (Duell ve ark., 2018).

Bu örnekler risk alma davranışı noktasında kültürel etkilerin görmezden



gelinmemesi gerektiğini; bu etkilerin sosyal, gelişimsel, evrimsel, biyolojik, nöropsikolojik ya da diğer değişkenler gibi bireyin risk alma davranışını yönlendirebileceğini göstermektedir.

## Sonuç

Girişte de belirtildiği üzere risk alma davranışı bazen cesaret, bazense deliliktir. Ancak her durumda bir tür olarak insanın en karakteristik özelliklerinden biridir. Öyle ki belli bir noktadan bakıldığında, yalnızca keyif almak amacıyla yaşamını bile isteye tehlikeye atan başka bir tür bulunmamaktadır. Bu yazıda bu türün hangi üyelerinin bu tür davranışlarda bulunma olasılığının daha yüksek olduğunu aktarılmıştır. Öyle görünüyor ki bireyci bir toplumda yaşayan, yaklaşık 15'li yaşlarında olan bir erkek, söz konusu türün en cesuru ve en delisidir...

## KAYNAKÇA

Berridge K. C. (2007). The debate over dopamine's role in reward: The case for incentive salience. *Psychopharmacology*, 191(3), 391–431. <https://doi.org/10.1007/s00213-006-0578-x>  
 Beyth-Marom, R., Austin, L., Fischhoff,

B., Palmgren, C. ve Jacobs-Quadrel, M. (1993). Perceived consequences of risky behaviors: Adults and adolescents. *Developmental Psychology*, 29(3), 549–563. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.29.3.549>

Charness, G. ve Gneezy, U. (2012). Strong evidence for gender differences in risk taking. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 83(1), 50–58. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2011.06.007>

Defoe, I. N., Dubas, J. S., Figner, B. ve van Aken, M. A. (2015). A meta-analysis on age differences in risky decision making: Adolescents versus children and adults. *Psychological bulletin*, 141(1), 48–84. <https://doi.org/10.1037/a0038088>

De-Juan-Ripoll, C., Chicchi Giglioli, I. A., Llanes-Jurado, J., Marín-Morales, J. ve Alcañiz, M. (2021). Why Do We Take Risks? Perception of the Situation and Risk Proneness Predict Domain-Specific Risk Taking. *Frontiers in psychology*, 12, 562381. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.562381>

Doremus-Fitzwater, T. L., Varlinskaya, E. I. ve Spear, L. P. (2010). Motivational systems in adolescence: Possible implications for age differences in substance abuse and other risk-taking behaviors. *Brain and cognition*, 72(1), 114–123.

Duell, N., Steinberg, L., Icenogle, G., Chein, J., Chaudhary, N., Di Giunta, L., Dodge, K. A., Fanti, K. A., Lansford, J. E., Oburu, P., Pastorelli, C., Skinner, A. T., Sorbring, E., Tapanya, S., Uribe Tirado, L. M., Alampay, L. P., Al-Hassan, S. M., Takash, H. M. S., Bacchini, D. ve Chang, L. (2018). Age patterns in risk taking across the world. *Journal of youth and adolescence*, 47(5), 1052–1072. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0752-y>

Friedl, A., Pondorfer, A., & Schmidt, U. (2020). Gender differences in social risk taking. *Journal of Economic Psychology*, 77, Article 102182. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2019.06.005>

Harris, C. R. ve Jenkins, M. (2006). Gender differences in risk assessment: Why do women take fewer risks than men? *Judgment and Decision Making*, 1(1), 48–63. doi:10.1017/S1930297500000346

Kim, D. Y. ve Park, J. (2010). Cultural differences in risk: The group facilitation effect. *Judgment and Decision Making*, 5(5), 380-390.

Liu, Y., Bagañi, A., Son, G., Kapoor, M. ve Mata, R. (2023). Life-Course Trajectories of Risk-Taking Propensity: A Coordinated Analysis of Longitudinal Studies. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 78(3), 445–455. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbac175>

Maxfield, S., Shapiro, M., Gupta, V. ve Hass, S. (2010). Gender and risk: Women risk taking and risk aversion. *Gender in Management*, 25(7), 586-604. <https://doi.org/10.1108/17542411011081383>

Ronay, R. ve Kim, D.-Y. (2006). Gender differences in explicit and implicit risk attitudes: A socially facilitated phenomenon. *British Journal of Social Psychology*, 45(2), 397–419. <https://doi.org/10.1348/014466605X66420>

Salas-Rodríguez, J., Gómez-Jacinto, L., Hombrados-Mendieta, I. ve Del Pino-Brunet, N. (2022). Applying an evolutionary approach of risk-taking behaviors in adolescents. *Frontiers in psychology*, 12, 694134.

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

Steinberg L. (2010). A dual systems model of adolescent risk-taking. *Developmental psychobiology*, 52(3), 216–224.  
<https://doi.org/10.1002/dev.20445>

Steingroever, H., Wetzels, R., Horstmann, A., Neumann, J. ve Wagenmakers, E.-J. (2013). Performance of healthy participants on the Iowa Gambling Task. *Psychological Assessment*, 25(1), 180–193.  
<https://doi.org/10.1037/a0029929>

## GÖRSELLER

Görsel 1:

[https://cdn.pixabay.com/photo/2016/10/24/23/11/doors-1767563\\_1280.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2016/10/24/23/11/doors-1767563_1280.jpg)

Görsel 2:

[https://cdn.pixabay.com/photo/2022/02/13/13/10/mountain-7011121\\_1280.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2022/02/13/13/10/mountain-7011121_1280.png)

Görsel 3:

[https://cdn.pixabay.com/photo/2021/04/09/13/27/chart-6164414\\_1280.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2021/04/09/13/27/chart-6164414_1280.png)



# EKSTREM SPORLAR VE CESARET: HANGİSİ DAHA ÖNCE GELİR?

Yazar: Elif Zehra KUCUR

Ekstrem sporlar sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik olarak da zorlu aktivitelerdir. Bu tür sporların korku, kaygı ve cesaret gibi bireylerin duygusal durumları üzerinde önemli etkiler yarattığı bilinmektedir. İster bir uçaktan atlamak ister bir uçuruma tırmanmak veya bir dağdan aşağı hızla inmek olsun, bu tür durumlarda korku hissetmek tamamen normaldir. Ancak cesaret tam da burada, korkuya rağmen ilerlediğinizde devreye girer. Peki ekstrem sporlarla ilişkilendirilen cesaret bir kişilik özelliği midir yoksa bu sporlar gerçekten cesareti geliştirebilir mi?

## Ekstrem Sporlar ve Cesaretin Artırılabilirliği

Ekstrem sporların cesaret üzerinde olumlu bir etkisi olduğu düşüncesi, bilimsel literatürde sıkça karşımıza çıkar. Özellikle bu sporlar, yüksek risk ve tehlike içerdiğinden katılımcıları zorlu durumlarla yüzleştirir. Ekstrem sporlar, katılımcıların korku ve kaygılarını baskılayarak, cesaretlerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Örneğin, Adrenaline, Risk-

Taking, and Courage in Extreme Sports başlıklı makalelerinde Schneider ve Williams (2016), ekstrem sporların katılımcılarda adrenalin seviyelerini artırarak korkuyu baskıladığını ve bu sayede daha cesur bir tavır sergilemelerine olanak tanıdığını belirtmiştir. Bu etki, çalışmanın sonuçlarına bakıldığında katılımcıların korkularıyla başa çıkmalarını ve riskli durumlara daha rahat girmelerini sağladığı şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca, heyecan arayışı (sensation seeking) kişilik özelliği, ekstrem sporların cesaret üzerindeki etkisini anlamada önemli bir başka bileşendir. Zuckerman'ın (1994) Sensation Seeking: A Comparative Approach to a Human Trait başlıklı yazısına göre ekstrem sporlar, heyecan arayışı (sensation seeking) düzeyi yüksek bireyler tarafından daha fazla tercih edilmektedir. Bu kişiler yüksek riskli durumlarla karşılaşmayı, adrenalinin getirdiği heyecanla birlikte kabul ederler. Cesaret, aslında bu kişilik özelliğinin bir yansıması olabilir çünkü bu bireyler zaten daha fazla risk almaya yatkındır ve bunun sonucunda cesaretleri de daha fazla gelişmiştir.

## Cesaretin Sonucu Olarak Ekstrem Sporlar

Diğer bir bakış açısı ise ekstrem sporların zaten cesur olan bireyler tarafından tercih edildiğidir. Diğer bir deyişle, ekstrem sporlarla ilgilenen kişiler zaten yüksek cesaret seviyelerine sahip olabilirler ve bu sporlar sadece bu özelliklerini daha fazla ortaya koymalarına olanak tanıyor denebilir. Extreme Sports: A Psychological Perspective başlıklı yazısında Weinstein (2005), bu tür sporların genellikle yüksek risk alma eğilimi gösteren bireyler tarafından tercih edildiğini ve cesaretin bu kişilik özelliği ile doğrudan bağlantılı olduğunu öne sürmektedir. Yani ekstrem sporlar cesareti artırıyor olabilir ancak cesaret, bu sporları tercih eden bireylerin zaten sahip olduğu bir özellik de olabilir. Gould ve Udry'nin (2009), Psychological Skills for Enhancing Performance: A Foundation for Coaching and Practice başlıklı yazısında cesaretin yalnızca dışsal bir etki sonucu gelişmediğini, aynı zamanda kişilikle bağlantılı bir özellik olduğunu belirtmektedir. Yani bir kişi cesaretli olduğunda daha riskli aktiviteleri tercih etme eğiliminde olur ve bu da onun cesaretini daha da pekiştirir. Bu durum,

psikolojik dayanıklılık ve risk alma gibi faktörlerle pekişmektedir.

Sonuç olarak ekstrem sporlar ile cesaret arasındaki ilişki hem psikolojik hem de biyolojik açıdan derin bir etkileşime sahiptir. Ekstrem sporlar, bireylerde cesareti artırıcı bir etki yaratabilir çünkü bu sporlar, adrenalin salınımını ve risk alma davranışını artırarak bireylerin korkularını aşmalarına yardımcı olur. Ancak aynı zamanda bu sporları tercih eden kişilerin genellikle daha cesur ve risk almaya yatkın bireyler olduğu da bir gerçektir. Yani cesaret, bu sporlarla ilgilenenlerin doğal bir kişilik özelliği olabilir.

Özetle, ekstrem sporlar ve cesaret arasındaki ilişki karmaşık ve çok boyutlu bir etkileşime dayanır. Bu sporlar, katılımcılarının korku ve kaygılarını yönetmelerine yardımcı olarak cesaretlerini artırabilir çünkü yüksek risk ve adrenalin salınımı, kişilerin cesurca hareket etmelerine olanak tanır. Ancak, bu tür sporları tercih eden bireylerin zaten cesur ve risk almaya yatkın kişiler olduğu da göz ardı edilemez. Yani, cesaret hem doğuştan gelen bir kişilik özelliği olabilir hem de ekstrem sporlar gibi zorlu aktiviteler aracılığıyla geliştirilebilir.

**KAYNAKÇA**

Gould, D. ve Udry, E. (2009). Psychological Skills for Enhancing Performance: A Foundation for Coaching and Practice. InJ. M. Williams (Ed.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd ed., pp. 324-336). Wiley.

Schneider, M. ve Williams, A. (2016). Adrenaline, risk-taking, and courage in extreme sports. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 38(2), 127-139.

Weinstein, N. D. (2005). Extreme Sports: A Psychological Perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27(3), 212-225.

Zuckerman, M. (1994). *Sensation Seeking: A Comparative Approach to a Human Trait*. Cambridge University Press.



# KENDİ KADERİMİZ İÇİN OK ATMAK: CESUR FİLMİ ANALİZİ

Yazar: Psikolog Beyza Kaba

Bir varmış bir yokmuş... Evvel zaman içinde başlayan cinsiyetçi tutumlar son bulmuyormuş. Güç ve cesaret yalnızca kılıç tutan ellerde, tahtından emir veren hükümdarların sözlerinde, kadınların zarafetinde ama erkeklerin koruyuculuğunda, ağlamayan erkeğin, kahkaha atamayan kadının batırılmış duygularında sanılıyormuş. Ancak kahramanlık ve cesaret bu muymuş, duyduğumuz geleneklerle ve cinsiyetlerle mi sınırlıymış? Herkesin içinde hedefini bulmayı bekleyen gerilmiş bir ok yok muymuş? Cesaret içimizde patlamayı beklemiyor muymuş? Yoksa ok toplumun yargılayıcı fısıltıları, sessiz baskıları ve örtük kalıplarından doğan kelime fırtınaları sebebiyle yönünü mü kaybediyormuş? Ama dünya cinsiyetin kurallarını yeniden yazmaya ihtiyaç duyuyormuş. Prenseslerin kurtarılmayı beklemediği kendi kaderi için ok atmaya hazır olduğu kendi yollarını çizmeye can atan kahramanlar olmaya hazırlandığı yeni kurallar...

Cesur animasyonu bize umut ve güç

verecek içimizde bir yerlere dokunacak hikayesiyle ışık tutan bir yerde olacağına inandığım bir film olması sebebiyle CESARET tamamız için oldukça uygun olduğuna inandığım bir film. 2012 yapımı Brave (Cesur) animasyon filmiyle bir genç kadının toplumsal cinsiyete rollerine baş kaldırışındaki cesur davranışlarını betimlerken konuyu birkaç araştırma ve bilgilerle destekleyerek dikkat çeken ve hassas bir konunun yolculuğuna çıkmış olacağız.

Brave 2012 yapımı bir film olmasına rağmen neredeyse geçen 12 yıldan bu yana işlediği konu bakımıyla güncelliğini korumuş bir filmidir. Film esasen genç bir kadının toplumun cinsiyetine biçtiği role baş kaldırması ve cesurca davranışları üzerinden ilerlemektedir. Animasyonu özet geçerken araştırmalarla bazı noktaların desteklendiğini göreceğiniz gibi Cüceloğlu'nun (1998) İçimizdeki Çocuk kitabında, Virginia Satir'in (1967) insanın doğuştan sahip olduğu özgürlükleri belirttiği gibi ben de Marida'nın hikayesindeki örneklerle özgürlüğünün ne noktada kısıtlandığını özgürlük türleri ile

birleştirecek vermeye çalışacağım.

2012 Disney yapımı olan Cesur animasyonu İskoç Krallığı'ndaki kral, kraliçe genç prenses Marida ve üçüz kardeşlerinin hayatını anlatmaktadır. Ancak adından da anlaşılacağı üzere filmin odak noktası Marida'nın cesaretidir. Marida atıyla doğada olmak, yayını gerip okunu kullanmak isteyen özgür bir genç kadındır ancak annesi tarafından geleceği çoktan planlanmıştır.



(Görsel 1)

Film doğum gününde babasının Marida'ya ok ve yay hediye etmesi ve Marida'nın mutluluğu ile başlamaktadır. Ancak annesi "O bir leydi, bu hediye de nerden çıktı" diyerek bu durumdan hiç hoşlanmadığını açıkça ifade etmektedir. Tıpkı toplumumuzda bizim de oldukça aşına olduğumuz gibi oyuncak bebek veya araba dendiğinde bu oyuncakların akla kız ya da oğlan çocuğuna ait bir oyuncak fikrini getiriyor olması (Blakemore ve Centers, 2005) gibi bu film üzerinden de toplumsal cinsiyet rollerinin oyuncaklar

bağlamında dahi müdahalesini görebiliyoruz. Filmin ilk dakikalarında Marida şu cümleleri kuruyor "Ben bir prensesim, örnek olmak zorundayım;, görevlerim, sorumluluklarım ve benden beklentiler var. Tüm hayatım annem tarafından planlandı.." Filmin başlangıcında ve ilerleyen birçok sahnede annesinin Marida'ya prenses olmasından kaynaklı dayattığı bazı özellikleri görmekteyiz. Bunlar "Bir prenses asla kıkırdamaz, bir prenses asla ağzını tıka basa doldurmaz, bir prenses aylıklık etmez, temizdir, erkenden kalkar, yüreği şefkat doludur ve her şeyden önce bir prenses kusursuzluğu ister." gibi söylemlerini içermektedir.

Bir gün ailecek yemek masasında yemek yerlerken annesi Marida'ya artık evlenme yaşının geldiğini ve farklı klanların oğullarının Marida ile evlenmesi için ziyarete geleceğini söyler. Marida annesinin kendisi adına oluşturduğunu planı ve kaderi kabul etmemekte ısrarcı olsa da kraliçe çoktan kararı vermiştir. Klanların ilk doğan çocukları prensesi kazanmak için yarışacaklardır ve bu yarışma Marida tarafından okçuluk olarak belirlenmiştir. Marida'nın asıl baş kaldırası buradan itibaren başlamış oluyor. Diğer klanların oğulları ok atarken Marida fark ettirmeden sahneye çıkıp annesi onu engel-

lemeye çalışırken şu cümleleri kurmaktadır: “Ben kendi kaderim için ok atacağım”.



(Görsel 2)

Marida üç hedefi de başarılı bir şekilde vurarak rakiplerini yenmiştir. Tabii ki kraliçe bunu oldukça küçük düşürücü bularak Marida'yla tartışmaya başlarlar. Marida bu tartışma sonrasında atının üzerine binip ormana doğru yol alırken bir cadıyla karşılaşır. Bu cadıdan annesinin değişmesi için bir büyü tarifi alır ve daha sonra bu büyülü keki annesine yedirdikten sonra hesaba katılmayan bir şey olur. Ki annesi bu değişimi fiziksel olarak yaşar ve ayıya dönüşür. Ancak oldukça mükemmeliyetçi ve prenses gibi kusursuz davranmaya ve kusursuz görünmeye odaklı olan kraliçe bu durumda oldukça zorlanır. Krallıkta bir ayının bulunması çok büyük bir paniğe yol

açağından dolayı Marida, annesini krallıktan kaçırmaya çalışır. Bu yolculukta Marida ve annesi oldukça zorlu yollardan geçmektedir ancak yolculuk boyunca Marida'nın oldukça cesaret gerektiren davranışlarını gören annesinin bu sayede bakış açısı değişecektir. Örneğin annesi bir ayıya dönüştüğü için yemeğe ihtiyacı olduğu sahnede, Marida okunu kullanarak annesi için balık avlıyor ve tabii ki annesine iğneleyici bir şekilde da “Bir prensesin asla silahı olmaz değil mi anne?” demeyi ihmal etmiyor. Marida yaşadığı bu durumlar sayesinde okçuluk ve doğadaki becerilerini annesine kanıtlamış oluyor. Ve bu süreçte sahneleri izlerken fark ediyoruz ki annesi şu an ayıya dönüşmesinin getirdiği gerekçeyle kusursuz bir şekilde davranamıyor. Bu ve bu kusursuz davranamama sebeplebiyle de kraliçe, Marida'nın doğal davranışlarına uyum sağlamış oluyor ve birlikte ne kadar eğlendiklerini annesi de fark edebilmiş oluyor. Sonra annesi ve Marida bir çözüm yolu bulmak için cadının kulübesine tekrar gider ve cadıdan şunu öğrenirler: annesini normale dönebilmesi için kopardıkları bağı tekrar kurmaları gerekmektedir. Filmin buradan sonrasında Marida'nın annesini eski haline getirmek için çabalamasından sonra bağlarının nasıl iyileştiğini görüyor-



uz. İzleyenler için sonu hakkında daha fazla bilgi vermeden ancak mutlaka sonunu izlemenizi önermeden geçmeyerek bu hikâyeyi hangi psikolojik kavramlarla ilişkilendirebileceğimize geçmek isterim.

Hatırlarsanız yazımın başında bazı özgürlük durumlarından bahsedeceğimi belirtmiştim. Var olan özgürlük durumlarından *“Kendi düşündüğünü olduğu gibi ifade edebilme özgürlüğü, Kendi duygularını olduğu gibi ifade edebilme özgürlüğü, Kendi arzularına göre bir şeyi isteme ya da reddetme özgürlüğü ve Olmak istediği yönde gelişerek kendi özünü gerçekleştirme özgürlüğü”* Marida'nın karşılaştığı ebeveyn tutumları ile bağdaştırılabilir. Bu başlıkları Cüceloğlu'ndan (1998) özetle toparlamak gerekirse:

Sağlıksız anne babaların çocuklarının ne düşündüğü ile değil ne düşünmesi ve ne yapması gerektiği ile ilgilendiği, hangi duygular içerisinde olduğuna değil hangi duyguları ifade etmesi gerektiğinin daha önemli olduğu belirtilir. Sağlıksız ailede kimin ne olması gerektiği, aile içindeki katı kurallar çerçevesinde belirlenmiştir. Kişinin nasıl bir insan olarak yaşamını sürdürmesi gerektiği, dolaylı ve dolaysız olarak, sürekli kendisine empoze edilir. Bu tür yönlendirme küçükken çocuğun nasıl

bir oyun oynayacağı ile ilgili iken, büyüdükçe nasıl bir meslek seçmesi ve kiminle evlenmesinin gerektiğine dönüşür. (s. 63-66).

Kraliçenin Marida'nın ne düşündüğü ile ilgilenmemesi, sürekli ne yapması ve nasıl davranması gerektiği ile ilgili baskılarda bulunması, Marida'nın ok ve yay ile ilgilenmesini istememesi, onun adına kararlar alması, evlenmesi konusunda baskı yapması gibi birçok durumu belirttiğim özgürlük durumları ile oldukça bağdaşan bir noktada yer almaktadır.

Medya toplum görüşlerini yansıttığı gibi toplum görüşlerinin de medyadan etkilenmesi mümkündür. Bu animasyon filmi kapsamında baktığımızda, bildiğimiz ya da aşına olduğumuz “prenses” formundan uzak bir imaj çizildiği görülmüştür. Genelde “mükemmel” yüz hatlarına ve fiziğe sahip, saçları her zaman yapılı olarak gösterilen prenses karakterinin dışına çıkılarak özgür ruhlu ve bu özgürlüğü saçlarına da yansımış olan kabarık ve uçuşan saçları, fiziksel görüntü olarak doğala daha yakın bir görüntüsünün olmasının yanında bağımsız olmak için çabalayan bir kadın temsili göz önüne seriliyor. Ve bu karakterle aslında var olan kalıplara karşı çıkarak bireylerin

üzerinde var olan algıları kırmak hedeflenmiş olması sebebiyle alışık olduğumuz prenses temalı filmlerden biraz daha farklı bir konumda yer alıyor. Bu yüzden de bu animasyon filmi toplum görüşlerini bir nebze etkileme durumuna dahil olmuş olabilir. Genelde bu tarz animasyon filmlerini çocuk yaş grubuna hitap ettiği göz önünde bulundurulduğunda önemli olan bir nokta var. Küçük yaşlardan itibaren toplum görüşlerinin çocuk üzerindeki etkisini düşündüğümüzde çevrenin cinsiyetler hakkındaki görüşlerinin, çocukların görüşlerini de etkilemesi muhtemeldir. Bu yüzden bu film cinsiyet rolleri ile ilgili bazı kalıplaşmış yargıları, hatta belki cinsiyet klişelerini demek daha doğru olabilir, kurmada iyi bir örnek teşkil eder. Cinsiyetle ilgili bu klişeler nasıl oluşuyor? Bunu sosyal öğrenme teorisi çerçevesinde kolaylıkla açıklayabiliriz. Ebeveynlerin, öğretmenlerin, arkadaşların ya da çocuğun bir şekilde etkileşim içerisinde olduğu herhangi bir şeyin (bahsettiğimiz gibi bu bir medya iletişim kanalı, filmler de olabilir) cinsiyete “uygun” gördükleri davranışları ödüllendirmesi, hatta uygun görmediklerini cezalandırması, cinsiyete uygun aktiviteleri modelleyerek, cinsiyete uygun oyuncaklar seçerek, oğlan ve kız

cinsiyetlerine cinsiyet rolleri ile tutarlı olarak farklı davranışları yoluyla çocukların cinsiyet algılarını şekillen-şekillendirilebilmesi mümkündür (Best ve Foster, 2004). Çocukların cinsiyet rollerini erken öğrenmesi ile ilgili yapılan bir çalışma, çocukların cinsiyet kategorileri hakkında erken öğrenmelerinin, cinsiyet tutumlarını şekillendirdiğini ve bu tutumların 5 yaşında bile cinsiyetler arası davranışlar üzerinde etkileri olduğunu göstermektedir (Halim ve ark., 2016).

Ebeveynlerin cinsiyet rollerine ilişkin algılarının çocuklarının yeteneklerini nasıl algıladıklarının incelendiği bir çalışmanın bulguları, ebeveynlerin çocuklarının yeteneklerine dair algılarının cinsiyet rollerine göre farklılık gösterdiğini ve bu algıların çocukların kendilerine dair algılarını ve etkinlik seçimlerini etkilediğini ortaya koymaktadır (Eccles ve ark., 1990).

Cinsiyet rollerinin birey üzerindeki etkisini ele almanın yanı sıra Marida ve annesinin hikayesini tekrar hatırlayarak benlik kavramına da değinmek isterim. Kraliçenin ebeveyn tutumunu incelediğimizde Marida adına kararlar alması, Marida üzerinde kontrol sahibi olmaya çalışması ve baskıcı bir yapıya sahip olması sebebiyle otoriter ebeveyn tutumu içerisinde olduğu gözükmektedir. Buradan

yola çıkararak benlik kavramı ile ilgili açıklamalarda bulunmak mümkündür. Kişi, çocukluk döneminden itibaren çevresindeki insanlarla geliştirdiği ilişkiler doğrultusunda şekillenmekte, bu süreç hem kendisi hakkındaki değerlendirmelerini hem de dış dünyayı algılama biçimini etkileyerek başkalarıyla kurduğu ilişkilerin niteliğine yansımaktadır (Kayım ve Ayaz, 2019). Birçok araştırma gösteriyor ki çocuğun kontrol algısını destekleyen ve güçlendiren ebeveyn tutumlarının, çocuğun benlik algısını ve yeterlilik inancını olumlu yönde geliştirirken aşırı otoriter ve baskıcı tutumlarla çocuğun kendini keşfetmesine olanak tanınmaması, benlik kavramı üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır (Kayım ve Ayaz, 2019).

Cinsiyetin benlik kavramı üzerindeki etkisini öz yeterlilik ölçeği kullanarak inceleyen iki araştırma (Ponsoda ve ark., 2008; Furnham ve ark., 2001) oğlanların yeteneklerini olduğundan abartılı algılamak kızların ise olduğundan düşük algıladıklarını belirtmiştir. Bu sonuçlara dayanarak cinsiyet rollerinin bireyin kendisini değerlendirmesinde oldukça önemli olduğu ortaya çıkmaktadır.

Doğan Cüceloğlu (1998), İçimizdeki Çocuk adlı kitabında çocuk yetiştirme ve benlik gelişimi için şu cümleleri ifade etmiş-

tir:

İki olgun insan ana-baba olmaya karar verdiği zaman, davranışlarıyla olgun insan modelini çocuklarına gösterirler. Bu kişilerin kendilerine ve diğerlerine saygıları vardır. Çocuk yetiştirmeyi dünyanın en sorumlu görevi olarak kabul ederler. Çocuklarını olgun ve iyi insanlar olarak yetiştirmeye kendilerini adanmışlardır. Böyle ana-babanın kurduğu aile içinde yetişen çocukların gereksinimleri doğal olarak karşılanır. Çocuklar bu güven ve sevgi ortamı içinde kendi benliklerini keşfedebilmek için değişik deneyimlere girebilme cesareti gösterirler. Bu tür ailelerde, çocuklar arasındaki bireysel farklılıklar oldukça yüksektir. Aynı aileden yetişen çocukların birbirlerinden farklı olabilmesi, aile içinde, bireyleri olduğu gibi kabul edebilme özgürlüğüne işaret eder. Bu ailelerde çocuklar, ana-babanın kendi gereksinimlerini gidermek aracı olarak kullanılmamışlardır. Sağlıksız ailelerdeki mutsuz anne ve mutsuz baba, kişisel becerileri ve girişimleriyle kendi gereksinimlerini karşılayamadıkları için, gereksinimleri karşılamada çocuklarını araç olarak kullanırlar. Çocukların kendi gereksinimleri ve kişisel gelişme potansiyelleri, böyle ana-babalar için



önemli değildir; çocuklar gelişemezler ve kendi kişiliklerini bulamazlar (s. 61) .

Özgür olmayı da bu şekilde kalıplara sokmadan her halimizle özgür, bağımsız, kendi yazgısı için çabalayan kaderini belirlemek için ok atan kadınların varlığına değinmeden geçemeyiz. Son olarak filmde bir cümle ile yazımı bitirmek isterim:

“Kaderimiz içimizde yaşıyor, önemli olan onu göreceğ kadar cesur olmamız.”

#### KAYNAKÇA

Best, D. L. ve Foster, D. J. (2004). Gender and Culture. *Encyclopedia of Applied Psychology*, 2, 51-63.

Blakemore, J. E. O. ve Centers, R. E. (2005). *Characteristics of boys' and girls' toys. Sex Roles*, 53(9-10), 619-633. <https://doi.org/10.1007/s11199-005-7729-0>

Cüceloğlu, D. (1998). *İçimizdeki Çocuk* (19. Basım). Remzi Kitabevi.

Eccles, J. S., Jacobs, J. E. ve Harold, R. D. (1990). *Journal of Social Issues*, 46(2), 183-201.

Furnham, A., Hosoe, T. ve Tang, T. (2001). Male hubris and female humility? a crosscultural study of ratings of self, parental, and sibling multiple intelligence

in america, britain and japan. *Intelligence*, 30(1), 101-115.

Halim, M. L. D., Ruble, D. N., Tamis-LeMonda, C. S., Shrout, P. E. ve Amodio, D. M. (2016). Gender Attitudes in Early Childhood: Behavioral consequences and cognitive antecedents. *Child Development*, 88(3), 882-899 <https://doi.org/10.1111/cdev.12642>

Kayım, F. ve Ayaz, M. (2019). 3-4 yaş grubu çocuklarda benlik kavramı ve ebeveyn tutumlarının cinsiyetler açısından karşılaştırılması. *İstanbul Aydın Üniversitesi Dergisi*, 11(3), 241-254.

Ponsoda, V., Abad, F. J., Francis, L. J. ve Hills, P. R. (2008). Gender differences in the Coopersmith Self-Esteem inventory. *Journal of Individual Differences*, 29(4), 217-222. <https://doi.org/10.1027/1614-0001.29.4.217>

## SAHNELEME CESARETİ: PSİKODRAMA

Yazar: Psikolog Berra ALAYLI

“Bütün dünya bir sahnedir,  
Ve bütün erkekler ve kadınlar sadece  
bিরer oyuncu;  
sahneye girerler, çıkarlar.  
Bir kişi birçok rolü birden oynar.”  
(William Shakespeare)



(Görsel 1)

İnsan, yaşam sahnesinin içinde doğar ve doğduğu andan itibaren çeşitli rollere sahip olur. Kimi zaman birinin bebeği, kimi zaman birinin yeğeni kimi zamansa birinin küçük kardeşi... Zaman ilerler ve sahneler değişir. Her adımda farklı bir sahne kurulur hayatta ve sen de her seferinde farklı bir rol üstlenirsin. Ya bazı rollerin esiri ya da bazı sahnelerin kahramanı olursun kendi içinde. Kendi rolünü üstlenmen ve kendi sahneni kurmak için cesaret göstermen gerekir önce. Psikodrama, tam da bu noktada yaşam sahneni canlandırmanı sağlar, bunu yapabilmen için cesaret verir sana. Hadi gel bakalım psikodrama nedir ve psikodramada nasıl cesaret edilir?

Cesaret; bireysel bir tehdite ve belirsizliğe rağmen istemli bir şekilde hedefe ulaşma uğraşısıdır (Pury, 2008; akt.;

Mert, 2021). Bu açıdan cesaret, zorluklara rağmen çabalamak açısından önemli ve zor bir eylemdir. Psikodrama, kişileri cesaretlendirmede ve kendi cesaretlerini fark ettirmede önemli bir yer tutar (Bilik, 2022). Psikodrama, kişilerin yaşadıkları zorlukları ve çatışmaları dramatik canlandırma yolu ile başa çıkma becerileri ve farkındalık kazandırma olanağı sağlayan bir grup terapisi yöntemidir (Şarлак ve Öztürk, 2021). Ancak kişinin farkındalık kazanması, çözüm becerileri geliştirmesi pek de kolay olmayabilir (Özer, 2017). Bu noktada terapist, kişileri cesaretlendirmekle görevlidir (Bayram, 2022). Bazen de kişiler grup desteği ve grup üyelerinin paylaşımlarından etkilenecek çatışmalarla yüzleşme cesaretini gösterirler (Dursun, 2020). Grup dinamiğinin oluşturulması da ısınma, eylem ve payla-

şım aşamaları ile sağlanır (Saraç ve Duyan, 2021). Yani psikodramada bir kişi diğer bir kişi için iyileştirici bir yöne sahip olabilir.



(Görsel 2)

## Psikodramatik Tekniklerle Cesareti Arttırmak

Psikodrama kendi içinde bir çok teknik kullanır bunlardan en bilinenleri: Eşleme, rol değişimi, ayna tekniği ve sıcak sandalyedir. Bu teknikler aynı zamanda cesareti arttırmada da önem taşır.

**Eşleme:** Protagoniste\* (ana oyuncu) kendini ifade etme cesareti kazandırmak için kullanılır (Dağlı ve ark., 2019). Grup üyelerinden bir tanesinin protagonistin arkasında ve onun pozisyonunda durarak protagonistin düşüncelerini ve duygularını anlamaya, tanımlamaya ve duyumsamaya çalışarak bunları sözel olarak ifade eder (Saraç ve Duyan, 2021).

**Rol Değişimi:** Grup üyeleri, grup içerisinde bulunmayan bir kişinin rolüne bürünerek, rolüne girdikleri kişilerle bir açıdan empati kurma imkanı yakalarlar (Gökler ve Danışman, 2011).

**Ayna Tekniği:** Grup üyelerinden birinin protagonistin sorunlarını canlandırarak protagonistin kendisine dışardan bakma imkanı sağlaması yönünden etkilidir (Demirel,2022).

**Sıcak Sandalye:** Grup üyelerinden birinin bir role girerek sandalyeye oturması ve diğer grup üyelerinin oturan üyeye sorular sorarak sanki röportaj yapıyormuşçasına role giren kişinin rol çerçevesinde soruları cevaplamasıdır (Erdem, 2021).



(Görsel 3)

Psikodrama ve teknikleri, kişilerin yaşam sahnelerindeki rollerini fark etmeleri ve sorunlarla yüzleşme cesareti ka-



zanmalarına yönelik canlandırmaya dayalı bir yöntemdir (Blatner, 2002; akt. Karataş ve Gökçakan, 2009). Kişinin problemlerine, kendisine ve olan bitene cesaretle bakması en önemlisi de kendi yaşam sahnesinin başrolü olması açısından, psikodrama önemli bir araçtır. Her kişi, kendi yaşam senaryosunun yazarıdır ve psikodrama bu yolda cesaret kazandırır.

### KAYNAKÇA

Bayram, F. N. (2022). Psikodrama çift terapisinde bir uygulama modeli önerisi: Köken aileden seçilmiş aileye geçiş [Suggestion of an application model in psychodrama couples therapy: Transition from family of origin to selected family]. *Uluslararası Grup Psikoterapileri ve Psikodrama E-Dergisi*, 6, 102.

Bilik, E. (2022). İPE 2. Psikodrama grup psikoterapisi eğitici eğitimi süreci kısa bir gözlem [IPE 2. A brief observation of the psychodrama group psychotherapy trainer training process]. *Uluslararası Grup Psikoterapileri ve Psikodrama E-Dergisi*, 6, 12.

Dağlı, F. Ş., Taşkıran, C., Krespi, M. R., ve Gökler, B. (2019). Çocuk istismarı ve

ihmalî eğitiminde psikodrama yönteminin kullanılması. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 175-186.

Demirel, E. (2022). Çocuk psikodramasında bir rol model olarak terapist ve iyileştirici etkisi. *Uluslararası Grup Psikoterapileri ve Psikodrama E-Dergisi*, 6, 44.

Dursun, B. (2020). *Psikodramada evrensel gerçeklik*. Psikoloji Araştırmaları Sempozyumu, 51.

Erdem, A. B. (2021). İletişim becerilerinin geliştirilmesinde yaratıcı dramanın kullanımı. *Journal Of Innovative Healthcare Practices*, 2(2), 88-95.

Gökler ve Danışman (2011). Çocuk ve ergenlerle grup psikoterapisi ve psikodrama . *Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü Dergisi* Sayı 6, 7.

Karataş, Z. ve Gökçakan, Z. (2009). Psikodrama teknikleri kullanılarak yapılan grup uygulamalarının ergenlerde saldırganlığı azaltmadaki etkisinin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(4).

Mert, İ. S. (2021). Cesareti modellemek: Cesareti anlamada ve uygulamada kullanılabilir bazı modeller. *Antalya Bilim Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 60-80.

Özer, İ. Ö. (2017). A bumb in therapeutic journey: Resistance. *Inonu University Journal Of The Faculty Of Education*, 18(3), 217-228.

Saraç, E. H. ve Duyan, V. (2021). *Psikodrama: Hayata Büyülü Dokunuşlar*. Yeni İnsan Yayınevi.

Şarlak, D. ve Öztürk, E. (2021). Psikodrama temelli müdahale programları: sistematik bir değerlendirme. *Karya Journal Of Health Science*, 2(1), 21-29.

## GÖRSELLER

Görsel 1:

[https://www.freepik.com/icon/actress\\_2281316#fromView=search&page=1&position=76&uuid=c6d65849-bfe6-4008-be0c-8f368fbf328b](https://www.freepik.com/icon/actress_2281316#fromView=search&page=1&position=76&uuid=c6d65849-bfe6-4008-be0c-8f368fbf328b)

Görsel 2:

<https://sisliterapi.com/wp-content/uploads/2024/02/Psikodrama-e1723640833809.webp>

Görsel 3:

[https://www.freepik.com/free-vector/clapping-spectators-illustration\\_9399462.htm#fromView=search&page=10&position=6&uuid=42ff1663-4912-4d9f-a459-98b8a4cfbe74](https://www.freepik.com/free-vector/clapping-spectators-illustration_9399462.htm#fromView=search&page=10&position=6&uuid=42ff1663-4912-4d9f-a459-98b8a4cfbe74)

# CESARET KAVRAMINA NORMLARA UYMA DAVRANIŞI AÇISINDAN BİR BAKIŞ

Yazar: Yasemin Gürlek

Cesaretin ne olduğuna dair çok fazla tanım yapılmıştır fakat araştırmacılar ortak bir paydada buluşmuş değillerdir. Bunun sebebi, cesaret kavramının çok fazla değişkenle tanımlanıyor olması ve yeterince geniş ve öznel bir tanım yapılamamasıdır. Genel olarak çalışmalarda cesaretin üç farklı terimsel boyutta incelendiğini söyleyebiliriz: fiziksel cesaret, sosyal cesaret ve ahlaki cesaret (Howard ve Holmes, 2020).

Cesaret dendiğinde genel olarak akla ilk gelen fiziksel cesarettir. Bir risk karşısında ölüm ya da ciddi fiziksel zarar görme ihtimaline karşı fedakarlık gösterme olarak incelenir (Olshoorn, 2007). Bu tanımı kahramanlık boyutu içerisinde değerlendiren çalışmalar da alanyazında mevcuttur (Mert, 2021). Sosyal cesaret çoğunlukla iş yaşamıyla ilişkilendirilir ve kişinin başkalarına karşı itibarının zedelenmesini göze alarak davranışlarda bulunması olarak değerlendirilir (Howard ve Fox, 2020). Bu kavram iş yaşamında oldukça önemlidir (Uysal, 2022).

Ahlaki cesaret ise ahlaki olmayan bir durum karşısında “anlaşmazlık, onaylamama veya reddedilme rahatsızlığı karşısında özgün bir şekilde davranmayı” ifade eder (Comer ve Sekerka, 2018). Ahlaki cesaret, fiziksel cesaretle ve sosyal cesaretle bazen ayrı ayrı bazen de birlikte bulunabilir (Uysal, 2022). Ahlaki bir doğrunun ardından “feda etme” eylemi içeren kahramanlık davranışı bile gösterilebilir. Sekerka ve Bagozzi (2007), etik sorunlara karşı harekete geçme konulu bir çalışmada bilişsel düşünceyi temel olarak bir yol modeli oluşturmuşlardır.



(Sekerka ve Bagozzi, 2007). (Görsel 1)

Aslında cesaret, kişinin doğru olan şeyi yapma ve güvende kalma güdülerindeki çatışmadır (Goud, 2005). Hareket öncesinde ciddi bir bilişsel mücadele durumu mevcuttur ki bu bize cesaretin sadece kurtarma, yaşatma odaklı bir kavram olmadığını günlük hayattaki eylemlerde de ortaya çıkabilen bir kavram olduğunu göstermiştir (Rate ve ark., 2007).



Bu yazı kapsamında ahlaki sorunlar karşısında bilişsel süreçle başlayan cesaretin sosyal normlar üzerindeki etkisini işlenecektir.



(Görsel 2)

## Ahlaki Cesaret ve Normatif Sosyal Etki

Normatif sosyal etkiyi işleyen iki deney vardır. Sherif'in (1985) Otokinetik etki deneyi ve Asch'ın (1955) çizgi deneyi. Bu iki deneyde de katılımcıların deney grubundaki sosyal norma uyma eğilimi gösterdikleri görülür (Sherif, 1985 ; Asch, 1955). Asch'ın deneyinde sahte deneklerle manipüle edilen katılımcıların sorulan soruya bile bile yanlış cevap verdiği şahit olunmuştur. Bunun sebebi katılımcılara sorulduğunda bazı katılımcılar, grup algısının yanlış olduğunu bildiği halde dışta kalmamak ve ötekilerin yargılamalarına maruz kalmamak için grupta aynı kararı verdiğini ifade etmiştir (Arkonaç, 2001). Bu iki deneyde de kabul edilen sosyal normlar deneklerde ahlaki bir problem oluşturmamaktadır. Peki ahlaki

olarak yanlış gördüğümüz sosyal normlara karşı da uyma davranışı gösterir miyiz?

Topluluğun büyük bir çoğunlu bizzim fikrimize zıt bir fikirde olsa dahi, kendi doğrularımızın ve fikirlerimizin arkasında durmak cesaret gerektirir (Şimşek, 2013). Ahlaki cesaret bireyin hatalarını kabul etmesi ve bir yanlışını itiraf etmesini de içeren fakat çoğunlukla yapılan adaletsizliği kınama güdüsüyle aşağılanma korkusunun üstesinden gelmesi ve dışsal bir kaynağın kabul ettiği fakat bireyin ahlaki görmediği oluşuma karşı çıkması, kendi değerini savunması olarak açıklanır (Miller, 2002). Günlük hayattan bir örnek verilecek olursa 1955 yılında Amerika'da bir siyahinin, beyaz bir Amerikalıya minibüste yer vermemesi güzel bir örnek olacaktır (BBC, 2023). Dönemin sosyal normlarına tamamen zıt bir davranışta bulunan bu kişi, tepki göreceğini bildiği halde kendi ahlaki doğrularına uygun şekilde hareket etmiştir (Uysal, 2022).

## Grup Normları

Normlar, konuşma dilinde toplum içerisinde kabul gören ve görmeyen davranışlardır (Hughes, 2002). Değerler sistemine bağlı olarak davranışların olumlu ve olumsuzunu, doğru ve yanlışını belirleyen standart fikirler bütünüdür

(Sabuncuoğlu, 2003). Bu anlamıyla normlara uyma davranışı ödüllendirilirken normlara uymama davranışı cezalandırılır (İlerler, 2020).

Örgütsel verimliliği arttırmak için bazı hipotezler geliştiren Mayo (1945), yaptığı deneylerinden birinde çalışanların kendi aralarında gruplaşarak günlük üretimin ne kadar olması gerektiği konusunda bir norm oluşturduğu ve bu grubun grup normun üzerine çıkan çalışanları zorladıkları yönünde bulgular elde etmiştir. Bu çalışmadan da anlaşılacağı gibi kişi, grup normlarına uyma davranışı göstermezse bazı sosyal cezalara maruz kalabilmektedir (Ouwkerk ve ark., 2005). Başka bir çalışmada iş yerinde maruz kaldıkları mobbingleri ihbar eden çalışanların %80'inin işten çıkarıldığı ya da daha fazla baskı gördüğü tespit edilmiştir (Dyck ve ark., 2010). Buradan hareketle, her ahlaki cesaret davranışının olumlu sonuçlanmadığını bilmek önemlidir.

## Cesaret Neden Cezalandırılır

Daha büyük ve kurumsal sosyal gruplaşmalarda ahlaki cesaret göstererek başkaldırmak daha ciddi sonuçlara neden olur (Tuckman, 1965). Birçok örnek vardır ki, bu tarz durumlar yuvarlanan bir kar topu misali çığ gibi büyüyüp köklü

değişimlere neden olabilir. Bu nedenle grup içerisindeki otoriter figürler muhalif fikirleri bastırmak ve ahlaki cesareti kırmak için yaptırımlar uygularlar (Edmondson, 1999). Grup içinde az sayıda insan bile otoritenin ahlaka aykırı ya da insanın, insanca yaşamasına engel olan emirlerini sorgulamaya ve başkaldırmaya başlarsa, bu küçük grubun, çoğunluğu etkileyip toplumsal güç ve otoriteye karşı başkaldırma olasılıkları artar (Şimşek, 2013).

Ahlaki cesaretin yaratabileceği etkiyi ve ahlaki cesaretin cezalandırılmasını görmek için Mandela'nın demokrasi hareketi güzel bir örnek olacaktır. Nelson Mandela, Güney Afrika'da beyazların en üstün ve siyahların en aşağı kategoride olduğu Apartheid yasalarına karşı gelmek için özgürlük hareketinde bulunan küçük bir gruba katıldı, zamanla grubu büyüttü ve grubun başına geçti (National Geographic, 2020). Mandela eşitlik çağrılarını barışçıl yollarla başladı fakat Güney Afrika hükümeti baskı ve şiddetle karşılık verdi silahsız göstericileri vurup öldürdü ve birçoğunun da tutukladı (National Geographic, 2020). Mandelaya müebbet hapis cezasıyla bir adaya sürgün ettiler, fakat mücadele hapiste de devam etti. (Anadolu Ajansı, 2024) Nihayet diğer

siyahilerin mücadelesiyle hükümetin bazı tutumları gevşetildi, Mandela 27 yıl sonra hapisten çıktı ama mücadeleden vazgeçmedi (National Geographic, 2020). Hükümete karşı baskıların artması sonucu gruplar arasında yıllar süren çekişmeli müzakereler yapıldı, Mandela 1994 yılında Güney Afrika'nın yeni başkanı seçildi (BBC, 2013).



(Görsel 3)

### KAYNAKÇA

Aronkaç, S. (2001). Sosyal psikoloji (2. Baskı). Alfa.

Asch, S. E. (1955). Opinions and social pressure. *Scientific American*, 193(5), 31-35

Autor, S. ve Kolev, D. (2022). The effect of ingroup vs. outgroup members' behaviour on charity preference: A drift-diffusion

model approach *Frontiers in Psychology*, 13, 859221. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.859221>.

BBC News. (2013). *PORTRE: Efsanevi lider Nelson Mandela'nın yaşamı*. BBC News.

Blakemore, E. (2020). How Nelson Mandela fought apartheid-and why his work is not complete. *National Geographic*. <https://www.nationalgeographic.com/history/article/how-nelson-mandela-fought-a-partheid-and-why-his-work-is-not-complete>.

Comer, D. R. ve Sekerka, L. E. (2018). Keep calm and carry on (ethically): Durable moral courage in workplace. *Human Resource Management Review*, 28, 116-130.

Dyck, A., Morse, A. ve Zingales, L. (2010). Who blows the whistle on corporate fraud? *Journal of Finance*, 65, 2212-2254. <https://doi.org/10.1111/j.1540-6261.2010.01614.x>

Edmondson, A. (1999). Psychological safety and learning behaviour in work

teams. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350-383.

Güvendik, M. Ö., (2024). *Güney Afrika'yı özgürlüğe taşıyan lider Mandela, doğumunun 106. yılında anılıyor*. Anadolu Ajansı.

Gould, N. H. (2005). Courage: Its nature and development. *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 33, 102-116.

Howars, M. C. ve Fow, F.R. (2020). Does gender have a significant relationship with social courage? Test of dual sequentially mediated pathways. *Personality and Individual Differences*, 159, 109904. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109904>.

Howard, M.C. ve Holmes, P.E. (2020). Social courage fosters both voice and silence in the workplace: A study on multidimensional voice and silence with boundary conditions. *Journal of Organizational Effectiveness: People and Performance*, 7(1), 53-73.

Hughes, M., Kroeber, C.J. ve Zanden, J.W.V. (2002). *Sociology: The core* (6th ed.). McGraw-Hill.

İlerler, T. ve Gülova, A. (2020). Örgütsel kurallar ve normlara uyma davranışına örgüt kültürü bağlamında kavramsal bir bakış. *Izmir Democracy University Social Sciences Journal*, 105-129.

Mayo, E. (1945). *The social problems of an industrial civilization*. Andover Press.

Mert, İ.S., Sen, C. ve Alzghoul, A. (2021). Organizational justice, life satisfaction, and happiness: The mediating role of workplace social courage. *Kybernetes*, 51(7), 2215-2232. <https://doi.org/10.1108/K-02-2021-0116>.

Miller, W.L. (2002). *The mystery of courage*. Harvard University Press.

Olshoorn, P. (2007). Courage in the military: Physical and moral. *Journal of Military Ethics*, 6(4), 270-279. <https://doi.org/10.1080/15027570701755471>.

Ouwerkerk, J.W., Kerr, N.L., Gallucci, M. ve Van Lange, P. A. M. (2005). Avoiding the social death penalty: Ostracism and cooperation in social dilemmas. In K. D. Williams, J. P. Forgas ve W. Von Hippel (Eds.), *The Social Outcast: Ostracism*,



*Social Exclusion, Rejection and Bullying* (pp. 321-332). New York: Psychology Press.

Rate, C. R., Clarke, J.A., Lindsay, D. R. ve Sternberg, R. J. (2007). Implicit theories of courage. *Journal of Positive Psychology*, 2(2), 80-98.

Sabuncuoğlu, Z. ve Tüz, M. (2003). Örgütsel psikoloji (4th ed.). Furkan Ofset.

Sekerka, L. E. ve Bagozzi, R. P. (2007). Moral courage in the workplace: Moving to and from the desire and decision to act. *Journal of Business Ethics*, 76(3), 271-292. <https://doi.org/10.1007/s10551-007-9577-9>.

Sherif, M. (1985). Toplumsal kuralların psikolojisi (İ. Fındıkçioğlu, Çev.). Alan Yayıncılık

Tuckman, B. W. (1965). Developmental sequence in small groups. *Psychological Bulletin*, 63(6), 384-399.

Uysal, E. ve Bayramoğlu, G. (2020). Organizational psychology, behaviorism, management and complex organizations. *Human Resources in Economy, İşletme Araştırmaları Dergisi*, 14(1), 396-418.

Yüksel, H. (2013). Toplumsal etki ve uyuma. In A. Şimşek ve Ö. Eroğlu (Eds.) *Davranış bilimleri* (pp. 456-484). Eğitim Yayınevi.

## GÖRSELLER

Görsel 1 : Uysal, E. ve Bayramoğlu, G. (2020). Organizational psychology, behaviorism, management and complex organizations. *Human Resources in Economy, İşletme Araştırmaları Dergisi*, 14(1), 396-418.

Görsel 2: <https://www.pexels.com/tr-tr/fotograf/sanat-park-heykel-anit-5985865/>

Görsel 3: <https://www.pexels.com/tr-tr/fotograf/isimsiz-bayan-kartonu-gosteriyor-5723318/>



## HAK ARAMA CESARETİ: DUYGULARIN RENGİ

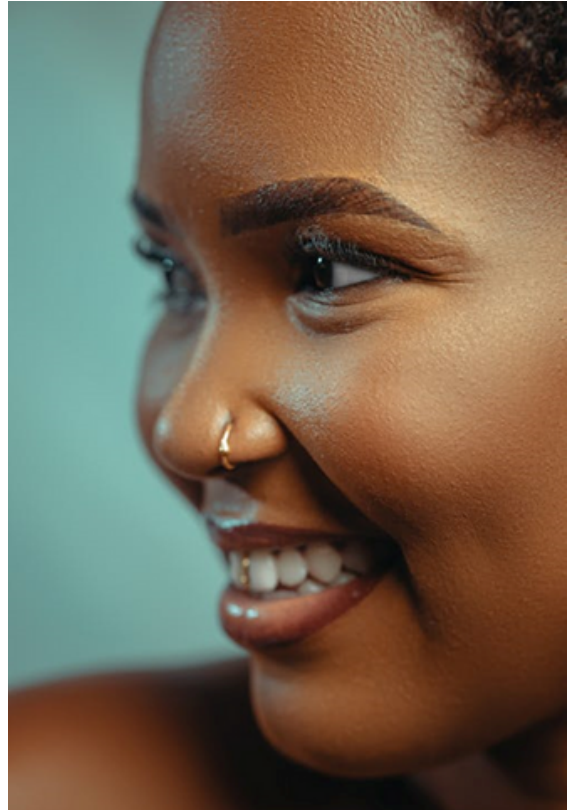
Yazar: Psikolog Ayça Özaydın

*“Her kim bu maddeler hususunda beyazlar ve siyahiler arasındaki toplumsal eşitlik konusunda halkı yazılı veya sözlü olarak kışkırtmaya kalkarsa hapis cezasına çarptırılacaktır”*

Deri renginizden dolayı ikinci sınıf vatandaş statüsünde yer aldığımız oldu mu hiç? Belki Türkiye’de ayrımcılık, çok daha farklı bir zeminde ilerledi. Peki, Amerika’da durum her zaman Amerikan rüyasının yaşandığı zamanlardaki gibi miydi? Yoksa özgürlükler ülkesi, bir kesimin özgürlüğüne mi çalışmaktaydı? Duyguların Rengi hepimizi 1960’lı yılların Mississippi eyaletine bir yolculuğa çıkarıyor ve üç cesur kadının eyaletteki yerleşmiş tabuları nasıl yıkmak için adım atma cesareti gösterdiklerini işliyor. Hepimizin insani değerler taşımaya hakkımız olduğunu konu edinerek çarpıcı bir gerçeklikle okuyucuyu adeta sarsıyor.

Türkçeye “Duyguların Rengi” olarak çevrilse de orijinal ismi “The Help” yani hizmetçi olan bu kitap Kathryn Stockett tarafından 2009 yılında yazılmıştır. Ayrıca

kitabın filme uyarlaması da yapılmıştır. Bu kitapta deri renginden bağımsız, insanların duygularının aynı olduğunun vurgusu yapılmaktadır. Bu ayki yazımda kitaptaki çarpıcı detayları; ayrımcılık, duygular ve adım atmaya dair cesaret üzerinden alan yazındaki çalışmalarla açıklayacağım



(Görsel 1)

Duyguların Rengi, 1960 yılının ağustos ayında Mea Mobly adlı beyaz bir çocuğun doğduğu zamana bizleri götürerek başlamaktadır. Mea Mobly Aibileen’in bakacağı son çocuk olacaktır. Bu Aibileen için talihsizlik midir yoksa hayatını mı değiştirecektir bu sorunun

cevabını siz okuyuculara bırakmaktayım. Aibileen... O, 1911 doğumludur. Genç kızlığından itibaren hizmetçi olmanın kaderi olduğunun farkındadır çünkü annesi de bir hizmetçidir, ayrıca büyükannesi de zamanında ise köle hizmetçi olarak çalışmıştır. Çalışmaya yedinci sınıfı bırakıp annesine yardımcı olmaya kendini adayarak başlamıştır. Onun görevi Mea Mobly gibi beyaz bebeklere bakmaktır. Meslek hayatında 17 beyaz tenli çocuğa bakım vermiştir. Oysa kendi çocuğunu ellere emanet etmek durumunda kalmıştır. Aibileen, beyaz tenli çocukların bakım verenleri uyanmadan onlarla nasıl ilgileneceğini, lazımlıklarına nasıl oturtacağını, nasıl uyutulacağını ve nasıl ağlarken sakinleştirileceklerini iyi bilmektedir. Şu anda Leefolt'ların evinde hizmet vermekte ve evindeki mesaisi haftanın altı günü sekiz saatten oluşmaktadır. Bu yoğun tempoya rağmen haftalık kırk üç dolar kazanmaktadır. Ne kadar kendi işini beyaz çocuklara bakmak olarak tanımlasa da Aibileen'nin sorumluluğu bununla kısıtlı değildir. O ayrıca evin yemeğini ve temizliğini yapmakta, çamaşırları yıkamakta, çamaşırların ütülenmesiyle ilgilenmekte ve evin market alışverişini de yapmaktadır.

Bayan Leefort'un evinde hizmete başlamadan hemen önce ise çok sevdiği oğlunu yirmi dört yaşında hayatının baharındayken kaybetmiştir. Oysa oğlu şirin bir kızla görüşüyor, kalın gözlükler takip çokça okuyor ve görüştüğü kadınla evlenme planları yapıyordu. Çalıştığı değirmende yağmurun da verdiği ıslaklıktan olacak ki yükleme iskelesinden kayarak feci bir şekilde araba yoluna düşer. Ne yazık ki bir traktörün römorkunun ezmesiyle canından olur. Beyaz tenli işvereni ise onu siyahların tedavi gördüğü hastanenin kapısına bırakıp kaçar.

Oğlunun ölüm haberini alan Aibileen zor zamanlar geçirir. Bu süreçte kendisine destek olan arkadaşı Minnie'dir. Minnie... Missisipi, Jakson'daki en iyi aşçıdır ve en beğenilen yardımcılardandır. Şu anda Bayan Hilly'in annesi Bayan Walters'a hizmet vermektedir. Daha sonradan Bayan Hilly'nin, Bayan Walters'ı huzurevine göndermesi ile birlikte Bayan Celia Foot'a hizmet vermeye devam edecektir.

Minnie ve Aibileen'in arkadaşlıkları çok eskiye dayanmaktadır. Minnie aynı zamanda, Aibileen'in oğlunun vefatından sonra kendini öldürmeye çalıştığı zaman buna engel olan kişidir. Minnie on dört

yaşında mutfaklarında bulunan küçük tahta masada otururken beyaz kadınların evlerinde nasıl çalışılacağını ilk kez annesinden dinlemiştir. Annesinin Minny için hayalleri okuluna devam edip öğretmen olması da Minny'nin kalp probleminden müzdarip olan bir kız kardeşe ve sarhoş bir babaya sahip olması işleri zora sokmuştur. Bu yüzden okulu bırakmak ve çalışmak zorundadır. Evin geçimi bu nedenle iki kişinin elinde olmak zorundadır: Minny ve annesi. Minny işe başlamadan önce annesi tarafından öğütlenen altı kural vardır:

Birinci Kural: “Bir tek şeyi unutma: Beyaz insanlar senin dostun değildir.”

İkinci kural: “Beyaz insanların seni tuvaletlerinde yakalamasına izin verme.”

Üçüncü kural: “Beyaz insanlara yemek pişirirken farklı bir kaşıkla tat. O kaşığı ağzına aldıktan sonra kaşığı tencereye geri koyarsan o yemeği at daha iyi.”

Dördüncü kural: “Her gün aynı bardağı, çatalı ve tabağı kullan. Bunları ayrı bir dolapta tut ve Beyaz Bayan'a bundan sonra bu dolaptakileri kullanacağını söyle.”

Beşinci kural: “Yemeğini mutfakta ye”

Altıncı kural: “Çocuklarına vurma. Beyaz insanlar kendi çocuklarını kendileri dövmek ister.”

Minny ilk iş gününde kendisine öğretilenler gibi kurallara uyar, jambonu sandviçini mutfakta yer, tabağını dolabında kendine ait köşesine koyar ve bakım verdiği çocuk cüzdanını fırına sakladığında bağırır. Ancak Beyaz Bayan'ın çamaşırları önce elinde, sonrasında makinede yıkamasını istemesi üzerine yaptığı ukalalık ve bunun bir zaman israfı olacağını söylemesi üzerine kendisini kapının önünde bulur. Böyledir işte Minny... Net, kendinden emin ve tavizsiz. Ancak siyahi bir hizmetkar için böyle bir karaktere sahip olmak başa iş açacak türdendir.



(Görsel 2)

Her ayın dördüncü çarşambası briç kulübü günüdür. O gün de dördüncü çarşambadır. “Evi toparla ve biraz tavuk salatası yap hemen!” diyecek fırsatı bulur Beyaz Leefort, sonuçta arkadaşları gelecektir. Onu bunu ayarlama görevi Aibileen'indir. Gümüşleri mutlaka çıkarır çünkü Beyaz Leefort bu davetin lüks görümesinden hoşlanmaktadır. Briç gününe



ilk gelen hizmetkarlarla konuşmaktan gocunmayan Bayan Skeeter olmuştur. Ardından Bayan Hilly ve annesi Bayan Walter giriş yapar. Bayan Sketeer... Missisipi Jakson'da akranları evlenmişken onun hayatında bir ilişkisi dahi olmamıştır. Üniversiteyi bitirip yaşadığı güney kasabasına geri dönmüştür ve günün birinde bir yazar olma hayalleri kurmaktadır. Oysa hayatın ona da sürprizleri olacaktır.

Briç boyunca çocuklar, kıyafetler ve arkadaşlar hakkında konuşurlar. Bir ara gündem, siyahi hizmetkarların tuvalet kullanımına gelir. Bayan Hilly bu konuda çok radikal görüşlere sahiptir. Bayan Hilly'e göre, hizmetçilere özel bir oda olmadan inşa edilen evlerin hepsi tehlike barındırıyor. Çünkü herkesin hemfikir olduğu bir şey varsa o da siyah ten rengine sahip bireylerin beyazlardan daha farklı hastalıklar taşıdıklarıdır. Ortak banyo kullanımı ile de bu hastalıklar çok rahat bir şekilde taşınacağı düşünülmektedir. Bu nedenle Bayan Hilly, herkesi düşünerek(!) "Ev Yardımcısı Sağlık Önlemleri Girişimi"ni tasarlamıştır. Bu tasarının kapsamını evlerinde siyah derili ev yardımcısı çalıştıran her bir beyaz bireyin evinde, ayrı bir banyo bulunması oluşturmaktadır. Bayan Leefolt'un ayrı banyo

kullanımı konuşmasından sonra, evin değerinin artması adına, eve kamyonet getirmesi ve tadilatın başlamasıysa üç gün alacaktır.



(Görsel 3)

O sırada Minny, Bayan Walter'sının Bayan Hilly tarafından huzurevine gönderileceği vakitlerde, Bayan Celia Foote'a hizmet vermeye başlar. Bayan Foote kocası Johnny'nin, Minny'nin evlerinde çalıştığını birkaç ay bilmemesini ister. çünkü Bayan Foote ev işlerini kendisi yapabildiğini kocasına kanıtlamak istemektedir. Birkaç ay boyunca Minny'den yemek yapmasını öğrenecek ve sonrasında Johnny'e durumu açıklayacaklardır. Minny çalıştığı her saat için iki dolar almayı kabul etmiştir ve her sabah sekizde iş başı yapacaktır.

Ancak Minny bir sorun sezinler.

Bayan Celia saçına röfle yaptırmak ve saçlarını uçlarından aldirmek dışında -ki bu üç haftada bir gibi bir zaman dilimine tekabül etmekteydi- dışarı çıkmamaktadır. Bu beyaz kadınların yaptığı bir eylemsizlik değildir. Annesinin ona sorgulamamasına dair sözleri Minny'nin aklına gelse de o kendini bu kadar uzun süre tutabilecek bir kadın olmamıştır. Üstelik Bayan Celia “Mutlu musunuz?” gibi garip sorular da sormaktadır. Adeta kendi mutsuzluğunu sorduğu sorularla kapatmak istemektedir. Aibileen yazın sonlandığı kışın görüldüğü zamanlarda garajda kendisine ait(!) olan tuvaletin klozetini artık soğuk bulmaya başlamıştır. Tuvalet kağıdını ise yerde bırakmak durumundadır çünkü koyabilecek başka bir alana sahip değildir. Aynı dönemde Mea Mobly de bezini bırakıp klozete gitmeyi öğrenmektedir. Annesi Mea Mobly'e örnek olmayı reddettiği için küçük kıza örnek olması gereken kişi Aibileen olmak durumundadır. Ama Mea Mobly'nin tuvalet eğitimi aldığı yer beyazların tuvaletidir ve takdir edilir ki(!) Aibileen o tuvaleti kullanamazdır. Aibileen'nin Mea Mobly'yi garajdaki tuvalete götürmesi ise söz konusu değildir. Ancak Aibileen kuralları esnetir ve Mea Mobly'e ilk tuvalet eğitimini, kendi tuvale-

tinde verir. Bayan Leefort permasını yaptırdığı ve uzun saatler harcadığı kuaförden döndüğünde ise Mea Mobly'nin bezinden kurtulduğu haberine içtenlikle sevinir. Mea Mobly ise annesinin eve gelmesi üzerine tuvaletini Aibileen'in tuvaletinde yapmak ister ve dayağı yer.

Bayan Skeeter ise Jakson Gazetesi'nde çalışmaya başlar ve ev hanımlarına evde yaşanan günlük problemlere dair yardımda bulunmak adına Aibileen'den yardım almaktadır. Bunun yanı sıra Bayan Skeeter'ın aklında bir diğer ama ütöpik bir fikir de bulunmaktadır. Aibileen ve diğer siyahi hizmetçilerle hizmetçi olmaya dair bir röportaj gerçekleştirmek istemektedir.



(Görsel 4)

Bir cesaret hikayesi ise burada başlar. Aibileen'in ilk başta reddettiği ancak sonrasında siyahi bir hizmetçi olmaya dair anlattıklarına ardından Minny de röportaja dahil olur. Ardından diğer siyahi hizmetçiler de... Bu bir cesaret öyküsüdür çünkü bu eylemi gerçekleştirerek aldıkları büyük riskler bulunmaktadır. Hayatları, işleri, evleri ve sevdikleri ipin ucundadır. Ancak üç kadın: Aibileen, Minny ve Bayan Skeeter ile başlayan bir hareket, düzeni değiştirir. Siyahi bireyler ve beyaz insanlar eşit haklara sahip olabilir midir? "Yardımcı" kitabının basılması ile ve siyahi hizmetkarların hikayelerinin duyulmasıyla sorunun cevabı keskin bir "hayır"dan "evet"e dönüşmeye başlayacaktır. Sevgili Aibieeen'in baktığı son çocuk ise Mea Mobly olacaktır. Çünkü Bayan Leefort'un hizmetinde yaşadıklarını şeffaf bir şekilde anlatan Aibileen kovulur. Ancak o cesur bir kadın olarak özgürlüğüne adım atacaktır.

## Amerika'daki Renk Ayrımı

Kaya (2017), bireylerin ten rengine dayanarak yaşadıkları ayrımcılığı, diğer bir deyişle "renkçilik"i, kişilerin deri renginin baz alınıp farklı bir muameleye maruz kalma olarak tanımlamıştır. Korkmaz ve Baran (2018) ise makalelerinde, Amerika



(Görsel 5)

Birleşik Devletleri'nde yıllarca devam eden siyahi bireylere yapılan ayrımcılık ve zulmün olağan halatın içinde süregelmediğini; sanat, edebiyat, spor gibi dallarındalların içerisinde de kendini gösterdiğini ve çeşitli alanlarda da bulunduğunu belirtmiştir. ABD'de nitekim hala devam eden ırkçılık bulunmaktadır (Korkmaz ve Baran, 2018). Örneğin Gölönü ve Şimşek (2024) güncel makalelerinde, ABD'de yaşanan renk ayrımının pandemi sürecinde ivmelendiğini belirtmiştir. Bu ayrımcılığın sürmesi ise siyahilerin varlığını ve yaşam haklarını kısıtladığı söylenebilmektedir. Özellikle George Floyd'un ölümü ile siyahi haklarına dair toplumsal bir hareket baş göstermiştir (Gölönü ve Şimşek, 2024). Bu olay 2020 yılında meydana gelen ve polis

şiddetinden dolayı hayata gözlerini yuman siyahi bir adamı konu edinmektedir (Gölünü ve Şimşek, 2024). Böylelikle siyahi haklarına dair eylemler başlamış ve bu eylemlerine genel adına “black lives matter” diğer bir deyişle “siyahların yaşamları değerlidir” denmiştir (Gölünü ve Şimşek, 2024). Görünürlüğün sınırlı olduğu bir toplumda kendi haklarına dair eyleme geçebilmek de bir cesaret örneğidir; “black lives matter” hareketinde görüldüğü veya “Duyguların Rengi” kitabında tanık olduğumuz gibi...

## **Cesaret Örneği: Eyleme Geçebilmek**

Toplum tarafından onaylanmayan ve hukuki zeminde bile cezası olan hak arama mücadeleleri “cesaret” örneğidir denilebilir. Aibileen, Minny ve Bayan Skeeter bu bağlamda siyahi hizmetkarların varlıkları ve yaşam deneyimlerini aktarmak adına bir kitap çıkararak cesur birer üç kadın olmuştur. Peki bir bireyin cesur bir adım atabilmesi adına bireyde yer alması gereken belli başlı unsurlar var mıdır? Bu noktada literatürün sınırlı kaldığını düşünen Mert (2021) nitel bir çalışma yürütmüş ve cesaretin bileşenlerini araştırmıştır. Çalışmasının sonuçlarına

göre cesaretin bileşenlerini risk, korku, güç, bilinç, gerekeni yapmak, karar verme, hedef, koşullar, ahlak, cömertlik ve seçim olarak belirlemiştir (Mert, 2021). Mert'in (2021) bulguları Duyguların Rengi kitabı ile yorumlandığında Aibileen, Minny ve Skeeter'ın risk alabilme, güç, bilinç ve karar vermede ortak bir birikimleri olduğu söylenebilir. Bunun yanı sıra Aibileen'in ahlak ve cömertlik konusunda güçlü yönleri olduğu, Bayan Skeeter'in akranlarına kıyasla bilinçliliğinin ve belirli bir hedefinin varlığı gözlemlenebilir.

## **Sonuç**

Milattan önce sekizinci ve yedinci yüzyıllarda İlyada ve Odysia kendisine destanlarda yer bulan cesaret, bu yüzyıllar içerisinde genellikle kahramanlık hikayeleriyle işlenmiştir (işlenmiştir (Baynal ve Yıldırım, 2020). Dolayısıyla yazılı metinlerde cesaret kendisine yer bulmuştur. Mert (2023) ise cesaretin çeşitli biçimlerde ortaya çıkabildiğinden ve farklı ortamlarda kendisine yer bulduğundan bahsetmektedir. Bu noktada edebiyatta da işlenmesini “Duyguların Rengi” kitabı incelenerek bir sonuca varılmaya çalışılmıştır. Cesur birer birey olabilmek için illaki var olan düzene karşıt bir adım



atmak gerekemeyebilir. Unutulmamalıdır ki cesaret çok bireysel bir deneyimdir (Mert, 2023). Bu noktada bireyler cesareti farklı yorumlayabilmektedir! (Mert, 2023). Siz de kendi özel hayatınızda cesur birer Aibileen, Minny veya Skeeter olabilirsiniz.



(Görsel 6)

### KAYNAKÇA

Baynal, F. ve Yıldırım, E. T. (2020). Cesaret erdemi bağlamında islam ahlak felsefesi ile psikoloji arasında mukayeseli bir değerlendirme. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (35), 137-175.

Gölönü, S. ve Şimşek, E. (2024). Bir Toplumsal Hareket Olarak “Black Lives Matter”: George Floyd Örneği. *İletişim*

*Kuram Ve Araştırma Dergisi* (67), 16-31. <https://doi.org/10.47998/ikad.1421796>.

Kaya, L. K. (2017). Ten rengi ayrımcılığı: Afro-Türkler örneği. *Sosyoloji Dergisi*, (35), 61-76.

Korkmaz, A. ve Baran, S. (2018). Irkçılık ve ayrımcılık bağlamında sosyal medyada oscarsowhite. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(6), 194-210.

Mert, İ. S. (2021). Cesaret ve bileşenlerinin keşfine ilişkin nitel bir araştırma: eski bir erdemin yeniden keşfi. *İş Ve İnsan Dergisi*, 8(1), 19-31. <https://doi.org10.18394/iid.729238>

Mert, İ. S. (2023). Cesaret nedir? cesaret tanımlarının içerik analizi. *uluslararası İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 9(2), 126-153.

Stockett, K. (2011). *Duyuların rengi: Değişim bir fıslıtyla başlar*. Pegasus.

### GÖRSELLER

Görsel 1: <https://www.pexels.com/tr-tr/fotograf/si-yah-kadin-17300043/>

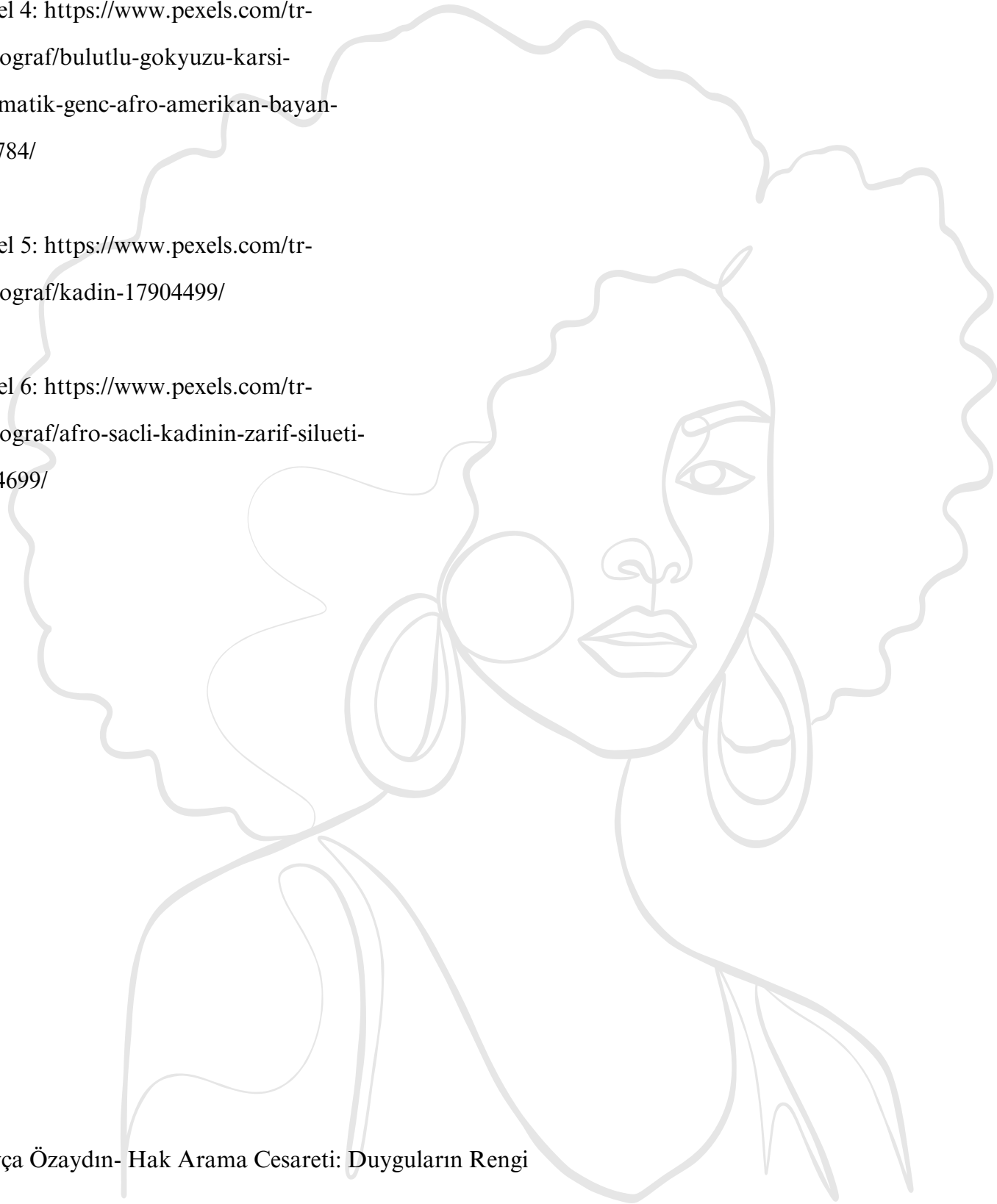
Görsel2:<https://www.pexels.com/tr-tr/fotograf/kadin-yatak-is-ic-mekan-6466224>

Görsel 3: <https://www.pexels.com/tr-tr/fotograf/yapraklarin-arkasindaki-kadin-tek-renkli-fotografi-2049171/>

Görsel 4: <https://www.pexels.com/tr-tr/fotograf/bulutlu-gokyuzu-karsi-karizmatik-genc-afro-amerikan-bayan-5302784/>

Görsel 5: <https://www.pexels.com/tr-tr/fotograf/kadin-17904499/>

Görsel 6: <https://www.pexels.com/tr-tr/fotograf/afro-sacli-kadinin-zarif-silueti-29654699/>



# CESARET ÇERÇEVESİNDEN ASKER PSİKOLOJİSİ

Yazar: Hasret KONAT

Cesaret “soyut” olarak nitelendirebileceğimiz bir duygudur. Cesaret denildiğinde aklımıza genelde fiziksel cesaret, ahlaki cesaret, psikolojik cesaret gibi türleri gelir. Peki psikolojik cesaret kapsamında cesaret duygusu, asker psikolojisinin neresindedir? Gelin hep birlikte bu olguya göz atalım.

Cesaret, insanların tehlikeli bir durumla veya acıyla karşı karşıya geldiğinde korkusuz bir şekilde bununla baş edebilme yetisidir (Kinsella ve ark., 2017). Cesaret duygusunun özellikle psikolojik ve fiziksel yönlerine bak-tığımızda asker psikolojisinden daha çok bahsedebiliriz. Cesaret bir davaya olan bağlılıktan kaynaklanır; motivasyon, tutku, şefkat ve bağlılık duyguları cesarete eşlik eder (Kinsella ve ark., 2017). Asker psikolojisine tam da bu noktada değinmek mümkündür. Onlar vatan, millet, bayrak uğruna canları pahasına savaşır. Ayrıca cesaret kendi hayatını başkasının hayatı için tehlikeye atmaktan geçer (Brady, 2022).

Bu yüzden cesaret duygusunun kendini savaşlarda veya vatani tehlikeye atan durumlarda en güçlü şekilde gösterdiğini söyleyebiliriz. Cesaret tehlikeli durumlardaki korkuyu azaltmak için bir tampon olmasının yanında kendi başına da bir güçtür (Clausewitz, 1997; akt. Filjak ve Pavlina, 2000). Cesaret duygusunun tanımına değindiğimize göre asker psikolojisiyle bağdaştırmak amacıyla “Terör Yönetimi Kuramı”na göz atmak faydalı olacaktır.



(Görsel 1)

## Terör Yönetimi Kuramı

İnsanlar olarak hepimiz tıpkı hayvanlar gibi hayatta kalma içgüdüleriyle dünyaya geliriz. Bunun yanında hayvanlardan farklı olarak kendi ölümümüzü düşünme yeteneğine sahibiz. İşte bu noktada Greenberg (1986), insanın kendi ölümünü .

hayal ettiğinde bu düşüncenin insanda kaygı uyandırdığını, bu terörün üstesinden gelmek için de “kültür” faktörünün arada bir tampon olduğunu belirtmiştir (Greenberg, 1986; akt. Koç ve Kafa, 2019). Kendi ölümümüzü veya gelecekte yaşanabilecek olumsuz olayları düşünmek bize kaygı verir. Kurama göre ölümün yaklaştığını düşünmenin yarattığı kaygı duygusu, kültürel normlara ve değerlere bağlanmayı beraberinde getirir (Gailliot ve ark., 2008; akt. Bulut, 2015). Bireyin inanç ve değerleri diğer üyeler tarafından da benimsendiğinde birey kendini güvende hisseder, benimsenmediğinde ise birey bunu güvenliği için tehdit olarak algılar (Bulut, 2015). Bunun sonucunda tehdit durumlarında birey iç grup üyeleri hakkında olumlu değerlendirmeler yaparken dış grup üyelerini tehdit olarak görür ve olumsuz değerlendirmeler yapar (Greenberg, 1990; akt. Bulut, 2015).



(Görsel 2)

Sonuç olarak birey tehdit durumlarında veya ölümün yaklaştığını düşündüğünde hissettiği kaygı ile değerlerine bağlanarak bunları içselleştiren diğer bireyleri güvenli, içselleştirmeyenleri ise tehdit olarak görerek hayatta kalma içgüdüleri ve kaygı arasında bir tampon oluşturur. Birey böylece ölümü hatırlamanın yarattığı korkudan aldığı cesaretle değerlerini korumak adına motive olur çıkarımını yapabiliriz.

Tarihteki savaşlara baktığımızda klinik psikologların da tarih sahasına çıkışının bu tehdit durumlarında olduğunu görmek mümkündür. Tüm toplumlarda tarihe damga vuran etkileri olan 1. ve 2. Dünya Savaşlarında klinik psikologların uyguladıkları zekâ testleri, askerlerin performanslarının değerlendirildiği ölçekler ve özellikle travma sonrası stres bozukluğunun (TSSB) tanı ve tedavisi klinik psikologların etkisinin görülmesini sağlamıştır (Karasu ve Çoker, 2019). Askerlerin savaşta ve savaş sonrası yaşantılarında TSSB'nin etkisine bir göz atmak önemli olacaktır.

## **Travma Sonrası Stres Bozukluğunun Asker Psikolojisine Etkileri**



Silahlı çatışma sırasındaki olayları yeniden yaşantılama işlevsellikte azalma, yaşamda güçlük çekme askerlerde TSSB olarak tanımlanan tanıyı düşündürmektedir (Ertuğ, 2022). Askerlerin sürekli olarak ölüme maruz kalması, fiziksel yaralanmaların yanında artan psikolojik belirtilere yol açmaktadır (Ertuğ, 2022). Savaşın getirdiği yıkıcılık askerlerde TSBB'nin yanında başka ruh sağlığı problemlerine de yol açabilmektedir. Savaşta yaralanan eski askerlerle yapılan bir çalışmada bu bireylerin TSBB'nin yanında anksiyete, depresyon, alkol/madde kullanımı ve örseleyici stresle ilişkili diğer bozukluklar ve dissosiyatif bozukluklar da geliştirdiği belirlenmiştir (Çetinkaya ve ark. 2023). Silahlı çatışmadan çıkan bireyler için uygulanan baş etme yöntemleri ve profesyonel destek bireyin psikolojik sağlığını koruyarak TSBB geliştirme riskini azaltmak açısından önemlidir (Ertuğ, 2022).



(Görsel 3)

Görüldüğü gibi askerler fiziksel yeterliliğin yanında kuvvetli bir psikolojik dayanaklılığa sahip bireylerdir. Bu bireyler kaygı, korku, ölüme maruz kalmanın stresiyle baş etmektedir. Tüm bunlara baktığımızda cesaret;, devamlı olarak strese maruz kalan, ölümü hatırlayan bu bireylerin korkularına rağmen harekete geçmelerini sağlayan güçtür. Cesaret askerlerin zırhıdır. Bu noktada Stanley Hall'un (1919) bu sözlerine dikkat çekmek isterim:

“Tüm savaşlarda psikolojik güçler en önemli role sahiptir. Savaşı başlatan, devam ettiren, ordu ve evde morali sağlayan ya da yok eden hatta cephede zaferi ve mağlubiyeti sağlayan bu güçlerdir... Ancak bunları (psikolojik güçleri) anladığımız ve kontrol etmeyi öğrendiğimiz taktirde dünya barış için daha güvenli bir yer olacaktır.”

Sonuç olarak askerler stresli ve tehlikeli durumlarda duygusal ve zihinsel dayanıklılıklarını korumaya çalışırlar. Cesaret duygusu askerlerin bu zor durumlarda harekete geçmesini sağlayan bir güçtür. Bireysel ve grupla mücadele etme motivasyonu askerler için önemlidir. Askerler bu zor süreçlerde ve sonrasında psikolojik sorunlar geliştirebileceğinden

dolayı psikolojik dayanıklılıklarını korumak oldukça kritik bir noktadadır.

#### KAYNAKÇA

Brady, A. J. (2022). *Askeri hizmete katılım ve fiziksel cesaret üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Palo Alto Üniversitesi.

Bulut, M., B. (2015). Terör yönetimi kuramı (dehşet yönetimi kuramı). *Mediterranean Journal of Humanities*. 161-174.

Çertinkaya, K. ve Hamarta, E. (2023). Savaşta travma ve dissosiyasyona müdahaleler ve psikososyal destek hizmetleri. *Öztürk E, editör. Savaş Psikolojisi, 1*, 113-126.

Ertuğ, B. (2022). *Türkiye'de gazilerde travma sonrası stres bozukluğu ve ilişkili faktörlerin incelenmesi: Bir sistematik derleme çalışması*. (Yüksek Lisans Tezi, MEF Üniversitesi).

Filjak, T. ve Pavlina, Z. (2000). Psychological Model Of Soldier Bravery. *36th International Applied Military Psychology Symposium*.

Karasu, M. ve Çoker, Ç. (2019). Askeri psikoloji ekseninde eleştirel bir inceleme: psikoloji bilimi savaşların neresinde? *Savaş Ve Psikoloji*. 149- 169.

Kinsella, E. L., Ritchie, T. D. ve Igou, E. R. (2017). On the bravery and courage of heroes: Considering gender. *Heroism Science*, 2(1), 4.

Koç, V. ve Kafa, G. (2019). The roles of self-esteem and attachment within the framework of terror management theory. *Current Approaches in Psychiatry*. 129-139.

Hall, G. S. (1919). Some Relations Between The War And Psychology. *The American Journal of Psychology*. 211-223.

#### GÖRSELLER

Görsel 1: <https://www.pexels.com/tr-tr/fotograf/asker-nisan-tufek-41161/>

Görsel 2: <https://www.pexels.com/tr-tr/fotograf/silahli-askeri-giysili-iki-adam-163490/>

Görsel 3: <https://www.pexels.com/tr-tr/fotograf/ordu-suit-gri-tonlamali-fotograf-2-kisi-163518/>