

Reddedilmenin Yaralarını Sarmak: Klinik Uygulama için Danışan Yönergeleri Kitapçığı

Dr. David G. Rising &
Dr. Ronald P. Rohner



Çeviri Ekibi: **Selenga Gürmen** (selenga.gurmen@ozyegin.edu.tr),
Sezercan Uçar, Beyza Kökçü, Derin Eralp,
Lale Hanöz, Maide Adaçaylar



İkinci Baskı | Rohner Research Publications



Reddedilmenin Yaralarını Sarmak: Klinik Uygulama için Danışan Yönergeleri Kitapçığı

© 2020 Rohner Research Publications • Storrs, CT, USA | www.rohnerresearchpublications.com

Second Edition 1.0 | Published April 2020

Designed by Ellen Rising Morris | Eighth Day Creations

Email: ellen@eighthdaycreations.net

web: www.eighthdaycreations.net

Photo credits:

Cover: Andrew Ly on UnSplash Zou

Page ii: Meng on UnSplash Andrew

Page 2: Neel on UnSplash

Page 19: Google Image

Page 37: Gian Cescon on UnSplash

Page 38: Eduardo Dutra on UnSplash

David G. Rising, Ed.D

Cornerstone Family Health/Family Practice Center, PC
1205 RiverAve., 2nd Floor
Williamsport, PA 17701
USA

Email: DRising@FPCdoctors.com

Ronald P. Rohner, Ph.D.

Professor Emeritus and Director

Ronald and Nancy Rohner Center For the
Study of Interpersonal Acceptance and Rejection
Human Development and Family Sciences, Unit
1058 University of Connecticut
Storrs, CT 06269-1058 USA

Email: r.rohner@uconn.edu

web: csiar.uconn.edu

İçindekiler

Önsöz	iv
Bölüm 1: Kişilerarası Kabul-Red Kuramı (IPARTheory)	1
İnsan Sevgi Sisteminin Derin Yapısı: Kişilerarası Kabul-Red Kuramına Giriş	3
Bölüm 2: Danışan Kitapçığı (Kabul-Red Sendromu)	19
Giriş	20
Kabul-Red Sendromu	21
Öfke Yönetimi ve Dargınlık	25
Bağımlılığın veya Savunmacı Bağımsızlığın Üstesinden Gelmek	27
Zedelenmiş Benlik Saygısının Üstesinden Gelmek	29
Olumsuz Öz-Yeterliğin Üstesinden Gelmek	31
Duygusal Tepkisizliğin Üstesinden Gelmek	33
Duygusal Dengesizliğin Üstesinden Gelmek	35
Önerilen Okumalar	37
Yazarlar Hakkında	38

İlk Baskı için Önsöz

David G. Rising, EdD., ilk kez 1980lerin sonunda Northern Illinois Üniversitesi'nde (NIU) Danışmanlık alanında doktora öğrencisiyken kişilerarası kabul-red kuramı ile tanıştı. Orada bir profesör olan Dr. Craig Williams, David'in kuramı, erkeklerde algılanan baba reddi ile iş istikrarsızlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen tez araştırması için olası bir temel olarak gözden geçirmesini önerdi. Teoriyi inceledikten sonra, David bunun araştırması için ideal olduğunu fark etti ve o zamandan beri profesyonel danışmanlık pratiğinin temel bir parçası olarak kullanmaya devam etmektedir.

Ronald P. Rohner, PhD., kişilerarası kabul-red kuramının yazarıdır. David'e doktora araştırması sırasında danışmanlık yapmak için teklifte bulundu. Onun tavsiyeleri ve ayırdığı zaman David'in tez danışmanının Ron'un David'e rehberlik etmek için NIU'daki herhangi bir profesörden daha fazlasını yaptığını gözlemlemesine yol açtı! David, Ron'un kişilerarası kabul-red kuramını uygulamaya geçirmedeki hayalini gerçekleştirmesine yardımcı olmak için Ron ile ortak olmaya devam etti. Ron öncelikle bir araştırmacı ve eğitimci iken; David is öncelikle bir klinisyendir. Yıllar boyunca yaptıkları işbirliğinde, bu kitapçıktaki danışan yönergelerini yazarak araştırma ve klinik uygulamaları entegre ettiler. Klinik danışan yönergeleri, kişilerarası reddedilme deneyiminden zarar görmüş danışanlar tarafından kullanılması amacıyla yazılmıştır. Klinik yönergeler temelde pratiğe dayanmaktadır ve Kabul-Red Sendromu'nun farklı yönlerini ayrıntılı olarak açıklamaktadır. David'in danışanlarından birçoğu, danışan yönergelerinin reddedilmenin en zararlı etkilerinin çoğunun üstesinden gelmelerinde büyük ölçüde yardımcı olduğunu keşfetmişlerdir.

Son zamanlarda; Ron, kendisi ve David'in hazırladığı bu danışan yönergelerini red deneyimlerden psikolojik olarak zarar görmüş insanlara yardım etmek amacıyla dünyadaki araştırmacılar, eğitimciler ve klinisyenler için erişilebilir olmasını önerdi. David kabul etti. Bu kitapçık bu işbirlikçi çabanın bir sonucudur. Ancak, bu kitapçık halen devam eden bir çalışma olarak düşünülmelidir. Bu kitapçık, David ve Ron'un kişilerarası kabul-red kuramı ile ilgili yeni yönergeleri eklemelerine olanak sağlayan bir e-kitaptır. Dünyadaki klinisyenleri ve diğer profesyonelleri dökümanları çevirmeye ve onları kendi ortamlarında kullanmaya davet ediyoruz. Kullanıcıları da, yönergeleri iyileştirmenin yolları hakkında ve olası yeni yönergelerin oluşturulması için önerilerde bulunmaya çağırıyoruz.

David G. Rising | Ronald P. Rohner

23 Ekim 2019

Bölüm 1

Kişilerarası Kabul-Red Kuramı



“Herkes reddedilmekten korkar.”

—Derek Jeter—

İnsan Sevgi Sisteminin Derin Yapısı: Kişilerarası Kabul-Red Kuramına Giriş

Dr. Ronald P. Rohner
University of Connecticut

Dr. Jennifer E. Lansford
Duke University

Kişilerarası kabul-red kuramına göre farklı kültürler ve diğer sosyodemografik gruplar arasında kişilerarası kabul ve red çocukların ve yetişkinlerin psikolojik ve davranışsal uyumunu tutarlı bir biçimde öngörür (Rohner, 1986, 2004). Bu makalenin amaçları Kişilerarası kabul-red kuramının ana prensiplerinin tanımlamak, kuramın araştırma bulgularını özetlemek ve gelişen alana ve bu derlemedeki diğer makalelere bağlı olarak ileriye yönelik yönlendirme önerilerinde bulunmaktadır.

Kişilerarası Kabul-Red Kuramının Genel Değerlendirmesi

1 960lı Kişilerarası Kabul-Red Kuramı çoğunlukla ebeveyn kabul ve reddinin algılanmasının; çocuk, ergen ve yetişkinlik dönemlerindeki uyum ile bağlantısına odaklanmıştır. O zamanlar bu kuram “Ebeveyn Kabul-Red Kuramı” olarak adlandırılıyordu.

2000li yıllarda, teori sadece ebeveyn çocuk ilişkileriyle değil yetişkinlik dönemindeki yakın ilişkiler ve yaşamdaki diğer önemli ilişkilerle de ilgilenmeye başladı. Vurgulamadaki bu değişim; ebeveyn odağı olan “Ebeveyn Kabul-Red Kuramı”nı çeşitli kişilerarası ilişkilere odaklanan “Kişilerarası Kabul-Red Kuramı” olarak yeniden isimlendirmeye ve dönüştürmeye yönlendirdi. Teorinin isminde ve vurgusundaki değişime rağmen, teorinin bölümleri çocukların ebeveyn kabul ve red algılarının ve yetişkinlerin çocukluklarındaki ebeveyn kabul ve red hatıralarının sonuçlarını, nedenlerini ve diğer bağlantılarını içermeye devam etmektedir.

Kanıtı dayalı bir kuram olarak, Kişilerarası Kabul-Red Kuramı; kişilik alt kuramına, baş etme alt kuramına ve sosyokültürel alt kuramına ait beş kategoriden soruları cevaplamaya çalışmaktadır. Kişilik alt kuramı iki genel soru sormaktadır. İlki, farklı kültür ve sosyodemografik gruptan gelen çocuklar kendilerini ebeveynleri ya da diğer bağlanma figürleri tarafından kabul edilmiş hissettiklerinde aynı şekillerde mi tepki verirler? İkincisi, çocukluktaki kabul ve reddedilmenin sonuçları yetişkinlikte ne derece devam eder? Teori, çocukluk dönemindeki kabul ve reddedilmenin etkilerinin uzun süreli olduğunu ve çocukluk döneminde kurulan modellerin sıklıkla yetişkinlikteki yakın ilişkilere de uzanmakta olduğunu savunmaktadır.

Baş etme alt kuramı bir temel soru sormaktadır: Bazı çocuk ve yetişkinlere, çocukluğunda reddedilme deneyimi olan birçok kişiden daha etkili biçimde baş edebilmeleri için gereken duygusal ve sosyal-bilişsel gücü veren nedir? Teoriye göre kendilik duygularından ayrılmış (*differentiated sense of self*), öz-belirleme (*self-determination*) ve kişiselleştirmeme (*depersonalization*;

kişisel olarak almama) becerisi olan bireylerin, bu sosyal-bilişsel yeterlikleri olmayan bireylere göre kişilerarası red algısıyla daha iyi baş edebilmektedirler. Son olarak, sosyokültürel alt kuramı iki farklı soru sormaktadır. İlki, neden bazı ebeveynler sıcak ve sevgi dolu iken diğerleri soğuk, agresif, ihmal eden ya da reddeden ebeveynlerdir? Teoriye göre; psikolojik, ailesel ve toplumsal faktörler devamlı olarak ebeveyn kabul-reddindeki belli değişimlerle ilişkilendirilmektedir. İkincisi, toplumun kendisi ve bireylerin toplumdaki davranış ve düşünceleri bir bütün olarak hangi yönlerden toplumdaki ebeveyn kabul ve red modellerinden etkilenir? Kişilerarası Kabul-Red Kuramı bir toplumun kurumsallaşmış dini inançları, sanatsal üretimleri, sanatsal tercihlerinin ve diğer etkileyici inanç ve davranışlarının kültürel ve sosyodemografik geçmiş gözetmeksizin çocukların toplumdaki ebeveyn kabul ve red deneyimleri ile ilişkili olmaya eğilimli olduğunu öngörmektedir.

Çeşitli özgün özellikler Kişilerarası Kabul-Red Kuramı'nın bu soruları yanıtlamasına rehberlik etmektedir. Bu teoriyi kullanan araştırmacılar çok-yöntemli (*multimethod*) bir araştırma stratejisi kullanarak, farklı kültürlerarası ve tarihsel kanıtlardan bolca faydalanmışlardır. Teori aynı zamanda bu ampirik çalışmaları kişilerarası kabul-red konularıyla birleştiren kavramsal bir çerçeve de sağlamaktadır. Bu kaynaklar aracılığıyla, bu teori kişilerarası kabul ve reddi *yaşam boyu gelişim perspektifinden* anlamaya çalışmaktadır.

Kişilerarası Kabul-Red kavramları veya kişilerarası ilişkilerdeki sıcaklık (*warmth*) boyutu bu makalenin ilk kısmında anlatılmıştır. Aynı zamanda, bu makale her üç alt kurama genel bir bakış sunmaktadır: kişilik, baş etme ve sosyokültürel. Ardından, kısaca kişilerarası reddin nörolojik bağlantılarının ve cinsiyet rolleri hakkındaki bulguların da dahil olduğu teorinin araştırma bulgularını özetlemektedir. Makale Kişilerarası Kabul-Red Kuramı'nın ebeveyn ve çocuk programları ve müdahalelerine yönelik çıkarımları,

teoriyi test etmedeki zorluklar, gelecek çalışmalara yönlendirmeler ve bu özel koleksiyonda takip edilebilecek makalelerin genel değerlendirmeleri ile sonlanmaktadır.

Kişilerarası kabul ve red bir arada çocuk ve ebeveyn ilişkilerinde, yakın yetişkin ve diğer bireysel ilişkilerinde sıcaklık boyutunu oluşturmaktadır. Sıcaklık ve kabul etme gibi davranışlar sevgi, bakım, şefkat, doyum ve duygusal destek içerdiğinde fiziksel, sözel ya da sembolik olarak ifade edilebilir. Reddetme ise fiziksel, sözel ya da psikolojik olarak acı verici davranışlar olarak da ifade edilebilir ve kabul etmedeki sıcaklık boyutunun tam tersini temsil etmektedir. Bireyler kategorik olarak kabul ya da reddedilmezler. Daha ziyade, bir süreklilik içerisinde yer alırlar. Yani diğer insanlarla olan ilişkilerinde farklı derecelerde kişilerarası kabul ya da red deneyimleri (Rohner, 1986).

Kültürlerarası araştırmalar, kişilerarası kabul ve reddin en az dört ifadenin birleşimi olduğunu ortaya çıkarmıştır (Rohner, 1986). İlk olarak, sıcak ve şefkatli davranışlar sözel (ör. övme, iltifat etme, birine veya hakkında iyi sözler söyleme) ya da fiziksel (ör. sarılma, öpme, kucaklama) olabilir. İkinci olarak düşmanca ve agresif davranışlar da sözel (ör. küfretme, bağırma) fiziksel (ör. vurma, yakalama), ya da sembolik (ör. kaba, saldırgan hareketler) olabilir. Üçüncü olarak, umursamaz (*indifferent*) ve ihmal edici davranışlar fiziksel ya da psikolojik olarak ulaşılamayan olmayı veya bireyin ihtiyaçlarına dikkat etmemeyi kapsar. Dördüncü, ayrılmamış reddetme (*undifferentiated rejection*) ise bireylerin başka insanların onlara agresif, ihmalkâr ya da şefkatsiz davrandığı ayırımına bakmaksızın kendilerinin umursanmadığını algılamaları olarak karakterize edilir.

Dolayısıyla, kişilerarası kabul-red iki perspektif üzerinden çalışılabilir: (a) birey tarafından algılandığı ya da öznel olarak deneyimlendiği şekliyle ya da (b) bir dış gözlemci tarafından aktarıldığı şekliyle. Kimi zaman,

çocuk taciz ya da ihmallerinde taciz ya da ihmal hakkındaki nesnel raporlar ve taciz ya da ihmale uğramış kişinin kendi algısında bir farklılık olduğunda bu iki perspektif arasında bir uyumsuzluk görülebilir. Bir kişinin kötü muamele gördüğünü hissetmesi ortada kötü bir muamele olduğunu tespit etmede diğer nesnel göstergelerden daha iyi bir araç olarak bulunmuştur (Carlin ve diğerleri, 1994). Kagan (1978)'in ebeveyn-çocuk ilişkileri konusunda söylediği gibi "ebeveyn reddi ebeveynler tarafından özel olarak yapılan bir hareket değil çocuğun hissettiği duygudur" (s. 61).

Reddedilmenin etkilerinin anlayabilmek için, mutlaka bireylerin kabul ve red yorumlamaları farklı kültürel kavramlarda açıklanmalıdır. Farklı kültürden bireylerin hepsi kabul, sıcaklık, şefkat, bakım ve kaygıya karşılık red, soğukluk, şefkatsizlik, düşmanlık, saldırganlık, umursamama ya da ihmal şeklinde ifadeler gösterse de bunu yapma şekilleri bolca değişkenlik ve kişiye özgü anlamlar içerebilir (Bornstein, 2012). Mesela, farklı kültürlerdeki ebeveynler, çocuklarını övebilir ya da onlara iltifat edebilir. Oysa ki bir sosyokültürel ortamda bunu ifade etme şekli başka bir ortamda farklı bir anlama gelebilir ya da hiçbir anlamı olmayabilir (Bornstein, 1995).

Dünya topluluklarının neredeyse %25'i belirgin soğukluk ya da şefkat eksikliği, düşmanlık, umursamazlık ya da ihmal gibi reddetme tanımına uyan bir şekilde hareket etmektedir (Rohner, 1975). Oysa ki, çoğu durumda, kültürel dogmalara göre; ebeveynler iyi ve sorumluluk sahibi ebeveynlerin davranmasına inandıkları şekilde davranmalıdırlar. Dolayısıyla, ebeveyn kabul ve reddinin kültürlerarası çalışmalarının bir amacı da farklı sosyodemografik geçmişe ait çocukların ve yetişkinlerin ebeveynleri tarafından kabul ya da reddedilme deneyimlerini benzer şekillerde yanıtlar verip vermediklerini anlamaktır.

Kişilerarası Kabul-Red Kuramının Alt Kuramları

Kişilerarası Kabul-Red Kuramının Kişilik Alt Kuramı

Kişilerarası Kabul-Red kuramının kişilik alt kuramı kişilerarası kabul ve red algısının ana kişilik ya da psikolojik sonuçlarını açıklamaya ve öngörmeye çalışır. Bu alt kuram, biyokültürel evrim sürecinde; insanların onlar için önemli olan insanlardan olumlu cevap almaya duyulan biyolojik temelli duygusal ihtiyaç varsayımı ile başlar (Rohner, 1975). Olumlu cevaplara duyulan ihtiyaç; konfor, destek, bakım, endişe, beslenme ve benzeri ihtiyaçları kapsamaktadır. Bu ihtiyacı en iyi şekilde karşılayabilenler, ebeveynler, yakın ilişkide olunan partnerler ve diğer önemli kişilerdir (*significant others*). (Bowlby, 1982; Mikulincer ve Shaver, 2013).

Kişilerarası Kabul-Red Kuramı'nda incelendiği gibi, *hayatındaki önemli kişiler* çocuk ya da yetişkinin göreceli olarak uzun süreli duygusal bağının olduğu, kişi ile özgün bir yakınlıkta olan ve kişinin başka kimseye değişmeyeceği kişilerdir (Rohner, 2005a). Bu anlamda, örneğin ebeveynler ve yakın partnerler genellikle hayatındaki önemli kişiler arasına girer. Bireylerin duygusal güvenlik ve konfor duyuları hayatındaki önemli kişilerle olan ilişki kalitelerine bağlı olma eğiliminde olduğu için bu kişilere hem Kişilerarası Kabul-Red Kuramı'nda (Rohner, 2005a) hem de Bağlanma Teorisi'nde (Attachment Theory, Bowlby, 1982) *bağlanma figürleri* adı verilmektedir.

Ebeveynler genellikle çocukları için ana bağlanma figürleridir ve özgün bir öneme sahiptirler çünkü çocukların güvenlik ve diğer duygusal ve psikolojik durumları ebeveynleri ile olan ilişki kalitesine bağlıdır (Bowlby, 1982). Bu nedenle, Kişilerarası Kabul-Red Kuramı'ndaki ebeveyn kabul ve reddinin çocukların kişilik gelişimini şekillendirme konusunda eşsiz bir etkiye sahip olduğu öne sürülmektedir. Ayrıca, yetişkinlerin kendi yetişkin bağlanma figürleri ile olan ilişkilerinin kalitesindeki algıları yetişkinlerin duygusal güvenlik ve esenlik halleri ile bağlantılıdır (Mikulincer ve Shaver, 2013; Ripoll ve Carillo, 2016). Yani, yakın

partner tarafından kabul ya da reddedilme de yetişkinlerin kişilik oluşumu ve psikolojik uyumunda büyük etkiye sahip olduğu bilinmektedir.

Kişilik kavramı, kişilik teorisinde bir kişinin belli şekillerde tepki vermesini sağlayan duygusal, bilişsel, sezgisel ve motivasyonel yatkınlıklarını içeren kalıcı eğilimleri ve aynı zamanda çeşitli hayat şartlarında gözlemlenebilen tepkileri olarak tanımlanmaktadır (Rohner, 2005a). Bu tanıma göre davranış hem dışsal hem içsel faktörler tarafından motive olmaktadır ve genellikle içinde bulunduğu duruma göre bir “düzen”i bulunur. Kişilerarası Kabul-Red Kuramı’nın kişilik alt kuramına göre bireylerin onlar için önemli olan kişilerden olumlu yanıtlar alma ihtiyacı güçlü ve evrensel bir motivasyon aracıdır. Çocukların bu ihtiyaçları onların ana bakım verenleri tarafından uygun biçimde sağlanmadığında veya yetişkinlerin bu ihtiyacı bağlanma figürleri tarafından karşılanmadığında bu kişiler hem duygusal hem davranışsal olarak belirli şekillerde tepki göstermeye eğilimlidir (Rohner, 2004). Özellikle, hayatındaki önemli kişiler tarafından reddedildiğini hisseden bireyler kaygılı ve güvensiz olmaya daha eğilimlidir (Khaleque ve Rohner, 2012). Bu duyguları gidermek amacıyla, kendilerini reddedilmiş hisseden bireyler olumlu cevaplar almak için daha fazla uğraşırlar ve böylece daha bağımlı hale gelirler. Teorideki “bağımlı olma” (*dependence*) ifadesi hayatındaki önemli kişilerden gelen duygusal desteğe (araçsal ya da görev odaklı olmanın aksine), bakım, konfor, dikkat, beslenme ve benzeri davranışlara duyulan içsel özlem anlamına gelmektedir. Kişilerarası kabul-red kuramında kullanılan ifade aynı zamanda insanların bu ihtiyaçları karşılamak için yaptığı davranışsal girişimleri de içermektedir. Bu girişimler genç çocuklar için aileye yapışma, sızlanma ya da ayrılık esnasında ağlamalar ve ailelerine kavuştuklarında gösterdikleri yakınlık arayışı olabilir. Yetişkinler için ise bu girişimler zaman ya da şefkat için yarışma gibi durumlarda kıskançlık olabileceği gibi ihtiyaçlarını sıkça güven arayışı ile göstermek olabilir.

Kişilerarası kabul-red kuramında bağımlı olma bir süreklilik olarak anlandırılmıştır. Burada bağımsızlık ve bağımlılık bu sürekliliğin iki ucunu tanımlamaktadır. Bağımsız kişiler olumlu tepkiye olan duygusal ihtiyacı karşılanmış kişilerdir ve bu sayede devamlı, yoğun özlem veya davranışsal girişimleri hayatındaki önemli kişileri tarafından karşılanmaları bağımsızdır. Tam tersi, bağımlı kişiler ise olumlu tepkiye karşı devamlı ve yoğun duygusal arzusu olan kişilerdir ve çoğu davranışsal girişimlerini bu tarz bir tepki almak için yaparlar. Kişilerarası kabul-red kuramına göre çocuk ve yetişkinlerdeki bağımlılıktaki değişkenliğin çoğu hayatındaki önemli kişiler tarafından kabul ya da reddedilmiş olarak algılanmalarına bağlıdır. Reddedilmiş çocukların ya da yetişkinlerin çoğu sürekli olarak rahatlatılma ve duygusal destek ihtiyacı hissederler (Khaleque ve Rohner, 2011).

Ebeveynler ya da diğer bağlanma figürleri tarafından reddedilme aynı zamanda bağımlılıktan başka kişilik sonuçlarına da yol açmaktadır. Bunlar; düşmanlık, saldırganlık, pasif agresiflik, ya da düşmanlık veya saldırganlığı yönetmede psikolojik problemler, düşük öz-saygı, öz-yeterlik, duygusal dengesizlik ve olumsuz dünya görüşünü içermektedir (Khaleque ve Rohner, 2012). Teoride, bu eğilimler, reddedilme algısından dolayı oluşan yoğun psikolojik acı ile ortaya çıkarlar. Belli bir noktanın ötesinde, belirgin reddedilme deneyimi olan çocuk ve yetişkinler; artan öfke, içleme ve başka yıkıcı duygular hissedebilir (Khaleque ve Rohner, 2012). Sonuç olarak, reddedilen kişilerin çoğu daha fazla reddedilme acısı yaşamaktan kendilerini korumak için kendilerini duygusal olarak kapatırlar (Zimmer-Gembeck, Trevaskis, Nesdale ve Downey, 2014).

Kişilerarası Kabul-Red Kuramı’na göre, bir noktada reddedilmiş bireyler bir savunma yöntemi olarak bağımsız olurlar. Bu sağlıklı bağımsızlık için olumlu tepkiye göreceli olarak daha az davranışsal girişim göstermeleridir. Aslında bu sağlıklı bağımsızlık gibi değildir; savunmacı bağımsız olan kişiler kronik reddedilme ile oluşmuş altta yatan öfke ve güvensizlik

yüzünden ihtiyaçlarını reddetse de sıcaklık ve desteğe şiddetle arzu duymaya devam ederler. Savunmacı bağımsızlık ile duygu ve davranışların birleşimi karşı-reddetmeye itebilir. Bu şekilde; reddedildiğini hisseden bireyler onları reddeden kişileri reddeder.

Bağlılık ya da savunmacı bağımsızlığın yanında, reddedildiğini hisseden kişiler düşük öz-saygı ve öz-yeterlik geliştirdikleri için Kişilerarası Kabul-Red Kuramı'nın kişilik alt kuramında olurlar. Sembolik Etkileşim Teorisi'nde (*Symbolic Interaction Theory*) söz edildiği gibi, bu durum kişiler kendilerini hayatındaki önemli kişilerinin onları gördüğü şekilde gördükleri için olmaktadır (Mead, 1934). Böylece, çocuk ve yetişkinler kendi bağlanma figürlerinin onları sevmediğini düşündüğü sürece, kendilerini sevmeye değer olmayan ve sevimli kişiler olarak görürler (Bretherton ve Munholland, 2008). Reddedildiğini hisseden kişiler çoğu zaman kabul edildiğini hisseden kişilere göre daha fazla duygu düzenleme problemleri yaşarlar ve duygusal olarak daha az dengelidirler. Muhtemelen; reddedilme algısının öfke, olumsuz öz duygular ve diğer sonuçları reddedilmiş çocuk ve yetişkinlerin stres ile etkili bir şekilde baş edebilme kapasitelerini düşürmektedir (Khaleque ve Rohner, 2011). Sıklıkla reddedilmiş kişiler, kabul edilen kişilerin ölçülü bir duygusallıkla baş edebilecekleri stresli durumlarda daha çok duygusal üzüntü yaşarlar (Rohner, 1986).

Olumsuz dünya görüşü, olumsuz öz-saygı, olumsuz öz-yeterlik ve diğer kişilik eğilimleri reddedilmiş kişilerin sosyal-bilişsel ya da zihinsel anlatımlarının önemli parçalarındandır. Kişilerarası Kabul-Red Kuramı'nda zihinsel anlatım kavramı kişilerin kendileri ve diğer insanlar hakkındaki varsayımları ve kendi varoluş kavramları anlamına gelmektedir (Rohner, 2005a). Bir kişinin hem gerçeklik kavramından etkilenen hem de gerçeklik kavramını etkileyen duygu durumuyla birlikte; zihinsel anlatımlar kişilerin deneyimlerini ve kişilerarası ilişkilerini algılamalarını, anlamlandırmalarını ve tepkilerini şekillendirir (ör., Lemeriso ve Arsenio, 2000). Zihinsel anlatımlar aynı

zamanda kişilerin deneyimlerini nasıl ve ne olarak saklayıp hatırladıklarını da etkiler (ör., Baldwin, 1992).

Bunlar yaratıldığında; kişilerin kendileri, hayatındaki önemli kişileri ve dünya hakkında zihinsel anlatımları onları bazı durumlara gitmeye veya bu durumlardan uzak durmaya itebilir (ör., Bretherton ve Munholland, 2008). Ayrıca, reddedilmiş kişiler durum ve ilişkileri kendi çarpıtılmış zihinsel anlatımlarına göre algılayabilirler ve deneyimlerini çarpıtılmış zihinsel anlatımlarına uymayan şekillerde yeniden yorumlayabilirler (ör., Dodge ve diğerleri, 2003). Ayrıca, reddedilmiş çocuk ve yetişkinler kişisel ilişkiler konusundaki zihinsel anlatımlarını sıklıkla belirsiz, güvensiz ve acı verici olarak yapılandırır (Zimmer-Gembeck ve diğerleri, 2014). Yeni ilişkilerde, bu olumsuz zihinsel anlatımlar reddedilmiş kişilerin duygusal olarak birine güvenmesini zorlaştırır (Phillips ve diğerleri, 2013). Aynı zamanda bu kişiler fazla dikkatli, fazla hassas ve en ufak duygusal bağımsızlığa aşırı bir tepki verme eğilimindedirler. Bu süreç genellikle reddedilme hassasiyeti olarak adlandırılmaktadır (Downey ve Feldman, 1966). Seçici dikkat, seçici algı, yanlış nedene dayandırma şekilleri ve kronik reddedilmeye bağlı beyindeki yapısal ve fonksiyonel değişimlerle birlikte bozulmuş bilişsel bilgi-işlenmeler dolayısıyla reddedilmiş kişiler kabul edilmiş ya da sevilmiş kişilere göre kendilerini gelişimsel olarak farklı yollardan geçirirler.

Kişilerarası Kabul-Red Kuramının Baş Etme Alt Kuramı

Kişilerarası Kabul-Red Kuramı'nın Baş Etme Alt kuramı bazı reddedilmiş kişilerin nasıl çoğu reddedilmiş kişinin deneyimlediği olumsuz zihin sağlığı gibi sonuçlar olmadan reddedilmeye karşı koyabildikleri sorusu ile çalışmaktadır. Baş etme sürecini anlamak için, Kişilerarası Kabul-Red Teorisi'nin kullandığı çok değişkenli davranış modeline göre, bir kişinin reddetme algısıyla baş edebilmesi kişinin *kendisi, diğerleri ve bağlam* gibi faktörlere bağlıdır. "Kendilik" özellikleri

kişinin zihinsel anlatımları, biyolojik yatkınlıkları ve kişiliği gibi diğer kişilik özelliklerini kapsamaktadır. “Diğer kişilerin” özellikleri ise bir başkasını reddetmenin kişisel ve kişilerarası özelliklerinin yanı sıra reddetmenin şeklini, sıklığını, süresini ve şiddetini içermektedir. “Bağlam” özellikleri kişinin hayatındaki başka hayatındaki önemli kişileri ve kişinin çevresinin sosyal-durumsal özelliklerini kapsamaktadır. Bu perspektiften gelen belli bir araştırma hipotezi; başka her şey eşit olduğunda, kişilerin kişilerarası reddedilme algıları ile baş edebilmelerinin ihtimali hayatlarında en azından bir sıcak, destekleyici bağlanma figürünün olması ile geliştiğini iddia eder.

Kişilerarası Kabul-Red Kuramı’nın zihin aktivitelerine olan vurgusu belli sosyal bilişsel kapasitelerin bazı çocuk ve yetişkinlerin reddedilme algısıyla diğer kişilere göre daha iyi baş ettiği beklentisine itmektedir. Bu kapasiteler açıkça ayrıştırılmış bir kendilik duygusu, öz-belirleme duygusu ve kişiselleştirmeme becerisini içermektedir (Ki, Rohner, Britner, Halgunseth ve Rigazio-DiGilio, 2016; Rohner, 1986, 2005a). Daha ayrıntılı olarak, baş etme alt kuramına göre kişilerin reddedilme ile baş etme kapasiteleri onların açıkça ayrıştırılmış bir kendilik duygularına sahip olduğu sürece iyileşmektedir. Bu ayrıştırılmış kendilik duygusunun bir yanı da öz-belirleme duygusunu kapsamaktadır. Öz-belirleyici olan kişiler – yani içsel bir kontrol odağı olanlar – kendi çabalarıyla ya da kişisel yorumlamalarıyla az miktarda da olsa başlarına gelen şeylere kontrol uygulayabileceklerine inanırlar (Deci ve Ryan, 2000; Lefcourt, 2014). Diğer kişiler – dışsal kontrol odağı olanlar – kendilerini piyon gibi hissedebilirler; başlarına gelen şeylerin kader, ihtimal, şans ya da başka güçlü insanlar yüzünden geldiğini hissedebilirler (Lefcourt, 2014). Kişilerarası Kabul-Red Kuramı’na göre öz-belirleme duyguları olan kişiler reddedilme algısının olumsuz etkilerini azaltmak için içsel psikolojik kaynaklarının olduğunu öne sürer.

Benzer şekilde, teoriye göre kişiselleştirmeme becerisi olan kişilerin reddedilme algısıyla baş edebilmek için başka bir sosyal-bilişsel kaynağının olduğu savunulmaktadır. Kişiselleştirme, genellikle olumsuz anlamda, refleks ya da otomatik olarak hayat olaylarını veya kişilerarası rastlaşmaları kendine bağlamaktır. Dolayısıyla, kişiselleştirenler; yanlışlıkla yapılan ve küçük hassasiyetleri kasti reddetme hareketleri ya da bilerek yapılan acı verici hareketler olarak yorumlamaktır.

Kişiselleştirmeme becerisi olan kişiler, kişilerarası ilişkilerde belirsizliklerle baş edebilmek için daha olumlu psikolojik kaynaklara sahiptirler. Bu üç sosyal bilişsel kapasite (ör., ayrılmış kendilik duygusu, öz-belirleme ve kişiselleştirmeme) Kişilerarası Kabul-Red Kuramı’nda reddetme algısının zarar verici etkilerine karşı bir psikolojik savunma olarak kabul edilmektedir. Aslında, bu yorumlamaların kendileri reddedilmeden özellikle de çocukluk yıllarında oluşan reddedilmeden etkilenmektedir. Bu gerçek, her yorumlamanın çocuk ve yetişkinlerin kişilerarası red algısıyla baş etmede yardımcı olabileceği konusundaki bağımsız katkısını değerlendirmeyi zorlaştırmaktadır.

Kişilerarası Kabul-Red Kuramı’ndaki baş etme alt kuramındaki baş edenler kavramı *duygusal baş edenler* ve *enstrümantal/araçsal baş edenleri* kapsamaktadır. Duygusal baş edenler ciddi şekilde reddedici ailelerde yetişmelerine ya da hayatlarının bir noktasında bir bağlanma figürü tarafından reddedilmiş olmalarına rağmen duygusal ve genel zihin sağlığı daha iyi olan kişilerdir. Enstrümantal/araçlar baş edenler ise okulda, işte ya da diğer görev odaklı işlerde iyi yaparlar ancak duygusal ve zihinsel sağlıkları bozulmuştur. Çocukluktan yetişkinliğe kadar çoğu kişinin ebeveyn reddinin duygusal, bilişsel veya davranışsal etkilerini iyileştirmeye yardımcı olmak amacıyla kendi aileleri dışında edindiği yeteri kadar olumlu deneyimi vardır (ör., Walsh, 2006). Dolayısıyla, başarılı bir psikoterapi, olumlu çalışma deneyimleri, tatmin edici yakın ilişkiler ve diğer duygusal açıdan doyurucu deneyimler dayanıklılığa katkı sağlayabilir (Masten, 2014). Çocukluğunda reddedilmiş yetişkinler

doğrudan ebeveyn reddi deneyimlediklerinde, yetişkinliklerinde çocukluklarında olduğundan daha iyi duygusal ve psikolojik olarak uyum gösterebilirler (Khaleque ve Rohner, 2011). Bununla beraber; çocukluklarında reddedilmiş yetişkinler, çocukluklarında sevilen yetişkinler kadar olumlu bir iyi olma duygusuna sahip olmuyorlar (Khaleque ve Rohner, 2011). Dolayısıyla, reddedilmenin önemli bir özelliği, yetişkinliğe geçişte zorlanmaya eğilimli olmaktır ve duygusal baş edenler ise hayatında hep sevilmiş kişilere kıyasla sosyal, fiziksel ya da duygusal problemler yaşama açısından daha büyük bir riske taşımaktadır. Özellikle reddedilme süreci kişinin yakın bir partner ya da başka bir bağlanma figürü ile güvenli ve güven verici ilişkiler kurmasını ciddi şekilde kötüleştiriyorsa bu durum görülmektedir.

Kişilerarası Kabul-Red Kuramının Sosyokültürel Alt Kuramı

Kişilerarası Kabul-Red Kuramı'nın sosyokültürel alt kuramı aile, toplum ve sosyokültürel etkileri kapsayan karmaşık bir ekolojik bağlamda gerçekleşmektedir. Bu alt kuramın tarihsel kökeni Kardiner (1945), ve Whiting ve Child (1953)'ün çalışmalarında yer almaktadır. Aynı zamanda ekolojik (Bronfenbrenner, 2011) ve ekokültürel (Berry ve Poortinga, 2006) modellerle önemli benzerlikler paylaşmaktadır. Mesela, ebeveynlerin herhangi bir davranış şeklini çocuklarına göstermeleri (ör., kabul ya da red) o toplumun aile bakanlıkları, ekonomi ve politika bakanlıkları ve diğer yaşam için gerekli sosyokültürel sistemler olan kalkındırma sistemleri tarafından şekillenmektedir.

Bu model, mizaç ve davranışsal eğilimler gibi kişisel özellikler ebeveynlerin onlara karşı olan davranış şeklini ve biçimini şekillendirdiği ve ebeveynlerin kabul-reddinin ve diğer davranışlarının da doğrudan çocuk gelişimini ve davranışlarını etkilediği şeklinde çift yönlü bir akış sunmaktadır. Ebeveyn deneyimlerinin yanında, gençliğin; yaşlıları, aile dışı yetişkin üyeleri, okul ya da din gibi kurumları dahil kendi yaşadıkları çevre içerisinde çeşitli etki edici

deneyimleri vardır.

Kişilerarası Kabul-Red Kuramı'nın sosyokültürel alt kuramı ebeveyn kabul ve reddinin sebep ve bağlantılarını anlamaya ve açıklamaya çalışmaktadır. Örneğin, alt kuramın öngörülerıyla uyumlu olarak, önemli kültürlerarası bulgulara göre, çocukların daha çok reddedilme eğiliminde olduğu toplumlarda doğaüstü dünyaya ait kültürel inançlar (ör., Tanrı, tanrılar ve ruhani dünya) genellikle doğaüstünü kötü, düşmanca, tehlikeli, belirsiz, değişken, yıkıcı ya da olumsuz olarak tanımlamaktadır (ör., Bierman, 2005; Rohner, 1975). Halbuki, çocukların sevgiyle kabul edilerek yetiştirildiği toplumlarda doğaüstü; iyimser, sıcak, destekçi, kibar, korumacı ve merhametli olarak anlatılmaktadır. Bu kültürel farklılıklar, bu iki tipteki toplumun kabul edilmiş ya da reddedilmiş kişilerinin zihinsel anlatımlarının kişisel farklılıklarının bir sonucu olabilir.

Kişilerarası Kabul-Red Kuramı Üzerine Yapılmış Ampirik Çalışmalar

İki ana çalışma yöntemi bu teorinin araştırma bulgularını sağlamıştır. Belirli bir kültürel grupta katılımcı gözlem yöntemlerini kullanan *etnografik çalışmalar*, ebeveynlerin kabul veya reddi nasıl gösterdikleri ve çocukların ebeveynlerinin davranışlarını çeşitli bağlamlarda nasıl algıladıkları ile ilgili zengin ve niteliksel veriler sağlamıştır (ör., Rohner ve Chaki-Sircar, 1988). Bazı etnografik araştırmalar iki veya daha çok kültürel grubu karşılaştırmıştır. Örneğin, St. Kitts- Batı Hint Adaları'ndan 349 9-16 yaşındaki gençlerin (Rohner, Kean ve Cournoyer, 1991) ve ABD'de güneydoğu Georgia'da fakir bir Afro-Amerikan ve Avrupa Amerikan topluluğundan 281 9-18 yaşlarındaki gençlerin ve ebeveynlerin 6 ay süreyle etnografik ve nicel psikolojik vaka çalışmaları yapılmıştır (Rohner, Bourque ve Elordi, 1996). Sanayileşmemiş 101 ülkeden derlenmiş etnografik raporlar kullanılarak ebeveynlerin kabulü ve reddi ve çocukların ve yetişkinlerin psikolojik uyumu arasında pan-kültürel olarak ilişki bulunmuştur (Rohner, 1975).

Aynı zamanda, birçok ülkede ve demografik olarak farklı popülasyonlarla farklı *mülakatlar, davranış gözlemleri ve öz-bildirim anketlerini* içeren nicel çalışmalar yapılmıştır. Bu araştırmaların çoğunda Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği (Rohner, 2005b), Ebeveyn Kabul-Red-Kontrol Ölçeği (Rohner, 2005c) ve Kişilik Değerlendirme Ölçeği (Rohner ve Khaleque, 2005) kullanılmıştır. Bu nicel çalışmalar, çocuklukta algılanan ebeveyn kabulünün ve yetişkinlikteki bağlanma figürünün kabulünün psikolojik, sosyal, davranışsal, duygusal ve özgecilik (altruizm), prososyal davranış, olumlu yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık, olumlu eğitsel/akademik başarı, duygusal güvenlik duyguları ve sosyal sorumluluk gibi diğer olumlu sonuçlarla bağlantılı olduğu bulunmuştur (bkz., Rohner, 2017). Örneğin, dokuz farklı ülkedeki çocukların ve ebeveynlerin boylamsal bir çalışmada, çocukların ebeveynlerinin kabulüne ilişkin algıları, çocukların daha önceki psikolojik ve davranışsal problemleri ve sosyal istenirlik (*social desirability*) önyargıları bile göz önüne alındığında çocukların daha az psikolojik ve davranışsal problemleri ile ilişkilendirilmiştir (Putnick ve diğerleri, 2014).

12 ülkede (Afrika, Asya, Avustralya, Avrupa, Orta Doğu ve Kuzey ve Güney Amerika'dan) 4300 ergenden ebeveynlerinin veya bakım verenlerinin ergenleri nasıl sevilmiş hissettirdiklerini gösterdiklerini listemelerini istenmişti (McNeely ve Barber, 2010). Bu araştırma, bu ülkelerde bulunan ergenlerin algısında sevgi veya cesaretlendirme gibi duygusal destek biçimlerinin ve ebeveyn düşmanlığının ya da ebeveyn saldırganlığının olmamasının ebeveyn sevgisi ve kabulü anlamına geldiğini doğrulamıştır. Ayrıca, 334 çalışmayı (30 ülkede 41.975 katılımcıyı temsil eden) kapsayan bir meta-analiz de arzu edilen veya tercih edilen davranış biçimleriyle karakterize edilen 18 araçsal değeri (Rokeach, 1973) incelemiş ve "sevgi dolu, sevecen, yumuşak" değerinin tüm ülkelerde üçüncü, "sorumlu, güvenilir" değerinin ikinci ve "dürüst, içten, doğruyu söyleyen" değerinin birinci geldiğini bulmuştur (Hanke ve Vauclair, 2016).

On iki meta-analiz, 31 ülkede 149.440 katılımcıdan oluşan toplu bir örneği temsil eden 551 nicel rapora dayanarak Kişilerarası Kabul-Red Kuramı'nın merkezi önermelerini test etmiştir (ör., Khaleque, 2013; Khaleque ve Ali, 2016; Rohner ve Khaleque, 2010). Bu meta-analizler Kişilerarası Kabul-Red Kuramı'nın ana varsayımını, anne baba kabulünün pan-kültürel olarak hem erkek hem de kızların psikolojik uyumunu ön gördüğünü ve erkek ve kadınların psikolojik uyumunun çocuklukta hem anne hem de baba kabulünün hatırlanmasıyla pan-kültürel olarak ilişkili olduğunu doğrulamaktadır. Dahası, araştırmalar çocuklukta ebeveyn kabulü-reddinin hatırlanmasının yanı sıra hem erkeklerin hem de kadınların psikolojik uyumunu, romantik partnerlerinin kabulü ile ilgili algılarıyla pan-kültürel olarak ilişkili bulmuştur (Khaleque ve Rohner, 2011; Khaleque, Rohner ve Laukkala, 2008).

Katılımcıların kültürel ve sosyodemografik özelliklerinden bağımsız olarak, ebeveyn kabulü ve reddinin deneyimi, kişilik alt kuramında öne sürüldüğü gibi psikolojik uyum ve uyumsuzluk ile ilişkili olma eğilimindedir. Bir meta-analiz, algılanan ebeveyn kabulü ve reddinin, Kişilik Değerlendirme Anketi'nde ölçülen çocukların psikolojik uyumu ile pan-kültürel olarak ilişkili olduğu sonucunu hükümsüz kılmak için istatistiksel olarak anlamlı olmayan 3.443 ek çalışmanın gerekli olacağını göstermiştir (Khaleque ve Rohner, 2002). Bu çalışma ayrıca, yetişkinler arasında bu sonucun onaylanmaması için bu tür 941 çalışmanın gerekli olacağını göstermiştir. Meta-analizde bildirilen tüm etki büyüklükleri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Buna ek olarak, sonuçlar kültürlerarası veya Amerikan etnik grupları içindeki farklı örneklerdeki etki büyüklüklerinde anlamlı bir heterojenlik göstermemiştir.

Bu meta-analiz ayrıca kültür, etnik köken veya coğrafi konumdan bağımsız olarak, çocukların psikolojik uyumundaki değişkenliğin yaklaşık %26'sının ve yetişkinlerin uyumundaki değişkenliğin %21'inin çocukluk çağında algılanan veya hatırlanan anne-baba

kabulü-reddi tarafından açıklandığını göstermiştir (Khaleque ve Rohner, 2002). Bu sonuçlar Kişilerarası Kabul-Red Kuramı'nın algılanan kabul-red ve psikolojik uyum arasındaki ilişkinin büyüklüğünün çocukların hala ebeveynlerinin doğrudan etkisi altında olması dolayısıyla çocuklukta daha güçlü olacağı beklentisini desteklemektedir (Rohner, 1986). Bununla birlikte, çocukların ve yetişkinlerin uyumunda önemli bir varyans, kültürel, davranışsal, genetik, nörobiyolojik ve diğer faktörler tarafından açıklanmaya devam etmektedir (ör., South ve Jarnecke, 2015).

Kabul-red ifadelerinin sağlamlığına ilişkin bulgular ve algılanan kabul-reddinin genelleştirilebilir psikolojik etkileri hakkındaki bulgular *kabul-red sendromu* adı verilen ilişkisel tanı kavramının oluşturulmasına yol açmıştır (Rohner, 2004). Bu sendrom iki tamamlayıcı faktör kümesinden oluşur. Birincisi, yaklaşık 500 çalışma, çocukların ve yetişkinlerin, sıcaklık-sevgi, düşmanlık-saldırganlık, kayıtsızlık-ihmal ve ayırmamış reddetme de dahil olmak üzere aynı dört davranış sınıfı etrafında kişilerarası kabul-red algılarını düzenlediklerini göstermektedir (bir derleme yazısı için: Rohner ve Khaleque, 2010). İkincisi, kültürlerarası ve meta-analitik bulgular, ebeveynlerle ve diğer bağlanma figürleriyle olan ilişkilerini reddedilmiş olarak deneyimleyen çocukların ve yetişkinlerin, kişilik alt kuramında belirtilen belirli psikolojik uyumsuzluk biçimini öz-bildirdiğini desteklemektedir (ör., Khaleque ve Rohner, 2002). Bu iki davranış sınıfı birlikte bir sendrom veya birlikte ortaya çıkan davranışların, özelliklerin ve eğilimlerin gruplaşmasını oluşturur. Öfke, düşmanlık veya saldırganlık gibi herhangi bir psikolojik eğilim diğer durumlarda da bulunabilir; sendromu oluşturan şey bu eğilimlerin bir arada olmasıdır. Bu bulgular, biyokültürel ve evrimsel olarak uyarlanabilir bir temele sahip olan insani sevgi sisteminin derin bir yapısı olduğunu düşündürmektedir.

Reddin Nörobiyolojik ve Nöropsikolojik Korelasyonları

Algılanan reddetmenin etkilerinin çoğu, gençlerin uzun bir süre ve gelişim dönemlerinde tekrarlanan travma yaşadığı durumlarda da görülen gelişimsel travma bozukluğunda ve travma sonrası stres bozukluğunda da bulunmaktadır (Courtois, 2004). Hipervijilans, anksiyete, depresyon, madde bağımlılığı, kendinden nefret etme, kişilerarası ilişkiler ile ilgili sorunlar ve intihar eğilimi, algılanan red, gelişimsel travma bozukluğu ve travma sonrası stres bozukluğunun ortak etkileri arasındadır (Örn., Courtois, 2004; Rohner ve Khaleque, 2010).

Algılanan reddedilişin acısı oldukça gerçektir (MacDonald ve Leary, 2005). Beyin görüntüleme (fMRI) çalışmaları, anterior singulat korteksinin ve sağ ventral frontal ön korteksinin, tıpkı insanlar fiziksel ağrı yaşadıklarında olduğu gibi reddedildiklerinde de aktive olduğunu ortaya koymaktadır (Eisenberger, 2015). Buna ek olarak hem hayvan hem de insan çalışmalarının sonuçları, çocuklukta duygusal travmanın beyin yapısını ve işlevini başka şekillerde etkileyebileceğini düşündürmektedir (Örn., Marusak, Martin, Etkin ve Thomason, 2015). Örneğin, çocuklukta yaşanan duygusal ihmal, daha sonraki yaşamda serebral enfarktüs için önemli bir risk faktörü olabilir (Wilson ve diğerleri, 2012).

Dahası, algılanan reddetme ve diğer uzun süreli duygusal travma biçimleri genellikle beyin kimyasındaki değişimle ilişkilendirilir (Ford ve Russo, 2006). Bunun da ötesinde, özellikle duygusal istismar olmak üzere çocukluk çağı travması yaşadıklarını bildiren yetişkinlerin, bu tür deneyimleri olmayan normal kontrollere kıyasla amigdala hacmi azalmıştır (Souza-Queiroz ve diğerleri, 2016). Beynin bu bölgesinde işlev bozukluğu semptomları içselleştirmeyi açık hale gelir ve abartılı ve genelleştirilmiş anksiyete ve duygusal tepkiler üretir, böylece bireyleri ruh hali ve anksiyete bozukluklarına yatkın hale getirir (Birn, Patriat, Phillips, Germain ve Herringa, 2014). Buna ek

olarak, yetişkinlerin çocuklukta duyusal kötü muameleyi hatırlamaları, duygusal davranışların düzenlenmesinde önemli bir rol oynayan medial prefrontal korteks hacmindeki derin düşüslere ilişkilidir (Van Harmelen ve diğerleri, 2010).

Bu sonuçlar, çocuk olarak reddedilen birçok yetişkinin artan duygusal duyarlılığını anlamada önemli bir bağlantı sağlar. Bunların ve diğer nörobiyolojik ve nöropsikolojik değişikliklerin etkisi nihayetinde çocukların merkezi sinir sistemini ve psikososyal gelişimini tehlikeye atabilir (Ford, 2005). Olumlu tarafından bakılacak olursa, okul öncesi çocuklar arasındaki annenin fiziksel ve duygusal besin verme (*maternal nurturance*) deneyimleri, okul çağındaki aynı çocuklar arasında daha büyük hipokampal hacmin olmasını kuvvetli bir şekilde öngörmektedir (Luby ve diğerleri, 2012). Bu sonuçlar önemlidir, çünkü hipokampus, beynin hafıza, duygu düzenleme ve stres modülasyonunun merkezinde olan ve sağlıklı sosyal ve duygusal uyum için gerekli olan bir bölgedir.

Ayrıca, aşık olan yetişkinler ve yakın zamanda partnerleri tarafından reddedilen yetişkinlerin farklı beyin bölgeleri aktive olmaktadır (Fisher, Aaron ve Brown, 2005). Bu nörobiyolojik substratlar kişiler arası reddetme ile psikolojik ve davranışsal uyumsuzluk arasındaki kültürlerarası tutarlılık için önemli bir açıklama sunmaktadır.

Kişisel Arası Kabul-Redde Yanıtlarda Cinsiyet Farklılıkları

Birçok çalışma, cinsiyeti hem annelerin hem de babaların kabul etme-reddetme ve kızların ve erkek çocuklarının ebeveyn kabulü-reddetmesi açısından incelemiştir.

Örneğin, Sultana ve Khaleque'in (2016) çalışmasında hem anne hem de baba kabulü yetişkin oğulların uyumuna önemli ve bağımsız katkılarda bulunurken, sadece çocuklukta baba kabulünün hatırlanması yetişkin kızların uyumuna önemli ve bağımsız bir katkı sağlamıştır. Bulgular ayrıca ruh sağlığı üzerindeki genetik etkilerin hem cinsiyet hem de ebeveyn-çocuk ilişkilerini reddetmek gibi çevresel risk faktörlerinin bir fonksiyonu olarak farklı olduğunu göstermeye

başlamıştır. Örneğin, ülke çapında ikizler üzerinde yapılan bir araştırma, yetişkinlerin babalarının disiplinini hatırlamalarının (cezalandırma ve davranışsal kontrol) ve sevginin, genetik ve çevresel faktörlerin yetişkinlerin içselleştirme semptomları üzerindeki etkisini hafiflettiğini göstermiştir (South ve Jarnecke, 2015).

Baba kabulü bazen çocukların psikolojik ve davranışsal uyumunun anne kabulünden daha iyi bir yordayıcısıdır (Khaleque ve Rohner, 2012), ancak bunun nedenleri henüz net değildir. Bununla birlikte, yakın zamanda yapılan bir çalışmada, çocukların ve genç yetişkinlerin annelerin babalara karşı prestij ve kişilerarası güç algısı hakkındaki algılarının, bir ebeveynin sevgiyle ilgili davranışının diğer ebeveynin sevgiyle ilgili davranışından çocuğun psikolojik uyumu üzerinde daha çok etkiye sahip olduğunu açıklamaya yardımcı olmaktadır (Rohner ve Carrasco, 2014). Bu çalışmada yer alan 11 ülkede yapılan araştırma sonuçları, her iki ebeveynin de sevgiyle ilgili davranışlarının çoğu ülkede hem oğulların hem de kızların psikolojik uyumuna bağımsız katkıda bulunma eğiliminde olduğunu ortaya koymuştur.

Bunlara ek olarak, koşullu etkilere dair bulgular da bulunmuştur. Birçok durumda, bir ebeveynin aile içindeki kişilerarası gücünün veya prestijinin çocuk tarafından algılanışı, algılanan ebeveyn kabulü ile çocukların psikolojik uyumu arasındaki ilişkiyi hafifletmiştir. Portekiz'de 785 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışma bu fenomeni göstermektedir (Machado, Machado, Neves ve Favero, 2014). Bu çalışmada, yazarlar hem erkeklerin hem de kadınların çocuklukta anne ve baba kabulünün hatırlanmasının genç yetişkinlerin psikolojik uyumuna bağımsız katkılar yaptığını bulmuşlardır. Ancak algılanan baba kabulü ile kız çocuklarının uyumu arasındaki ilişkinin büyüklüğü, babalarda annelere göre daha fazla kişilerarası güç algılandığında önemli ölçüde şiddetlenmiştir. Bununla birlikte, algılanan baba kabulü ile oğulların uyumu

arasındaki ilişkinin büyüklüğü, babaların annelere göre daha çok prestije sahip olduğu algılandığında daha da artmıştır.

Ampirik Çalışmalardan Çıkarımlar ve Sonuçlar

Kişilerarası Kabul-Red Kuramı'nda pan-kültürel olarak geçerli davranış ilkeleri için yapılan araştırmalar, evrensel öncüllerin, sonuçların ve diğer kişiler arası kabul-red ilişkilerinin bilimsel bir anlayışla kültürel olarak hassas aileler ve çocuklar için uygulanabilir programların ve müdahalelerin formüle edilmesi olasılığına sahip olduğu varsayımına dayanmaktadır. Bu araştırmalar, araştırmacı ve uygulayıcıların ebeveynlik yeterliliği hakkında değerlendirmeler yaparken kültürel inanç, dil ve gelenek farklılıklarının ötesine bakmalarını ve bunun yerine bireylerin duygusal destek, beslenme ve diğer bireylerden -özellikle de bağlanma figürlerinden- şefkat ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmadığına bakmak gerektiğini göstermektedir. Tarihin belirli bir noktasında kendine özgü inançlara dayanan önleme, müdahale ve tedavi programlarının bazıları için işe yaramayacağı ve hatta birçok azınlık nüfusu için bile önyargılı olduğu kanıtlanmaktadır. Bununla birlikte, insan davranışının kanıtlanabilir ilkelerine dayanan programların uluslar ve insanlar değişse bile geçerli olma şansı yüksektir. Dolayısıyla, belirli bir sosyo-kültürel grubun değerleri ve gelenekleri, o gruptaki ebeveynlik ve diğer kişilerarası ilişkilerin yeterliliğini değerlendirmek için kullanılacak en önemli kriter değildir. Aksine, en önemli soru çocukların ve başkalarının kendilerini nasıl deneyimledikleri ve nasıl kabul gördükleri olur. Çocuklar ve yetişkinler ebeveynlerini ve diğer bağlanma figürleri tarafından kabul edildiklerini algıladıkça, dış muhbirlerin (*external reporters*) ebeveynlerin davranışlarını nasıl gördükleri çocukların gelişimsel sonuçları üzerinde çok az önem taşıyabilir.

60'tan fazla ülkede binlerce çocuk, ergen ve yetişkinle yapılan yaklaşık altı yıllık bir araştırmadan sonra, en az iki sonuç önemli görünmektedir. Birincisi, pan-kültürel olarak, aynı dört davranış tipi sevgi, kabul, sıcaklık ve -onun zıttı olarak- reddetme ve sevgi eksikliğini

göstermektedir. Bu davranış tipleri sıcaklık-sevgi, düşmanlık-saldırganlık, ilgisizlik-ihmal ve ayrışmamış reddetmedir. İkincisi, kültür, etnik köken, sosyal sınıf, ırk, cinsiyet ve diğer bu tür farklılıklar, çocukların ve yetişkinlerin onlar için en önemli insanlar tarafından kabul edildiklerini veya reddedildiklerini algıladıklarında benzer şekilde tepki verme eğilimlerini geçersiz kılacak kadar etkili değildir. Bununla birlikte, algılanan kabul-red ve gençler ile yetişkinlerin psikolojik ve davranışsal sonuçları arasındaki ilişki mükemmel olmaktan uzaktır. Gerçekten de gençlik ve yetişkin psikolojik ve davranışsal uyumundaki varyansın yaklaşık %74'ü veya daha fazlası genetik, nörobiyolojik, sosyokültürel ve diğer faktörlerle açıklanmaktadır.

Kişilerarası Kabul-Red Kuramını Test Etmenin Zorlukları

Kişilerarası Kabul-Red Kuramı'nın en büyük önemi, çeşitli kültürel bağlamlar da dahil olmak üzere sosyodemografik gruplar arası uygunluğa sahip olmasıdır. Teorinin ana ilkelerini test etmede gruplar arasında etkileyici bir replikasyon, özellikle kişilerarası red ve psikolojik uyumsuzluk arasındaki bağlantılar göz önüne alındığında, bu bulguların yorumunu ve teori için çıkarımlarını etkileyebilecek en az iki uyarıya dikkat etmek de önemlidir. Bunlardan birincisi, teorinin kalbinde olan sıcaklık, düşmanlık, ihmal veya ayrışmamış reddetmenin psikolojik olarak yorumlanması ile alakalıdır. Ebeveyn Kabul-Reddi Ölçeği Kişilerarası Kabul-Red Kuramı araştırmasında kabul ve reddi değerlendirmek için en sık kullanılan ölçektir. Bu ölçek, bireylerden ebeveynlerinin kabul ve red ile ilgili davranışları hakkındaki algılarını rapor etmelerini ister. Bir yandan, bu yöntem, kavramsal olarak teoride en önemli yapı olarak kabul edilen şeyi değerlendirme avantajı sağlar: bireylerin kendi kabul edilme ve reddedilme algıları. Öte yandan, bu yöntemin, akıl sağlığının diğer yönleri ile kabul veya reddetmeyi potansiyel olarak karıştırması dezavantajı vardır. Örneğin, depresyona girmemiş ergenlerle karşılaştırıldığında, depresyonda olan ergenlerin ebeveynlerinin davranışları ile ilgili raporları ile gözlemcilerin ebeveynlerinin ebeveynlik davranışları

arasında daha az uyumlu olduğu bulunmuştur (Parent ve diğerleri, 2014). Böylece kesitsel araştırmalarda, bağlanma figürleri tarafından reddedilmenin psikolojik uyumsuzluğa yol açıp açmadığını veya psikolojik uyumsuzluğun bireyleri bağlanma figürleri tarafından reddedilmiş olarak algılayıp algılamayacağını belirlemek mümkün değildir. Bu, Kişilerarası Kabul-Red Kuramı'nın araştırma ve testlerine özgü bir sınırlama değildir ve kişilerin başkalarının davranışlarını ve duygularını algılamasına dayanan tüm kesitsel araştırmalar için geçerlidir.

Dolayısıyla, bireyler, bağlanma figürlerinin kendilerini ihmal ettiğini (yani reddedildiğini) bildirip bildirmemelerine veya dışarıdaki gözlemcilerin bağlanma figürlerinin davranışlarını nasıl algılayacağına bakılmaksızın kendilerini ihmal edilmiş (reddedilmiş) olarak algılayabilirler. Bireylerin ihmal edilip edilmediğine (reddedilip/ reddedilmediğine) ilişkin algılarına dayanmanın avantajları vardır, çünkü kavramsal olarak, Kişilerarası Kabul-Red Kuramı'nda bireylerin diğer insanlara ilişkin algılarının, bu insanların davranışlarının bireylerin psikolojik uyumunu nasıl etkileyeceğini belirleyen mekanizma olduğu varsayılır. Ayrıca, bireylerin öznel ihmal, düşmanlık, soğukluk ve ayrışmamış red algıları, kültürel gruplar arasında tarafsız bir şekilde ele geçirecek bu tür yapıları tanımlamak için tek bir objektif davranış standardı uygulamaya çalışmaktan daha az değer/anlam yüklü olabilir (Lansford ve diğerleri, 2015). Örneğin, birçok kültürel grupta, genç çocukların küçük çocuklarla ilgilenmesi yaygın ve kabul edilirken, diğer kültürel gruplarda, başka bir bebeği küçük bir çocuğun bakımına bırakmak bir tür ihmal olarak kabul edilir (Korbin ve Spilsbury, 1999). Benzer şekilde, bir çocuğu düzenli tıbbi kontrollere götürmemek veya okula göndermemek bazı ülkelerde ihmal olarak kabul edilir ancak diğerlerinde ülke düzeyinde kaynak eksikliği nedeniyle tıbbi bakım ve okula erişim sınırlıdır (UNICEF, 2016). İhmal daha objektif olarak tanımlanacak olsaydı, bazı kültürel

gruplar maddi kaynaklardan yoksun oldukları ya da başka yerlerde kabul edilmeyen çocuk yetiştirmenin belirli yönleri için farklı normlara sahip oldukları için diğer kültürel gruplardan daha ihmal edici görünebilirlerdi. İhmalin, bireylerin kendilerinin ihmal edildiğini algılayıp algılamamaları olarak tanımlanması, bu gibi problemlerden kurtulur, fakat aynı zamanda da ihmal algılarını psikolojik uyumsuzlukla yapay bir şekilde karıştırma riski taşır. Bu kısıtlamanın üstesinden gelmenin bir yolu, birden fazla kişinin raporlarından gelen yanıtları üçgenleştirmek ve ihmal gibi belirli bir yapının işleyişinin hangi yönlerinin psikolojik uyumsuzlukla en çok ilişkili olduğu konusunda net olmak için öz-raporlarla birlikte gözlemsel veriler toplamaktır.

İkinci bir uyarı ise kişilerarası kabul ve reddin en sık kullanılan ölçütlerindeki cevap seçenekleriyle ilgilidir. Bu seçenekler farklı insanlar tarafından farklı yorumlanabilecek öznel kategoriler olarak sunulmaktadır. Örneğin, farklı bireyler (veya farklı kültürel gruplardaki kişiler) ebeveynlerinin kendilerine karşı davranışlarını tarif etmek için "neredeyse her zaman doğru", "bazen doğru", "nadiren doğru" ve "neredeyse hiç doğru değil" seçeneklerini seçerken farklı yorumlara sahip olabilirler. Asla, ayda bir kez, haftada bir kez vb. gibi belirli zaman aralıklarını ve sayılarını içeren yanıt seçeneklerini kullanmak, bu yanıt seçeneklerinin yorumlamasındaki farklılıkların azaltılmasına yardımcı olacaktır. Yine de ilk uyarıda olduğu gibi, Kişilerarası Kabul-Red Kuramı'ndaki algıların, bireylerin psikolojik uyumuna ilişkin olarak objektif, ölçülebilir bir davranıştan daha önemli olması beklenir. Farklı davranış biçimleri, bulundukları geniş kültürel bağlama bağlı olarak aynı veya farklı işlevlere hizmet edebileceğinden (Bornstein, 1995), belirli bir davranışın ne sıklıkta meydana geldiğini kesin olarak bilmek, davranışın birisinin kendisini sevdiğini ve kabul edildiğini veya reddedildiğini hissettirme derecesini bilmekten daha az önemli olabilir.

Kişilerarası Kabul-Red Kuramı için Gelecek Yönergeleri ve Özel Koleksiyona Bakış

Teorik ve ampirik olarak, başa çıkma süreci Kişilerarası Kabul-Red Kuramı'nın en az gelişmiş kısmıdır (Ki ve diğerleri, 2016). Başa çıkma süreci ile ilgili diğer araştırma organlarının çoğu için geçerli olduğu gibi (ör., Tamres, Janicki ve Helgeson, 2002), başa çıkma alt kuramının bireylerin kişilerarası reddetme karşısında nasıl dayanıklılık geliştirebildikleri konusundaki temel sorusunu yanıtlamaya yardımcı olan mekanizmalar ve süreçler hakkında çok az şey bilinmektedir. Yeteneklerin, psikolojik varlıkların ve diğer faktörlerin, red ve uyumsal işlev arasındaki ilişkiyi nasıl hafifletebileceğini (*moderate*) veya aracılık edebileceğini (*mediate*) incelemek için gelecekteki araştırmalara ihtiyaç vardır.

Sosyokültürel alt kuramında, dünya toplumlarının yaklaşık %25'indeki ebeveynlerin neden orta-ciddi derecede reddetme eğilimindeyken, diğer toplumlardaki ebeveynlerin ağırlıklı olarak kabul ettikleri hakkında sorular devam etmektedir (Rohner, 1975, 1986; Rohner ve Rohner, 1981). Bu toplumsal farklılıkları ve toplum içindeki ebeveynlikte bireysel farklılıkları hangi faktörler açıklamaktadır? Reddetmek yerine kabul eden ebeveynler, çocuklarının bakış açısını göz önünde bulundurmamak, uzun vadeli hedefler belirlemek ve çocuklarına onların uygun şekilde büyümesini teşvik eden şekillerde davranmak konusunda daha iyi olabilirler. Gelecekteki araştırmalar, kabul-redde kültürlerarası farklılığın yanı sıra kültür-içi farklılığa katkıda bulunan faktörlerin incelenmesinden fayda sağlayacaktır.

Bugüne kadar yapılan araştırmalar, çocukların algılarının bazen ebeveynlerinin algılarından ve ebeveynlerin gerçek davranışlarından farklı olduğunu göstermiştir (Korelitz ve Garber, 2016). Gelecekteki araştırmalar için ümit verici bir yön, ebeveyn reddi algıları ve ebeveynlerinin gözlenen davranışları (veya ebeveynin kendi algıları) arasında tutarlılık olan ve olmayan çocukların uyumunu karşılaştırmak olacaktır. Eğer çocukların algıları önemli olan şey ise, çocuklar kendilerini kabul edilmiş olarak algıladıkları sürece tutarsızlıklar önemli olmamalıdır. Bununla birlikte, çocukların algılarının ve ebeveynlerinin gerçek davranışlarının önemli olması mümkündür: hem kendilerini kabul edilmiş olarak algılayan ve hem de ebeveynlerin de kabul ettiğini rapor ettiği çocuklar psikolojik olarak en çok dengeli olan çocuklardır.

Evrimsel bir bakış açısından cevaplanmamış bir soru, görünüşte uyumsuz sonuçları göz önüne alındığında, reddeden ebeveynliğin neden gen havuzunda var olmaya devam ettiğidir. Şimdiye kadar keşfedilmemiş şekillerde uyumlu olabilecek reddetme korelasyonları var mı? Farklı kültürel gruplarda Kişilerarası Kabul-Red Kuramı'nın ilkeleri için tutarlı destek verildiğinde, kabul edilme ve reddetmeye karşı insan tepkilerinin genetik bir temeli olası görünmektedir ve gelecekteki araştırmalarda incelenebilir.

Journal of Family Theory and Review dergisindeki özel koleksiyonda kişilerarası kabul-red ile ilgili teorik ve ampirik bilgi tabanını geliştiren beş makale bulunmaktadır. Li ve Meier, baba ve anne kabul-reddinin çocuklar üzerindeki farklı etkileri hakkında bulgu sağlar. Bu çalışma, farklı bakım verenlerin çocuklarının iyi oluşuna nasıl katkıda bulunduğuna ve farklı kültürel bağlamlardaki bu ilişkilerdeki benzerliklere ve farklılıklara incelikli bir bakış açısı sağlar. Smith ve Flannery, bireylerin kişilerarası kabul-redde verdiği yanıtlardaki cinsiyet farklılıklarını araştırır. Denes ve arkadaşları, sevginin verilmesinin sevginin alınmasından da güçlü olarak fiziksel ve psikolojik sağlık yararları olduğunu göstererek “Duygu Alış-verişi Teorisi” (Affection Exchange Theory; Floyd, 2001) Kişilerarası Kabul-Red Kuramı ile ilişkilendiren ileri çalışmalar sunar. Sevgi, kişilerarası kabulün merkezi bir ifadesidir, ancak Kişilerarası Kabul-Red Kuramı bugüne kadar sevgiyi vermek yerine sevginin alınmasına odaklanmıştır. Khaleque ve Ali, 1975'ten 2016'ya kadar 31 ülkeden 149.440 kişinin 551 çalışmasıyla Kişilerarası Kabul-Red Kuramı'nın ilkelerini test eden 12 meta-analiz sonucularını sentezlemiştir. Kişilerarası Kabul-Red Kuramı tarafından üretildiği kadar geniş bir ampirik araştırma grubu ile meta-analiz, kolektif bulguları anlamak ve bilgi konusundaki boşlukları ve dolayısıyla gelecekteki ampirik çalışma için yönleri belirlemek için değerli bir araçtır. Fuller, Kişilerarası Kabul-Red Kuramı'nı, kendilerini açığa çıkaran LGB bireylerinin kabul-reddetme deneyimlerini tanımlamak için bir çerçeve olarak kullanır. Yazar ayrıca Kişilerarası Kabul-Red Kuramı'nın LGB bireylerinin ebeveyn kabulü-reddini yaşama biçimlerini de kapsayacak şekilde daha da geliştirilmesi gereken çeşitli yönlerine dikkat çekiyor. Bu özel sayıdaki makaleler Kişilerarası Kabul-Red Kuramı'ndaki yeni nesil teorik ve ampirik ilerlemeler için zemin hazırlamış bulunmaktadır.

Kaynakça

- Baldwin, M. W. (1992). Relational schemas and the processing of societal information. *Psychological Bulletin*, 112, 461–484. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.3.461>
- Berry, J. W., & Poortinga, Y. H. (2006). Cross-cultural theory and methodology. In J. Georgas, J. W. Berry, F. J. R. Van de Vijver, C. Kagitcibasi, & Y. H. Poortinga (Eds.), *Families across cultures: A30-nation psychological study* (pp.51–71). New York, NY: Cambridge University Press.
- Bierman, A. (2005). The effects of childhood maltreatment on adult religiosity and spirituality: Rejecting God the father because of abusive fathers? *Journal for the Scientific Study of Religion*, 44, 349–359. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5906.2005.00290.x>
- Birn, R. M., Patriat, R., Phillips, M. L., Germain, A., & Herringa, R. J. (2014). Childhood maltreatment and combat posttraumatic stress differentially predict fear-related fronto-subcortical connectivity. *Depression and Anxiety*, 31, 880–892. <https://doi.org/10.1002/da.22291>
- Bornstein, M. H. (1995). Form and function: Implications for studies of culture and human development. *Culture and Psychology*, 1, 123–137. <https://doi.org/10.1177/1354067X9511009>
- Bornstein, M. H. (2012). Cultural approaches to parenting. *Parenting: Science and Practice*, 12, 212–221. <https://doi.org/10.1080/15295192.2012.683359>
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). New York, NY: Basic Books.
- Bretherton, I., & Munholland, K. A. (2008). Internal working models in attachment relationships: Elaborating a central construct in attachment theory. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed., pp. 102–127). New York, NY: Guilford Press.
- Bronfenbrenner, U. (2001). The bioecological theory of human development. In N. J. Smelser & P. B. Baltes (Eds.), *International encyclopedia of the social and behavioral sciences* (Vol. 10, pp. 6963–6970). New York, NY: Elsevier.
- Carlin, A. S., Kemper, K., Ward, N. G., Sowell, H., Gustafson, B., & Stevens, N. (1994). The effect of differences in objective and subjective definitions of childhood physical abuse on estimates of its incidence and relationship to psychopathology. *Child Abuse and Neglect*, 18, 393–399.
- Courtois, C. A. (2004). Complex trauma, complex reactions: Assessment and treatment. *Psychotherapy*, 41, 412–425.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Springer.
- Dodge, K. A., Lansford, J. E., Burks, V. S., Bates, J. E., Pettit, G. S., Fontaine, R., & Price, J. M. (2003). Peer rejection and social information-processing factors in the development of aggressive behavior problems in children. *Child Development*, 74, 374–393. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.7402004>
- Downey, G., & Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1327–1343. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.6.1327>
- Eisenberger, N. I. (2015). Social pain and the brain: Controversies, questions, and where to go from here. *Annual Review of Psychology*, 66, 601–629. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213115146>
- Fisher, H., Aron, A., & Brown, L. L. (2005). Romantic love: An fMRI study of a neural mechanism for mate choice. *Journal of Comparative Neurology*, 439, 58–62. <https://doi.org/10.1002/cne.20772>
- Floyd, K. (2001). Human affection exchange I: Reproductive probability as a predictor of men's affection with their sons. *Journal of Men's Studies*, 10, 39–50. <https://doi.org/10.3149/jms.1001.39>
- Ford, J. D. (2005). Treatment implications of altered affect regulation and information processing following child maltreatment. *Psychiatric Annals*, 35, 410–419.
- Ford, J. D., & Russo, E. (2006). Trauma-focused, present-centered, emotional self-regulation approach to integrated treatment for posttraumatic stress and addiction: Trauma adaptive recovery group education and therapy (TARGET). *American Journal of Psychotherapy*, 60, 335–355.
- Hanke, K., & Vauclair, C. -M. (2016). Investigating the human value of “forgiveness” across 30 countries: A cross-cultural meta-analytic review. *Cross-Cultural Research*, 50, 215–230. <https://doi.org/10.1177/1069397116641085>
- Kagan, J. (1978, August 1). The parental love trap. *Psychology Today*, 12, 54–61.
- Kardiner, A. (1945). *The psychological frontiers of society*. New York, NY: Columbia University Press.
- Khaleque, A. (2013). Perceived parental warmth, and children's psychological adjustment, and personality dispositions: A meta-analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 22, 297–306. <https://doi.org/10.1007/s10826-012-9579-z>
- Khaleque, A., & Ali, S. (2017). A systematic review of meta-analyses of research on interpersonal acceptance–rejection theory: Constructs and measures. *Journal of Family Theory & Review*, 9, 441–458.
- Khaleque, A., & Rohner, R. P. (2002). Perceived parental acceptance–rejection and psychological adjustment: A meta-analysis of cross-cultural and intracultural studies. *Journal of Marriage and Family*, 64, 54–64. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2002.00054.x>
- Khaleque, A., & Rohner, R. P. (2011). Transnational relations between perceived parental acceptance and personality dispositions of children and adults: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 16, 103–115. <https://doi.org/10.1177/1088868311418986>
- Khaleque, A., & Rohner, R. P. (2012). Pancultural associations between perceived parental acceptance and psychological adjustment of children and adults: A meta-analytic review of worldwide research. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 43, 784–800. <https://doi.org/10.1177/0022022111406120>

- Khaleque, A., Rohner, R. P., & Laukkala, H. (2008). Intimate partner acceptance, parental acceptance, behavioral control, and psychological adjustment among Finnish adults in ongoing attachment relationships. *Cross-Cultural Research*, 42, 35–45. <https://doi.org/10.1177/1069397107309755>
- Ki, P., Rohner, R. P., Britner, P. A., Halgunseth, L., & Rigazio-DiGilio, S. A. (2016). [Now Ki, P., Rohner, R. P., Britner, P. A., Halgunseth, L., & Rigazio-DiGilio, S. A. (2018).] Remembrances of parental rejection in childhood and coping: Gender differences on the role of acceptance by one parent and the mediation effect of intimate partner relationships. *Journal of Child and Family Studies*, 27 (8), 2441–2455. DOI: 10.1007/s10826-018-1074-8.
- Korbin, J. E., & Spilsbury, C. E. (1999). Cultural competence and child neglect. In H. Dubowitz (Ed.), *Neglected children: Research, practice, and policy* (69–88). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Korelitz, K. E., & Garber, J. (2016). Congruence of parents' and children's perceptions of parenting: A meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 45, 1973–1995. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0524-0>
- Lansford, J. E., Godwin, J., Uribe Tirado, L. M., Zelli, A., Al-Hassan, S. M., Bacchini, D., ...Alampay, L. P. (2015). Individual, family, and culture level contributions to child physical abuse and neglect: A longitudinal study in nine countries. *Development and Psychopathology*, 27, 1417–1428.
- Lefcourt, H. M. (2014). *Locus of control: Current trends in theory and research* (2nd ed.). New York, NY: Taylor & Francis.
- Lemerise, E., & Arsenio, W. (2000). An integrated model of emotion processes and cognition in social information processing. *Child Development*, 71, 107–118. <https://doi.org/10.1111/14678624.00124>
- Luby, J. L., Barch, D. M., Belden, A., Gaffrey, M. S., Tillman, R., Babb, C., ...Botteron, K. N. (2012). Maternal support in early childhood predicts larger hippocampal volumes at school age. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 8, 2854–2859. <https://doi.org/10.1073/pnas.1118003109>
- MacDonald, G., & Leary, M. R. (2005). Why does social exclusion hurt? The relationship between social and physical pain. *Psychological Bulletin*, 131, 202–223. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.2.202>
- Machado, M., Machado, F., Neves, S., & Fávero, M. (2014). How do parental acceptance–rejection, power, and prestige affect psychological adjustment? A quantitative study with a sample of Portuguese college students. *Cross-Cultural Research*, 48, 295–304. <https://doi.org/10.1177/1069397114528459>
- Marusak, H. A., Martin, K. R., Etkin, A., & Thomason, M. E. (2015). Childhood trauma exposure disrupts the automatic regulation of emotional processing. *Neuropsychopharmacology*, 40, 1250–1258.
- Masten, A. S. (2014). Invited commentary: Resilience and positive youth development frameworks in developmental science. *Journal of Youth and Adolescence*, 43, 1018–1024. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0118-7>
- McNeely, C. A., & Barber, B. K. (2010). How do parents make adolescents feel loved? Perspectives on supportive parenting from adolescents in 12 cultures. *Journal of Adolescent Research*, 25, 601–631. <https://doi.org/10.1177/0743558409357235>
- Mead, G. H. (1934). *Mind, self, and society*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2013). Adult attachment and happiness: Individual differences in the experience and consequences of positive emotions. In I. Boniwell, S. A. David, & A. C. Ayers (Eds.), *Oxford handbook of happiness* (pp. 834–846). Oxford, England: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199557257.013.0061>
- Parent, J., Forehand, R., Dunbar, J. P., Watson, K. H., Reising, M. M., Seehuus, M., & Compas, B. E. (2014). Parent and adolescent reports of parenting when a parent has a history of depression: Associations with observations of parenting. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 42, 173–183. <https://doi.org/10.1007/s10802-013-9777-1>
- Phillips, T. M., Wilmoth, J. D., Wall, S. K., Peterson, D. J., Buckley, R., & Phillips, L. E. (2013). Recollected parental care and fear of intimacy in emerging adults. *Family Journal*, 21, 335–341. <https://doi.org/10.1177/1066480713476848>
- Putnick, D. L., Bornstein, M. H., Lansford, J. E., Malone, P. S., Pastorelli, C., Skinner, A. T., ...Oburu, P. (2014). Perceived mother and father acceptance–rejection predict four unique aspects of child adjustment across nine countries. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56, 923–932. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12366>
- Ripoll, K. J., & Carillo, S. (2016). Adult intimate relationships: Linkages between interpersonal acceptance–rejection theory and adult attachment theory. *Online Readings in Psychology and Culture*, 6 (2). <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1149>
- Rohner, R. P. (1975). *They love me, they love me not: A worldwide study of the effects of parental acceptance and rejection*. New Haven, CT: HRAF Press.
- Rohner, R. P. (1986). *The warmth dimension: Foundations of parental acceptance–rejection theory*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Rohner, R. P. (2004). The parental “acceptance–rejection syndrome”: Universal correlates of perceived rejection. *American Psychologist*, 59, 830–840. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.830>
- Rohner, R. P. (2005a). Glossary of significant concepts in parental acceptance–rejection theory. In R. P. Rohner & A. Khaleque (Eds.), *Handbook for the study of parental acceptance and rejection* (4th ed., 379–397). Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rohner, R. P. (2005b). Parental acceptance–rejection questionnaire (PARQ): Test manual. In R. P. Rohner & A. Khaleque (Eds.), *Handbook for the study of parental acceptance and rejection* (4th ed., 43–106). Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rohner, R. P. (2005c). Parental acceptance–rejection/ control questionnaire (PARQ/Control): Test manual. In R. P. Rohner & A. Khaleque (Eds.), *Handbook for the study of parental acceptance and rejection* (4th ed., 137–186). Storrs, CT: Rohner Research Publications.

- Rohner, R. P. (2017). *Interpersonal acceptance–rejection bibliography*. Retrieved from <http://csiar.uconn.edu/bibliography/>
 - Rohner, R. P., Bourque, S. L., & Elordi, C. A. (1996). Children’s perceptions of corporal punishment, caretaker acceptance, and psychological adjustment in a poor, biracial Southern community. *Journal of Marriage and the Family*, 58, 842–852. <https://doi.org/10.2307/353974>
 - Rohner, R. P., & Carrasco, M. A. (Eds.). (2014). Parental power and prestige moderate the effects of perceived acceptance on offspring’s psychological adjustment [Special issue]. *Cross-Cultural Research*, 48 (3).
 - Rohner, R. P., & Chaki-Sircar, M. (1988). *Women and children in a Bengali village*. Hanover, NH: University Press of New England.
 - Rohner, R. P., Kean, K. J., & Cournoyer, D. E. (1991). Effects of corporal punishment, perceived caretaker warmth, and cultural beliefs on the psychological adjustment of children in St. Kitts, West Indies. *Journal of Marriage and the Family*, 53, 681–693.
 - Rohner, R. P., & Khaleque, A. (2005). Personality assessment questionnaire: Test manual. In R. P. Rohner & A. Khaleque (Eds.), *Handbook for the study of parental acceptance and rejection* (4th ed., 187–226). Storrs, CT: Rohner Research Publications.
 - Rohner, R. P., & Khaleque, A. (2010). Testing central postulates of parental acceptance–rejection theory (PARTheory): A meta-analysis of cross-cultural studies. *Journal of Family Theory & Review*, 2, 73–87. <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00040.x>
 - Rohner, R. P., & Rohner, E. C. (1981). Parental acceptance–rejection and parental control: Cross-cultural codes. *Ethnology*, 20, 245–260. <https://doi.org/10.2307/3773230>
 - Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. New York, NY: Free Press.
 - South, S. A., & Jarnecke, A. A. (2015). Genetic and environmental influences on adult mental health: Evidence for gene–environment interplay as a function of maternal and paternal discipline and affection. *Behavior Genetics*, 45, 438–450. <https://doi.org/10.1007/s10519-015-9716-8>
 - Souza-Queiroz, J., Boisgontier, J., Etain, B., Poupon, C., Duclap, D., d’Albis, M. -A., ...Houenou, J. (2016). Childhood trauma and the limbic network: A multimodal MRI study in patients with bipolar disorder and controls. *Journal of Affective Disorders*, 200, 159–164. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.04.038>
 - Sultana, S., & Khaleque, A. (2016). Differential effects of perceived maternal and paternal acceptance on male and female adult offspring’s psychological adjustment. *Gender Issues*, 33, 42–54. <https://doi.org/10.1007/s12147-015-91470>
 - Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6, 2–30. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_1
 - UNICEF. (2016). *State of the world’s children 2016*. Retrieved from https://www.unicef.org/publications/index_91711.html
 - Van Harmelen, A. -L., van Tol, M. -J., van der Wee, N. J. A., Veltman, D. J., Aleman, A., Spinhoven, P., ...Elzinga, B. M. (2010). Reduced medial prefrontal cortex volume in adults reporting childhood emotional maltreatment. *Biological Psychiatry*, 68, 832–838. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2010.06.011>
 - Walsh, F. (2006). *Strengthening family resilience* (2nd ed.). New York, NY: Guilford.
 - Whiting, J. W. M., & Child, I. L. (1953). *Child training and personality*. New Haven, CT: Yale University Press.
 - Wilson, R. S., Boyle, P. A., Levine, S. R., Yu, L., Anagnos, S. E., Buchman, A. S., ...Bennett, D. A. (2012). Emotional neglect in childhood and cerebral infarction in older age. *Neurology*, 79, 1534–1539. <https://doi.org/10.1212/WNL.0b013e31826e25bd>
 - Zimmer-Gembeck, M. J., Trevaskis, S., Nesdale, D., & Downey, G. (2014). Relational victimization, loneliness and depression: Indirect associations via self and peer reports of rejection sensitivity. *Journal of Youth and Adolescence*, 43, 568–582. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-9993-6>
- Journal of Family Theory & Review*, 9 (December 2017): 426–440 DOI:10.1111/jftr.12219 Reprinted with permission.

Bölüm 2

Danışan Kitapçığı (Kabul-Red Sendromu)

Giriş

Herhangi bir bağlanma figürü tarafından algılanan reddetme (çocukluk çağında ebeveyn reddi ya da yetişkinlikte romantik partner reddi gibi) yediden ona kadar çeşitli kişilik eğilimleri ile bağlantılıdır. Bunlar, öfke yönetimi sorunları, bağıllık veya savunmacı bağımsızlık, zedelenmiş benlik saygısı, olumsuz öz-yeterlik, duygusal tepkisizlik, duygusal dengesizlik ve olumsuz dünya görüşüdür. Ayrıca kaygıyı deneyimlemek, güvensizlik ve özellikle çocuklar için bilişsel gelişim bozukluklarını da içerir. Kılavuzun bu bölümünde yer alan danışan el kitapçığı dünya çapında bilinen bu kişilik eğilimlerinin (*personality dispositions*) reddetmekle ilgili olduğunu belirtmektedir. Doğası gereği kılavuzlar pratiktir ve red sürecinden iyileşen danışanlara daha yararlı olabilmek için Kişilerarası Kabul-Red Kuramı'nı klinik çalışmalarla bütünleştirmeyi amaçlamaktadır. Önsözde belirtildiği üzere, bu kılavuz üzerinde hala çalışılmaya devam edilmektedir yani kılavuz ile ilgili yeni çalışmalar yapıldıkça buraya eklenmeye devam edecektir. Lütfen kılavuzu gerektiği durumlarda tercüme etmekten, araştırmalarınızda, öğretiminizde ve klinik uygulamalarınızda kullanmaktan çekinmeyin.



Kabul-Red Sendromu

Dr. Ronald P. Rohner
& Dr. David G. Rising

SARA AİLESİNİ İYİ İNSANLAR OLARAK TANIMLAMAKTADIR O BÜYÜRKEN FİZİKSEL OLAN İHTİYAÇLARINI KARŞILAMIŞLARDI. EBEVEYNLERİ FARKLI ETKİNLİKLERLE MEŞGULDÜLER, BİRÇOK İLİŞKİYE VE TOPLUMDA SAYGIN BİR YERE SAHİPTİLER. Bir noktada Sara, ailesinin onunla geçirecek çok zamanı olmasa da ebeveynlerinin onun için en iyisini istediğini biliyordu. Ev için iletişim, işleri halletmeye ve sorumlulukları yerine getirmeye yönelikti. Sara bunun farkında değildi ve ilişkilerinde evde bildiklerinden daha fazla şey vardı.

Sara büyürken, insanlarla umutsuzca bağ kurmayı istese de arkadaşlık konusunda sıkıntılar çekiyordu. Arkadaşlarının onun olduğunu düşündükleri kişi olmadığını keşfedeceğine inanıyordu. Yaptığı her şeyin mükemmel olması gerektiğine inanırken, başkalarının beklentilerini karşılamak Sara için büyük bir yük haline geldi. Sara kendi kişisel kimliğinin yeterince farkında değildi ve kendisini başkalarının yorum ve davranışlarını “okurken” buldu. Sürekli dayanılmaz bir şekilde olan reddedilme korkusunun duygusal acısı ile yaşıyordu. Kendi varlığının sebebini bulmak için mücadele ediyordu fakat ne ile mücadele ettiğini açıklayacak kelimeleri yoktu.

Sara işinde başarılı olmak için çok fazla zaman ve enerji harcadı ve bunun sonucunda ekstra işler ve ücretle ödüllendirildi. Fakat ilişkileri hayal kırıklığıydı. Sara hayatını zorlaştıran hisleri maskeleyerek kapatmayı öğrendi. Bu durum onun daha yalnız hissetmesine ve izole olmasına sebep oldu. İntiharı başkalarıyla anlamlı ilişkilerin yokluğundan kaçmanın bir yolu olarak sıklıkla düşünüyordu.

DANIŞMANLIK HİZMETİ ALAN GENÇ YETİŞKİNLERDEN BİRÇOĞU SEVGİYİ ALMA VE VERME KONUSUNDA SORUN YAŞAMAKTADIRLAR.

Bu problem genellikle çocukluk döneminde ebeveynlerinden ya da birincil bakım veren kişilerden açık veya gizli şekilde reddedilmiş olmalarına kadar uzanabilmektedir. Çocuklar ebeveynlerinden ya da birincil bakım veren kişilerden kabul görmeye ihtiyaç duyarlar. Bu ihtiyaç tatmin edici şekilde karşılanmadığında kültür, yaş, cinsiyet, etnik köken ne olursa olsun kendilerini agresif, düşmanca, bağımlı ya da savunmacı bağımsız, zedelenmiş özsaygı ve öz-yeterlik, duygusal olarak tepkisiz veya dengesiz ve tüm bunların yanı sıra olumsuz dünya görüşüne sahip şekilde tanımlama eğilimindedirler. Ayrıca çocukluktan yetişkinliğe geçtikçe bu olumsuz kişilik eğilimleri kristalize olarak kendileri ve diğer insanlarla ilgili olumsuz kişilik modeli ya da sendromuna dönüşme eğilimindedir. Bu sendrom bu kitapçığın temel konusudur ve *Kabul-Red Sendromu* olarak adlandırılır (Rohner, 2004).

Çocuklukta ve Yetişkinlik İlişkilerinde Yaşanan Reddetme Türleri

60 yılı aşkın süredir yapılan kültürlerarası çalışmalar göstermiştir ki ebeveyn reddi aynı zamanda diğer bağlanma figürleri tarafından deneyimlenen red, herhangi 4 temel şekilde yaşanabilir (Rohner, 2004, 2019). Bunlar: 1) soğuk ve sevecen olmayan (sıcak ve sevecenin tersi), 2) düşmanca ve agresif, 3) kayıtsız ve ihmalkâr ve 4) ayrışmamış reddetmedir.

Ayrışmamış reddetme denildiğinde ebeveynler ya da partner tarafından davranışsal olarak ihmal etme, agresif ya da soğuk davranma olmasa da bireyin ebeveynlerinin ya da diğer bağlanma figürlerinin kişiyle ilgilenmediği ya da sevmediği şeklinde olan algısıdır.

Kişiler arası reddetmenin anlatım şeması aşağıda gösterilmiştir:

Genellikle Reddedilmeden

Kaynaklanan Olumsuz Kişilik Eğilimleri

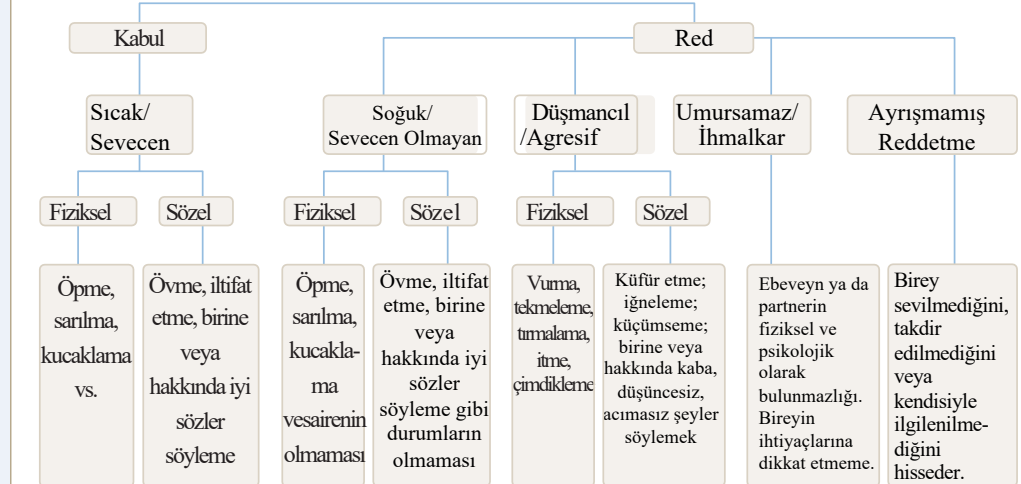
Daha önce de belirttiğimiz gibi psikolojik ve davranışsal algılanan reddetmenin sonuçları belirli bir olumsuz kişilik kümesinde kristalleşme eğilimindedir (çocukluktan başlar ve yetişkinliğe kadar uzanır) ve bunlar kabul-red sendromunu oluştururlar. Bu eğilimlerin her biri aşağıda açıklanmıştır:

1. Düşmanca/Agresif, Pasif-Agresif veya Öfke

Kontrol Problemleri—önemli bir red algılayan çocuklar ve yetişkinlikler artan bir öfke ve gücenme hissedebilirler ve bu fiziksel ve sözel agresyon olarak ortaya çıkabilir ya da daha pasif-agresif olarak somurtma, inatçılık ve kasıtlı erteleme olarak görülebilir. Böyle bireyler öfkeli rüyalar, hayaller ya da başkalarının hayali düşmanlıkları hakkında endişe duyarak düşmanlık duygularını yönetmekte de zorluk çekebilirler.

2. Bağımlılık veya Savunmacı Bağımsızlık—reddedilen birçok çocuk ve yetişkin sürekli güven ve duygusal desteğe ihtiyaç duyar ve başkalarına aşırı bağımlı şekilde ilişki kurmaya başlar. Bazen davranışlarını bağımlı/bağlı oldukları kişilere göre değiştirebilirler. Sevgi arayışları onları diğer insanları eleştirmeye teşvik edebilecek duygu ve düşünceleri inkâr etmeye yönlendirebilir.

Kişilerarası İlişkilerdeki Sıcaklık Boyutu



Yalnızken psikolojik olarak felçli hale gelebilirler ve terk edilmeyeceklerine dair sürekli güvenceye ihtiyaç duyarlar. Bazı reddedilen çocuk ve yetişkinler savunmacı bağımsız hale gelebilirler. Savunmacı bağımsızlık, sağlıklı bağımsızlık gibi bireyler diğerlerinden olumlu yanıt alabilmek için nispeten daha az teklifte bulunmasıdır. Fakat sağlıklı bağımsızlıktan farklı olarak savunmacı bağımsız olan insanlar sıcaklık ve destek istemeye devam ediyor iken bazen bu sıcaklık ve yakınlığı tanıyamamaktadırlar. Kronik reddetmenin yarattığı öfke, güvensizlik ve diğer olumsuz duyguların birikmesi nedeniyle genellikle bu ihtiyacı olumlu bir şekilde inkâr ederler ve şöyle derler “Sana ihtiyacım yok, hiç kimseye ihtiyacım yok.” Savunmacı bağımsızlık öfke duyguları ve davranışları ile bağlantılıdır ve bu karşılıklı reddetmeye sebep olabilir. Birey reddedilmeyi algıladığında ya da hissettiğinde reddeden kişi ya da kişilere karşı atak olarak reddetme geliştirebilir. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, bu süreç bazen bir şiddet döngüsüne ve başka ilişki problemlerine sebep olabilir.

3. **Olumsuz Benlik Saygısı**—bireyler kendi ebeveynlerinin ve diğer bağlanma figürlerinin kendilerini gördükleri gibi görme eğilimindedir. Bu nedenle çocuklar ve yetişkinler ebeveynlerinin ve bağlanma figürlerinin bu zamana kadar onları sevmeyi, muhtemelen sevilmez veya seilmeye değer olmadıklarını hisseder. Ve zedelenmiş benlik saygıları nedeniyle bağlanma figürlerinden gelen açıkça ya da dolaylı şekilde olan eleştirilere karşı kırılmış hissederler.
4. **Olumsuz Öz-yeterlilik**—bireyler başkalarına kıyasla daha değersiz ve seilmeye layık olmadıklarını hissetme eğiliminde olduklarında kendilerini genellikle yaşamlarını devam ettirmek için gerekli görevleri yerine getirme ya da kendi ihtiyaçlarını karşılama yeterliliğinde görmezler. Aynı zamanda bazen kendi başarılarını da önemsiz ve yetersiz gösterebilirler.
5. **Duygusal Dengesizlik**—anger, öfke, olumsuz benlik duyguları, olumsuz öz-yeterlik ve reddetme ile ilgili diğer olumsuz sonuçlar reddedilmiş çocuk ya da yetişkinlerin stres ile başa çıkma kapasitesinin azalmasına neden olabilir. Bu nedenle reddedilen birçok insan kabul

edilenlere göre duygusal olarak daha az dengeli olma eğilimindedir. Stresli durumlardan daha sık ve kolayca bunalma eğilimindedirler.

6. **Duygusal Tepkisizlik**—in psikolojik acı red ile ilişkilidir. Birçok çocuk ve yetişkin kendilerini olası reddeden korumak için kendilerini duygusal olarak kapatma eğilimindedirler. Yani duygusal olarak daha az duyarlı hale gelirler. Bunu yaparken genellikle sevgiyi ifade edebilme ve hatta başkalarından kabul görmeye karşı problem yaşarlar.
7. **Olumsuz Dünya Görüşü**—algılanan red ile ilgili olan tüm bu şiddetli ve acı verici olan duygular çocuk ve yetişkinlerde olumsuz dünya görüşünün oluşmasına neden olur. Yani dünya ile ilgili bir görüş (yaşam, ilişkiler, insan varlığının doğası) geliştirme eğilimindedirler ve bu dünyanın güvenilmez, düşmanca, duygusal olarak güvensiz, tehdit edici ve tehlikeli olarak algılanması yönündedir. Ayrıca bu düşünceler ve duygular çoğunlukla insanların doğaüstü dünya hakkındaki inançlarına da dayanır (Tanrı ve diğer farklı inanç sistemleri).

Hepsi birlikte bu olumsuz kişilik eğilimleri- bununla beraber kaygı, güvensizlik ve bozulmuş düşünceler bağlanma figürü tarafından algılanan red ile ilişkilidir- reddedilen çocuk ve yetişkinlerin olayları algılama ve kişilerarası tepki verme şeklini etkiler. Örneğin reddedilen birçok kişi, karşıdaki birey tarafından amaçlanmamış düşmanlığı algılama, hayatındaki önemli kişiler tarafından kasıtsız eylemlerinde kasıt görme ya da güçlü bilgi ile karşı karşıya kaldığında kendi kişisel duygularını değersizleştirme eğilimindedir. Bu olumsuz eğilimler genellikle reddedilen bireylerin diğerlerine duygusal olarak güvenmekte zorlandığı ya da sürekli tetikte olduğu ya da her türlü duygusal işarete karşı aşırı duyarlı olması şeklinde yeni kurulan ilişkilerde ortaya çıkar.

Tedavi

Kabul-Red Sendromunun üstesinden gelebilmek ya da daha spesifik olarak yukarıda bahsedilen tüm olumsuz kişilik eğilimlerinin üstesinden gelebilmek kolay bir süreç değildir. Bu süreç reddin sıklığına, şiddetine, red deneyiminin süresine ve formuna göre yıllar sürebilir. Başarılı bir tedavide yardımcı olabilecek öğeler aşağıda belirtilmiştir:

1. **Çocuklukta ve yetişkinlikte algılanan red türünün ve bu reddin daha önce listelenen kişilik özellikleri açısından birey üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi.** Aşağıda bulunan öz-bildirim anketleri bu amaçla kullanılabilir:

- Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği (Çocuk versiyonu, Ç-EKRÖ, Anne/Baba formları)
- Ebeveyn Kabul-Red ve Kontrol Ölçeği (Çocuk versiyonu, Ç-EKRÖ/K, Anne/Baba formları)
- Yetişkin Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği (Y-EKRÖ, Anne/Baba formları)
- Yetişkin Ebeveyn Kabul-Red/Kontrol Ölçeği (Y-EKRÖ/K, Anne/Baba formları)
- Yakın Yetişkin İlişkiler Ölçeği (YYİÖ)
- Kişilik Değerlendirme Ölçeği (Ç- KİDÖ)
- Kişilik Değerlendirme Ölçeği (Y- KİDÖ)

Not: Yukarıdaki bütün ölçekler Rohner ve Khaleque (2005)'in hazırladığı “*Handbook for the Study of Parental Acceptance and Rejection*” isimli kitapçıkta yer almaktadır. Bu kitapçık Rohner Araştırma Yayınları’ndan bulunabilir (bağlantı adresi aşağıdadır).

2. Terapide odaklanılabilecekler:

- Diğer tüm ilişkilerde olduğu gibi danışanla güven ilişkisi kurmak
- Kabul-Red Sendromu ile ilgili hedefleri ve amaçları olan bir tedavi planı oluşturmak
- Kabul-Red Sendromu’nda yer alan olumsuz zihinsel ve bilişsel çarpıklıkları tanımlamak, anlamak ve değiştirmek
- Duyguların ifade edilmesini ve çocuklukta ya da yetişkinlikte bağlanma figürü tarafından reddedilmenin yasının tutulmasının cesaretlendirilmesi
- Reddedilme duygusuna katkı sağlayan kişilerin affedilmesi (Bu reddedilme deneyimine katkı sağlayanlara uzlaşma anlamına gelmek zorunda değildir. Uzlaşma kişinin reddetme davranışının sorumluluğunu almasıyla ortaya çıkar.)
- Duygusal olarak sağlıklı bir bireyin gösterdiği özellikleri belirlemek, böylece reddedilmiş kişiler daha bilgece güvenmeyi öğrenebilirler.
- Her bir olumsuz kişilik eğilimleri ile ilgili davranış değişiklikleri ve beceri geliştirme (Örneğin savunucu bağımsızlık risk almak ve olumlu ilişkiler kurmak, duygusal dengesizlik- duygu düzenleme yetenekleri kazanmak).

- Destek sistemi kurmak- reddedilen bireyin kabul açısından destek ve “düzeltici deneyim” sağlayabileceği bireyler bulmasına yardımcı olmak. Bu birebir etkileşimlerle (örneğin, danışmanlık ilişkileri) veya grup içi etkileşimlerle (örneğin, terapi grupları ya da dini bir topluluk) sağlanabilir.

3. Terapiye ek olarak psikotropik ilaç

(Eğer bir tıp doktoru, bireyin depresyon ve/veya anksiyete belirtileri ile ilgili ilaç denemsi için iyi bir aday olduğuna inanıyorsa.)

4. Manevi yaklaşımlar (içsel şifa duası yaklaşımları ve meditasyon).

5. Bibliyoterapi/Video Terapi:

- Kabul-Red Sendromu* ile ilgili kitap okuma/film izleme (ör., Rohner’ın “Verilen ve Alınan Sevginin Faydaları: Kültürlerarası Kanıt” konulu videosu. Erişilebilir link: csiar.uconn.edu)

- Kabul-Red Sendromu ile ilgili internet tabanlı web siteleri (ör., csiar.uconn.edu).

6. Reddetmeyi yaşayan bireylere ulaşmak ve empatiyi ifade etmek. (Reddedilme deneyimini başkalarına yardım için kullanmak.)

Kaynakça

- Rohner, R.P. (2004). The parental “acceptance-rejection syndrome”: Universal correlates of perceived rejection. *American Psychologist*, 59, 827-840.
- Rohner, R.P. & Khaleque, A. (Eds.) (2005). *Handbook for the Study of Parental Acceptance and Rejection*, 4th edition. Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rohner, R.P. (2019). *Introduction to Interpersonal Acceptance-Rejection Theory*. Retrieved from www.csiar.uconn.edu/introduction, October 3, 2019.
- Rohner Research Publications—www.rohnerresearchpublications.com

Kabul-Red Sendromu:

Öfke

Yönetimi & Dargınlık

Dr. David G. Rising &
Dr. Ronald P. Rohner

1997 YAPIMI, ÖDÜLLÜ "CAN DOSTUM" FİLMİNDE 20 YAŞINDAKİ DAHİYANE ZEKAYA SAHİP GÜNEY BOSTON'DAN WILL HUNTING, MIT'DE HADEMELİK YAPMAYI TERCİH EDER. Will'in, ona çocukken zorbalık yapan bir adama saldırmasından sonra, mahkeme kararınca bir terapistle gitmesi ve ünlü bir profesör olan Gerald Lambeau'dan ileri matematik eğitimi alması gerekmiştir. Will ilk iki terapistine karşı saygısız davranır ve sonunda onunla çalışmayı reddederler. Çaresizlik içerisinde, Profesör Lambeau Güney Boston'da büyümüş ve Bunker Hill Community College'da psikoloji dersleri veren Dr. Sean Maguire'ı çağırır. Diğer terapistlerin aksine, Sean Will'in direncinin üstüne gider ve birkaç verimsiz seanstan sonra Will açılır. Will Sean'a bir yetim olduğunu ve koruyucu babasının onu fiziksel olarak istismar ettiğini açıklar. Bir terapi seansı esnasında Sean, Will'in kişilerarası ilişkilerinde gelecekte gerçekleşebilecek başarısızlıkları öngörme konusunda yetenekli olduğunu ve gelecekteki reddedilme riskinden kaçınmak için kasıtlı olarak sabote ettiğini belirtir. Bir başka seansta Sean Will'in çocukluğunda koruyucu babası tarafından maruz kaldığı istismarda Will'in hatası olmadığını görmesine yardımcı olur. Sonunda Will reddedilme korkusunun üstesinden gelmeyi ve kendisinden uzaklaşmış olan kız arkadaşıyla barışmayı başarır (Vikipedi'den uyarlandı, 2014).

BİR BAĞLANMA FİGÜRÜNÜN REDDETMESİNİN

ALGILANMASININ (ör., çocuklukta ebeveynlerin reddetmesi ya da yetişkinlikte yakın partnerin reddetmesi) yedi ila on kişilik özelliğiyle ilişkili olduğu bilinmektedir. Bunlar, öfke yönetimi sorunları, bağıllık veya savunmacı bağımsızlık, zedelenmiş benlik saygısı, olumsuz öz-yeterlik, duygusal tepkisizlik, duygusal dengesizlik ve olumsuz dünya görüşüdür. Ayrıca kaygı, güvensizlik ve çocuklar için bilişsel çarpıklıkların gelişimini de içerir. Bu klinik kitapçık algılanan red ile yaygın olarak ilişkili olan öfke, düşmanlık ve saldırganlık sorunlarına odaklanmaktadır. Özellikle, geçmiş ve şimdiki reddetmelerden kaynaklanan kronik öfke ve dargınlık/gücenme yönetimi girişimlerinde danışanlar için ayrıntılı tedavi önerileri sunar.

Algılanan Red Sonucu Açığa Çıkan Öfke Yönetimi ve Dargınlık için Tedavi Önerileri:

1. Donanımlı bir profesyonel danışmandan yardım alın.

Belki öfke problemlerinizi kendi kendinize çözebilirsiniz ama birçok insan bunu yetkin ve profesyonel bir danışmanın yardımı olmadan yapamaz. Algılanan redle ilişkili olan öfke birçok şekilde saklanabilir ve bu durumlarda yetkin bir

terapistin yardımı olmadan bunu tespit etmek zor olabilir. Ayrıca, destek ve mesuliyet başarılı bir tedavinin önemli parçalarıdır.

2. Tıbbi değerlendirmeyi düşünün.

Kronik öfke sorunlarına katkıda bulunabilecek olası fizyolojik nedenleri dışlamak için yetkili bir tıp uzmanı tarafından güncel bir fiziksel muayene yaptırmak önemlidir. Bazen psikolojik problemler fiziksel bozuklukları maskeleyebilir. Örneğin, hipotiroidizm olarak da bilinen az aktif (veya yetersiz) tiroidin depresyonla ilişkili olabileceği iyi bilinmektedir. Sinirlilik, hipotiroidizm ile ilişkili olan klinik depresyondan mustarip insanlar için yaygın bir problemdir.

3. Geçmiş red deneyimlerine bağlı öfke

durumları ile ilgili farkındalığı arttırın.

Önceden de bahsettiğimiz üzere, birçok insan geçmiş red deneyimlerine bağlı çözülmemiş öfke taşıdıklarının farkında değildir. Bu kişiler, danışmanların dilinde, zayıf içsel (intrapsychic) farkındalık gösterirler. İç-ruhsal farkındalık olmadan öfkeyi etkili bir şekilde kontrol etmek

zordur. Danışmanlık ilişkisi bağlamındaki çeşitli araçlar, geçmiş redlerden kaynaklanan öfke farkındalığının artırılmasında yardımcı olabilir. Bu araçlar şunlardır: günlük tutma; *Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği* (PARQ; Rohner, 2005) ve *Kişilik Değerlendirme Ölçeği* (PAQ; Rohner ve Khaleque, 2005) gibi öz bildirim ölçeklerini tamamlama ve aydınlanma için dua etmek.

4. **Öfkeyi uygun sınır koyma becerisini ve davranışını harekete geçirmek için kullanın.** Öfke, duygusal olarak güvensiz olduğu düşünülen ve hayatınızda birincil red kaynağı/kaynakları olan insanlarla uygun sınırlar belirlemek ve oluşturmak için olumlu bir şekilde de kullanılabilen harekete geçirici bir duygudur. Bir hasar kontrol biçimi olarak sağlıklı sınırların oluşturulması danışmanlık ilişkisinde önemli bir görevdir.

5. **Affetmeyi seçin.** Araştırmalar, affetmenin psikolojik sağlıktaki önemini göstermektedir. Affetmeyi istememe, insanları öfke ve dargınlık/gücenme döngüsünde kilitli tutma eğilimindedir. Affetme üzerine çalışan bir psikolog, araştırmacı ve kapsamlı bir araştırmanın yazarı olan Everett L. Worthington Jr. 2003 yılında "*Affetme ve Uzlaşma: Tümlük ve Umut için Köprüler*" ("*Forgiving and Reconciling: Bridges to Wholeness and Hope*") isimli bir kitap yazdı. Bu kitap, bağışlamaya ulaşma sürecinde yer alan ve REACH olarak da kısaltılan beş adımı özetlemektedir: 1) *Acıyı hatırlamak*; 2) *Empati kurmak*; 3) *Yüce armağan olarak affetme*; 4) *Affetmeyi alenen taahhüt etmek* ve 5) *Affetmeye tutunmak*. Bu kitabı ve bu adımları affetmeye ulaşmak için faydalı bulabilirsiniz.

6. **Kayıplarınızın yasını tutun.** Birçok insan öfkesini giderememektedir çünkü geçmiş redlerden kaynaklanan kayıpların yasını tutmamışlardır. Ünlü pop yıldızı merhum Michael Jackson'ın sırtına çocukluğundaki algılanan kabul eksikliğiyle ilişkili olan çözülmemiş yas yüklenmiş olabilir. Babasına yönelik bilinen öfkesi, çocukluğunda kayıpları kabul edememesiyle bağlantılı olabilirdi.

7. **Reddetmeyle ilgili hatalı inançları belirleyin ve bunları doğru inançlarla değiştirin.** Geçmişteki redlerden kaynaklanan öfkeyi yönetmenin kilit yönlerinden biri, geçmiş redlerden kaynaklanan yanlış inançları tanımlamak ve bunları doğru inançlarla değiştirmektir. Aksi takdirde, bu çarpık inançlar sağlıklı kişiliğe ve ilişkinin işleyişine müdahale edebilir ve böylece depresyon, yalnızlık, kaygı, korku, zararlı utanç, yanlış suçluluk ve daha fazla öfke duygularına katkıda bulunabilir.

8. **Adaletin er geç geçmiş red deneyimleri için sunulacağına inanın.**

Herkesin adalete ihtiyacı vardır. Fakat, geçmiş red için adalet aramak kişinin duygusal sağlığını talan edebilir ve öfke ve dargınlık/gücenme köleliğine yol açabilir. Adaletsizliği açıklayan ve sonunda adaletin sağlanacağı fikrini destekleyen inançları içeren bir dünya görüşünün benimsenmesi önemlidir. Aksi takdirde, geçmişteki adaletsizliklerin haklı çıkmasını içeren sağlam bir inanç sistemi olmadan, öç almak ve kendi başına adalet aramak daha cazip gelecektir.

9. **Güvenli insanlardan ve -inanlar için- sevgi dolu bir Tanrı'dan kabul alma ihtiyaçlarınızı karşılayın.**

Kabul aradığınız güvenilir insanları bulabilmeniz için duygusal olarak güvenli bir kişinin özelliklerini tanımlamayı öğrenmeniz önemlidir. Ayrıca, eğer inanan biriyse, sizi Tanrı'ya bağlılığınızı geliştirmekten alıkoyan Tanrı hakkında çarpıtılmış inançları da tanımlamak önemlidir. Inananlar için Tanrı'nın sevgisinin, affediciliğinin ve kabul ediyor olmasının gerçek olduğuna güçlü bir şekilde inanmak redde karşı bir tampon görevi görebilir ve öz-değer duygularını artırabilir.

10. **Doktorunuzla ilaç kullanımı hakkında konuşun.**

Bazı insanlar, reddetmeden kaynaklanan depresyona bağlı olabilecek öfke duygularını yumuşatmaya yardımcı olmak için psikotrop ilaçlardan, yani antidepresanlardan, yararlanabilir. Bu tür ilaçları kullanma kararı doktorunuzla ve danışmanınızla konuşarak verilmelidir. İlaç kullanımı herkes için işe yaramıyor. Fakat, birçok kişi ilaç kullanımının kendilerine yardımcı olduğunu bildirmektedir.

Kaynakça

- Rohner, R. P. (2005). Parental Acceptance-Rejection Questionnaire Test Manual. In Rohner, R. P. & Khaleque, A. (Eds.) *Handbook for the study of parental acceptance and rejection*, 4th edition (43–106). Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rohner, R. P. & Khaleque, A. (2005). Personality Assessment Questionnaire Test Manual. In Rohner, R. P. & Khaleque, A. (Eds.) *Handbook for the study of parental acceptance and rejection*, 4th edition (187–226). Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rohner, R.P. & Rising, D.G. (2014). *The Acceptance-Rejection Syndrome*. Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Wikipedia. (2012). *Good Will Hunting*. Retrieved January 24, 2014 from <http://en.wikipedia.org>.
- Worthington, Jr., E. L. (2003). *Forgiving and reconciling: Bridges to wholeness and healing*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press.

Kabul-Red Sendromu:

Bağımlılığın veya Savunmacı Bağımsızlığın Üstesinden Gelmek

Dr. David G. Rising &
Dr. Ronald P. Rohner

BILL BEŞ ÇOCUKLI BİR AİLENİN ORTANCA ÇOCUĞUYDU. ÇOCUKLUĞUNDA VE ERGENLİĞİNDE BILL'İN BABASI SOĞUKTU VE SEVECEN DAVRANMIYORDU. BILL'E KENDİSİNİ SECDİĞİNİ ASLA SÖYLEMİYORDU VE NADİREN FİZİKSEL OLARAK ŞEFKAT GÖSTERİYORDU. Babası çoğu zaman eleştireldi ve bazı zamanlar annesini, ağabeyini ve küçük kız kardeşini fiziksel olarak istismar ediyordu. Ayrıca, Bill'in babasının aslında sadece bir çocuk istediği anlaşıldı (Bill'in ağabeyi bunu kardeşlerine defalarca hatırlattı.). Bill'in annesi sevgi dolu bir insandı, ancak Bill'in oldukça kontrolcü ve baskın olan babasından dolayı aynı zamanda yoğun stres altındaydı. Annesi Bill'i sık sık yankı tahtası (dinleyici ve tasdikleyici anlamında) olarak kullanırdı ve teselli için de öbür çocuklarına giderdi. Ayrıca, ortanca çocuk olarak, Bill çoğu zaman ebeveynleri tarafından göz ardı edildiğini hissetti. Yıllar geçtikçe, Bill önemli olmadığına ve annesiyle babasını güvenilir bir sevgi ve huzur kaynağı olarak görmediğine inanmaya başladı. Sonunda, daha fazla reddedilme riskinden kaçınmak için kendine güvenmek zorunda olduğu ve kalbinin arzuladığı sevgi ve kabulü sağlaması için başkalarına güvenemeyeceği sonucuna vardı. Yetişkinliğinde, bu savunmacı bağımsız ilişki tarzını evliliğine de taşıdı ve böylece karısının ondan istediği yakınlığı bozdu ve önemli evlilik çatışmasına yol açtı.

Reddedilen birçok çocuk ve yetişkin, sabit güvenceye ve duygusal desteğe ihtiyaç duyuyor ve başkalarıyla aşırı bağımlı bir şekilde ilişki kuruyor. Reddedilen bazı çocuklar ve yetişkinler savunmacı bir şekilde bağımsız hale gelir. Savunmacı bir şekilde bağımsız olan insanlar da sıcaklık ve destek taleplerine devam etmektedirler. Ancak, kronik reddedilmenin yarattığı öfke, güvensizlik ve diğer olumsuz duyguların birikmesi sebebiyle, genellikle bu ihtiyaçları inkâr ederler: "Seni unuttum! Sana ihtiyacım yok! Kimseye ihtiyacım yok!"

Herhangi bir bağlanma figürü tarafından algılanan reddetme, (ör., çocuklukta ebeveynlerin reddetmesi ya da yetişkinlikte yakın partnerin reddetmesi) yedi ila on kişilik özelliğiyle ilişkili olduğu bilinmektedir. Bunlar, öfke yönetimi sorunları, bağımlılık veya savunmacı bağımsızlık,

zedelenmiş benlik saygısı, olumsuz öz-yeterlik, duygusal tepkisizlik, duygusal dengesizlik ve olumsuz dünya görüşüdür. Ayrıca kaygı, güvensizlik ve çocuklar için bilişsel çarpıklıkların gelişimini de içerir. Bu klinik kitapçık algılanan red ile yaygın olarak ilişkili olan bağımlılığın veya savunmacı bağımsızlığın uyumsuz ilişkisel modellerine odaklanmaktadır. Özellikle, başkalarıyla olan yakın ilişkilerine zarar veren aşırı bağlı veya savunmacı bağımsız ilişki çeşitlerinin üstesinden gelme çabasında olan danışanlar için ayrıntılı tedavi önerileri sunar.

Algılanan Reddetmeden Kaynaklanan Bağımlı veya Savunmacı Bağımsız İlişki Stillerini Aşmak için Tedavi Önerileri:

1. Donanımlı bir profesyonel danışmandan yardım alın.

Belki uyumsuz ilişkisel tarzınızı kendi başınıza değiştirebilirsiniz, ancak birçok kişi bunu yetkin bir

profesyonel danışman yardımı almadan yapamaz. Algılanan reddetmeyle ilgili olan bağımlı veya savunmacı bağımsız ilişkisel stillerin algılanan reddetmeden kaynaklanan ilişkisel stil sorunlarını anlayan nitelikli bir yardımcının yardımı olmadan tespit edilmesi ve değiştirilmesi zor olabilir. Bireysel terapi, çift terapisi ve grup terapi başarılı bir tedavi için gerekli olan önemli psikolojik danışmanlık biçimleri olabilir.

2. Uyumsuz ilişki stillerinin geçmiş veya şimdiki red deneyimleriyle nasıl bağlantılı olduğu konusundaki farkındalığınızı arttırın.

Birçok insan bağımlı veya savunmacı bağımsız ilişki tarzlarının geçmişteki ve şimdiki algılanan red deneyimleriyle ne kadar ilişkili olduğunun farkında değildir. Farkındalık olmadan, bu uyumsuz stilleri değiştirmek zordur. Dahası, birçok insan bu stillerin sevgi ve kabul gereksinimlerini nasıl sarsabileceğinin ve daha ilerideki reddedilmelere zemin hazırladığının farkında değildir. Danışmanlık ilişkisi bağlamındaki çeşitli araçlar, geçmiş redlerden kaynaklanan uyumsuz ilişkisel tarzlar hakkında farkındalığın arttırılmasında yardımcı olabilir. Belirtilen öz-bildirim anketlerinin birçok kişi için yararlı olduğu gösterilmiştir: *Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği*'nin yetişkin versiyonu (Yetişkin PARQ); *Yakın Yetişkin İlişkileri Ölçeği* (IARQ); ve *Kişilik Değerlendirme Ölçeği*'nin yetişkin versiyonu (Yetişkin PAQ) (Rohner ve Kaleque, 2005).

3. Duygusal olarak güvenli bir kişinin özelliklerini tanımlayın.

Mükemmel insanlar yok, ama makul derecede “güvenli” insanlar var. Cloud ve Townsend’e göre (1995), “güvenli insanlar hayatlarımız üzerinde olumlu bir etkiye sahiptirler ve içimizdekinin en iyisini ortaya çıkarmamızda yardımcı olurlar.” (İlgilenenler için kitabın ismi: *Safe People: How to Find Relationships that are Good for you and Avoid Those That Aren't*). Bağımlı veya savunmacı bağımsız ilişki stillerini değiştirirken duygusal olarak güvenli olan insanlardan sevgi ve kabul ihtiyaçlarını karşılamak önemlidir. Aksi takdirde, ileride reddedilme ortaya çıkabilir. Yetkin bir danışman ya da eğitilmiş alan dışı bir kişi, duygusal olarak güvenli bir kişinin hem kişilerarası hem de kişinin kendine dönük özelliklerini tanımlamaya yardımcı olabilir.

4. Geçmiş veya şu anki reddedilmenize katkıda bulunan insanları affedin.

Affedememe veya affetmeyi istememe insanları savunmacı bağımsızlık gibi uyumsuz ilişki tarzlarında kilitli tutar. Ayrıca araştırmalar, affetmenin psikolojik sağlıktaki önemini göstermektedir. Affetme üzerine çalışan bir psikolog, araştırmacı ve kapsamlı bir araştırmacının yazarı olan Everett L. Worthington Jr. 2003 yılında “*Affetme ve Uzlaşma: Tümlük ve Umut için Köprüler*” (“*Forgiving and Reconciling: Bridges to Wholeness and Hope*”) isimli bir kitap yazdı. Bu kitap, bağışlamaya ulaşma sürecinde yer alan ve REACH olarak da kısaltılan beş adımı özetlemektedir: 1) *Acıyı hatırlamak*; 2) *Empati kurmak*; 3) *Yüce armağan olarak affetme*; 4) *Affetmeyi alenen taahhüt etmek* ve 5) *Affetmeye tutunmak*. Bu kitabı ve bu adımları affetmeye ulaşmak için faydalı bulabilirsiniz.

5. Bağımlılığın veya savunmacı bağımsızlığın uyumsuz ilişki stilleriyle alakalı olan yanlış inançları belirleyin ve bunları doğru inançlarla değiştirin.

Bağımlılığın veya savunmacı bağımsızlığın uyumsuz ilişki stillerini değiştirmenin anahtar yönlerinden biri, algılanan reddetme kaynaklanan yanlış inançları tanımlamak ve bunları doğru inançlarla değiştirmektir. Aksi takdirde, bu çarpık inançlar sağlıklı kişiliğe ve ilişkinin işleyişine müdahale edebilir ve böylece depresyon, yalnızlık, kaygı, korku, zararlı utanç, yanlış suçluluk ve öfke duygularına katkıda bulunabilir. Savunmacı bağımsızlığın özünde yer alan tüm insanların eninde sonunda sizi reddedeceğine inanılmasından dolayı kimseye yaklaşmamanın daha iyi olacağını düşünmek yanlış bir inancın örneğidir. Tüm insanların zaman zaman hayal kırıklığına uğrayacağı doğrudur, ancak daha önce belirttiğimiz gibi, kabul ve sevgi ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek duygusal olarak güvenli insanlar da vardır.

Kaynakça

- Cloud, H. & Townsend, J. (1995). *Safe People: How to Find Relationships That Are Good for You and Avoid Those That Aren't*. Grand Rapids, MI: Zondervan.
- Rohner, R.P. & Kaleque, A. (Eds.) (2005). *Handbook for the Study of Parental Acceptance and Rejection*, 4th edition. Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rohner, R.P. & Rising, D.G. (2016). *The Acceptance-Rejection Syndrome*. Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Worthington Jr., E. L. (2003). *Forgiving and Reconciling: Bridges to Wholeness and Healing*. Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press.

Kabul-Red Sendromu:

Zedelenmiş Benlik Saygısının Üstesinden Gelmek

Dr. David G. Rising &
Dr. Ronald P. Rohner

35 YAŞINDAKİ İSPANYOL BİR KADIN OLAN MARIA, DEPRESYON VE KAYGI BELİRTİLERİYLE BAŞA ÇIKMAK İÇİN TERAPİYE BAŞLADI. DANIŞMANLIK SÜRECİNİN BİR NOKTASINDA, ARKADAŞLIKLARINI SÜRDÜRMEYİN YAŞAMI BOYUNCA UĞRAŞTIĞI BİR SORUN OLDUĞU KONUSUNDAKİ FARKINDALIĞINI DANIŞMANIYLA PAYLAŞTI. Ergenlik döneminin ileriki yıllarında ve yirmili yaşlarının başında arkadaşlıkların; peşinden gidilmeye, zaman ve enerji harcanmaya değer olduğu konusunda iyimserdi. Ancak, yıllarca süren başarısız ilişkilerden sonra, Maria giderek insanlardan uzaklaştı- arkadaşlıkların çok acı verici olduğu ve kaçınılmaz olarak reddedilmeye yol açacağı sonucuna vardı. Ne yazık ki, kendini koruması; sadece yalnızlık, depresyon, kaygı ve öfke duygularına yol açtı. İnsanların Kabul-Red Sendromu ile ilişkili olumsuz kişilik eğilimlerinin üstesinden gelmelerine yardımcı olacak eğitim ve deneyime sahip olan danışmanı, çocukluk reddi algısının, reddedilme olmadan da arkadaşlıklarında reddetmeyi algılama eğilimini artırdığını anlamasına yardımcı oldu. Örneğin, bir arkadaşlığı; arkadaşı bir e-postaya zamanında dönmediğinden, arkadaşını sadakatsizlikle suçladıktan sonra sona erdi. (Arkadaşının hasta olduğu ve e-postalarını kontrol etmek için yataktan çıkamadığı ortaya çıktı.) Arkadaşı ona “diken üstünde olmaktan” yorulduğunu ve Maria’nın aşırı duyarlılığını kaldıramayacağını söyledi.

Maria’nın danışmanı, zedelenmiş benlik saygısının (kardeşini sevdiği için babası tarafından sevilmediğine inanmakla ilgili) arkadaşlıklarını sürdürme yeteneğine müdahale ettiğini görmesine yardımcı oldu. Maria, seviemez olduğuna dair inancının, açık ya da ima edilen eleştiriden dolayı ezilmiş hissetmesine neden olmasının yanı sıra, hiçbirinin kasıtlı olmadığı durumlarda da reddetmeyi okumasına neden olduğunu keşfetti. Daha sonra terapisi, babasını affetmesine yardımcı olmasına ve babasının ona karşı davranışlarının dışında başka değer ve öneme sahip olduğunu görmesine odaklandı.

R eddedilen birçok çocuk ve yetişkin, kendilerini, ebeveynlerinin ve diğer bağlanma figürlerinin onları gördüğünü düşündükleri şekilde görme eğilimindedir. Bu nedenle, çocuklar ve yetişkinler bağlanma figürlerinin onları sevmediğini hissettiği sürece; sevilmeceklerini, belki de sevilmeye bile değmeyeceklerini hissederler. Zedelenmiş benlik saygıları nedeniyle, açık ya da ima edilen eleştiriden dolayı ezilmiş hissedebilirler (Rohner ve Rising, 2014).

Herhangi bir bağlanma figürü tarafından algılanan reddetme, (ör., çocukluk çağında ebeveyn reddi ya da yetişkinlikte romantik partner reddi gibi) bilindiği üzere yediden ona kadar çeşitli kişilik eğilimleri ile ilişkilendirilmektedir. Bunlar, öfke yönetimi sorunları, bağıllık veya savunmacı

bağımsızlık, zedelenmiş benlik saygısı, olumsuz öz-yeterlik, duygusal tepkisizlik, duygusal dengesizlik ve olumsuz dünya görüşüdür. Ayrıca kaygı, güvensizlik ve -özellikle de çocuklar için- bilişsel çarpıklıkların gelişimini de içerir. Bu klinik kitapçık algılanan red ile ilişkili olan zedelenmiş benlik saygısına odaklanmaktadır. Özellikle, zedelenmiş benlik saygısının üstesinden gelmek için danışmanlara ayrıntılı tedavi önerileri sunar.

Zedelenmiş Benlik Saygısının Üstesinden Gelmek için Tedavi Önerileri:

1. Donanımlı bir profesyonel danışmandan yardım alın. Belki de benlik saygısı sorunlarınızı kendi başınıza iyileştirebilirsiniz, ancak birçok insan bunu yetkin bir profesyonel danışman yardımı olmadan yapamaz. *Algılanan* reddetme ile ilgili olumsuz düşünce kalıpları derinlemesine yerleşmiştir ve çoğu zaman nitelikli bir yardımcının yardımı olmadan, tespit

edilmesi ve değiştirilmesinin zor olduğu bilinçaltı düzeyde faaliyet gösterirler. Bireysel, çift ve grupla psikolojik danışma, başarılı bir terapi için gerekli olan önemli psikolojik danışma yöntemleri olabilir.

2. Zedelenmiş benlik saygısının geçmiş veya şimdiki red deneyimleriyle nasıl bağlantılı olduğuna dair farkındalığı arttırmak.

Birçok insan, zedelenmiş benlik saygısının geçmişteki veya şimdiki algılanan red deneyimleriyle nasıl ilişkili olduğunun farkında değildir. Farkındalık olmadan, zedelenmiş benlik saygısının yakıtı olan olumsuz düşünceleri değiştirmek zordur. Dahası, birçok insan bu çarpıtılmış düşüncelerin; onların sevgi ve kabul etme gereksinimlerini nasıl baltalayabileceğinin ve onları daha fazla reddetmeye hazırlayabileceğinin farkında değildir. Danışmanlık ilişkisi bağlamında çeşitli araçlar, geçmiş redlerden kaynaklanan zedelenmiş benlik saygısı konusundaki farkındalığın artırılmasına yardımcı olabilir. Aşağıdaki öz bildirim ölçeklerinin birçok kişi için yararlı olduğu görülmüştür: *Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği* (çocuk ve yetişkin versiyonları); *Yakın Yetişkin İlişkileri Ölçeği* (IARQ); ve *Kişilik Değerlendirme Ölçeği* (çocuk ve yetişkin versiyonları) (Rohner ve Khaleque, 2005).

3. Zedelenmiş benlik saygısının kökenindeki olumsuz düşünce kalıplarını tanımlamak ve değiştirmek için çalışın.

Olumsuz düşünce kalıpları (veya olumsuz kendi kendine konuşma) zaman içinde reddetme deneyimlerini anlamamanın bir yolu olarak gelişir. Örneğin; bir ebeveynin yeterince kaliteli zaman alamayan çocuklar, kendilerine “yeterince iyi olmadıklarını” söyleyerek bunu anlamlandırabilirler, özellikle bir ebeveynin sevgiye daha layık olarak algıladıkları bir kardeşle daha fazla vakit geçirdiğini görürlerse. (ör., fiziksel olarak çekici, entelektüel açıdan üstün veya atletik açıdan yetenekli).

Bazı toplumlarda oğlan çocuklarının kız çocuklarından daha değerli olduğu düşünülmektedir. Bu bazen kızları, erkek kardeşleri kadar değerli olmadığı sonucuna götürür. Bu da benlik saygısının bozulmasına yol açabilir. Bu olumsuz düşünceleri; yaş, cinsiyet, ırk, sosyo-ekonomik durum, eğitim düzeyi veya dini inançlardan bağımsız olarak tüm insanların gerçek/işsel değer ve öneme sahip olduğu inançları ile değiştirmek önemlidir.

4. Geçmiş veya şu anki reddedilmenize katkıda bulunan insanları affedin.

Affetmeye yetersizlik ya da gönülsüzlük, insanları olumsuz düşünce kalıplarında kilitli tutar. Affetmeme tutumu çoğu zaman olumsuz benlik saygısını sürdürür, çünkü reddedici kişiye ve sizin

hakkınızda ne düşündüklerine çok fazla güç verir. Ayrıca, araştırmalar affetmenin psikolojik sağlıkta önemini göstermektedir. Affetme üzerine çalışan bir psikolog, araştırmacı ve kapsamlı bir araştırmacının yazarı olan Everett L. Worthington Jr. 2003 yılında “*Affetme ve Uzlaşma: Tümlük ve Umut için Köprüler*” (“*Forgiving and Reconciling: Bridges to Wholeness and Hope*”) isimli bir kitap yazdı. Bu kitap, bağışlamaya ulaşma sürecinde yer alan ve *REACH* olarak da kısaltılan beş adımı özetlemektedir: 1) *Acıyı hatırlamak*; 2) *Empati kurmak*; 3) *Yüce armağan olarak affetme*; 4) *Affetmeyi alenen taahhüt etmek* ve 5) *Affetmeye tutunmak*. Bu kitabı ve bu adımları affetmeye ulaşmak için faydalı bulabilirsiniz.

5. İyi bir destek sistemi geliştirin.

“Duygusal olarak güvenli” (bkz. Cloud ve Townsend, 1995) ve Kabul- Red Sendromunu anlayan bir arkadaş ağı geliştirmek önemlidir. Bu arkadaşlar koşulsuz sevgi sağlayabilir ve ayrıca “işleri çok kişisel alıp almadığınızı” (ör., diğer insanların yorumlarında veya davranışlarında yanlış bir şekilde red okuma) belirlemek için bir “yankı tahtası” (*soundboard*) olarak da hizmet edebilirler.

6. Zedelenmiş benlik saygısının üstesinden gelebilmek için manevi inançlardan yararlanın (buna açık olan insanlar için).

Tanrı/Üstün Varlık’a inanmaya izin veren bir dünya görüşüne sahip olan kişiler için, insan kusuruna ve başarısızlığına rağmen, Tanrı’nın koşulsuz sevgisine ve affediciliğine işaret eden manevi inançlardan faydalanmak faydalı olabilir. En sevecen insanlar bile reddetmeyi aktarabilir, çünkü kimse mükemmel bir şekilde sevmez. Ancak, mükemmel bir şekilde seven ve asla reddetmeyen bir Tanrı’ya olan inanç, insanların zedelenmiş benlik saygısının üstesinden gelmelerine yardımcı olmak için onlara “Güvenli bir Dayanak” sağlayabilir.

Kaynakça

- Cloud, H. & Townsend, J. (1995). *Safe People: How to Find Relationships That Are Good for You and Avoid Those That Aren't*. Grand Rapids, MI: Zondervan.
- Thurman, C. (2003). *The Lies We Believe*. Nashville, TN: Thomas Nelson Publishing.
- Rohner, R.P. & Khaleque, A. (Eds.) (2005). *Handbook for the Study of Parental Acceptance and Rejection*, 4th edition. Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rohner, R.P. & Rising, D.G. (2017). *The Acceptance-Rejection Syndrome*. Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Worthington Jr., E. L. (2003). *Forgiving and Reconciling: Bridges to Wholeness and Healing*. Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press.

Kabul-Red Sendromu:

Olumsuz Öz-Yeterliğin Üstesinden Gelmek

Dr. David G. Rising &
Dr. Ronald P. Rohner

JON'UN KALBİ HIZLA ATMAYA BAŞLADI VE JON ÜNİVERSİTE KAMPÜSÜNE YAKLAŞTIKÇA TERLEMeye BAŞLADI. YAKINLARDA, NORTHERN ILLINOIS ÜNİVERSİTESİ'NDE LİSANSÜSTÜ ASİSTANLIĞINI KABUL ETMİŞTİ. Jon, "işteki ilk gününü" dört gözle beklemek yerine, kampüse yaklaştıkça dehşet duygusu ile mücadele ediyordu. Arabayı çevirmemek ve duygusal olarak güvende hissettiği evine dönmek için cesaretinin her zerresini kullandı. Sonunda, korkusu ortadan kalktı ve Jon kampüse ulaştı. Daha sonra, çoğu insan için olumlu duygular uyandıracak bir duruma, neden yoğun bir endişeyle karşılık verdiğini düşündüğünde, yeni durumların- kendisi için- içsel bir olumsuz öz-yeterlik duygusunu tetiklediğini fark etti. Sonunda Jon, bu içsel yetersizlik duygusunun kısmen eleştirel, aşırı koruyucu ve kontrolcü bir baba ile büyümeden kaynaklandığı bağlantısını kurdu.

Bireyler başkalarından daha değersiz olduklarını ya da sevmeye değer olmadıklarını hissettiklerinde, kendilerini genellikle yaşamın görevlerini yerine getirme ve kendi ihtiyaçlarını karşılama yetkinliğinden yoksun olarak görme eğilimindedirler. Ve bazen kendilerini ve başarılarını küçümserler (Rohner ve Rising, 2014).

Herhangi bir bağlanma figürü tarafından algılanan reddetme, (ör., çocukluk çağında ebeveyn reddi ya da yetişkinlikte romantik partner reddi gibi) bilindiği üzere yediden ona kadar çeşitli kişilik eğilimleri ile ilişkilendirilmektedir. Bunlar, öfke yönetimi sorunları, bağımlılık veya savunmacı bağımsızlık, zedelenmiş benlik saygısı, olumsuz öz-yeterlik, duygusal tepkisizlik, duygusal dengesizlik ve olumsuz dünya görüşüdür. Ayrıca kaygı, güvensizlik ve -özellikle de çocuklar için- bilişsel çarpıklıkların gelişimini de içerir. Bu klinik kitapçık, yaygın olarak algılanan redle ilişkili olumsuz öz yeterlik sorununa odaklanmaktadır. Özellikle, olumsuz öz yeterlik duygularının üstesinden gelmek için danışanlara ayrıntılı tedavi önerileri sunmaktadır.

Olumsuz Öz-Yeterliğin Üstesinden Gelmek için Tedavi Önerileri:

1. Donanımlı bir profesyonel danışmandan yardım alın.
Belki de olumsuz öz-yeterlik ile ilgili sorunlarınızın kendi başınıza üstesinden gelebilirsiniz, ancak birçok insan *Kabul-Red Sendromu*'nu anlayan yetkin bir profesyonel danışmanın yardımı olmadan bunu yapamaz (Rohner ve Rising, 2014). Olumsuz öz-yeterliğin yakıtı olan algılanan red ile ilgili olumsuz düşünce kalıpları, derinlemesine yerleşmiştir ve çoğu zaman nitelikli bir yardımcının yardımı olmadan tespit edilmesi ve değiştirilmesinin zor olduğu bilinçaltı düzeyde faaliyet gösterirler. Bireysel, çift ve grupla psikolojik danışma, başarılı bir danışma için gerekli olan önemli psikolojik danışma yöntemleri olabilir.
2. Olumsuz öz-yeterliğin geçmiş veya şimdiki red deneyimleriyle nasıl bağlantılı olduğu konusundaki farkındalığı arttırmak.
Bірçok kişi, olumsuz öz yeterliğin geçmiş veya şimdiki algılanan red deneyimleriyle ne kadar ilişkili olduğunun farkında değildir. Farkındalık olmadan, olumsuz öz yeterliği körükleyen olumsuz düşünceleri değiştirmek zordur. Dahası, birçok insan bu çarpık düşüncelerin; yaşam görevlerini yerine getirme yeterliklerini nasıl zayıflatabileceğinin farkında değildir.

Danışmanlık ilişkisi bağlamında çeşitli araçlar; geçmiş veya şimdiki reddin kaynaklanan olumsuz öz yeterlik konusundaki farkındalığın artırılmasında yardımcı olabilir. Aşağıdaki öz-bildirim ölçeklerinin birçok kişi için yararlı olduğu görülmüştür: *Ebeveyn Kabul-Red Ölçeğinin* (çocuk ve yetişkin versiyonları); *Yakın Yetişkin İlişkileri Ölçeği* (LARQ); ve *Kişilik Değerlendirme Ölçeği* (çocuk ve yetişkin versiyonları) (Rohner ve Khaleque, 2005).

3. Olumsuz öz-yeterliğin kökenindeki olumsuz düşünce modellerini tanımlamak ve değiştirmek için çalışın.
Olumsuz düşünce kalıpları (veya olumsuz kendi kendine konuşma) zaman içinde reddetme deneyimlerini anlamamanın bir yolu olarak gelişir. Örneğin Jennifer' a, lisedeki "A" ortalamasına ve üniversiteye devam etme arzusunun rağmen, babası tarafından üniversitede başarılı olmak için gerekenlere sahip olmadığı söylendi. Kız kardeşi Sally, üniversiteye gitmesi için teşvik edildi ve sonunda bir üniversite derecesi aldı. Jennifer kendisine yetersiz olduğunu ve asla üniversitede başarılı olamayacağını söyleyen babasının bu haksız muamelesini anlamıştı. Tüm hayatı boyunca üniversiteye gitmediği için umutsuzluk ve pişmanlık duygusu ile mücadele etti. Sonunda, terapiye başladığında danışmanı, üniversiteyle başa çıkmaya yeterli olduğunu ve babasının ona olan inanç eksikliğinin nesnel gerçekliğe dayanmadığını görmesine yardımcı oldu. Büyük olasılıkla kız kardeşinin kendisinden fazla sevilmesinin nedeni, Jennifer annelerine yönelik kötü davranışlarına karşı babasına meydan okurken, Sally'nin bunu yapmamış olmasıydı.

4. Yetkinlik/Öz-yeterlik duygusunun gelişimine katkıda bulunan durumlarla yüzleşin.
Korku veya kaygıyı tetikleyen yaşam durumlarıyla yüzleşen ve reddedilmeyi deneyimleyen insanlar, yavaş yavaş bu korkularının üstesinden gelirler ve yaşam ödevlerini yerine getirmek için içsel bir yeterlik duygusu geliştirirler. Birisi bir keresinde “En çok korktuğunuz şeyle yüzleşin ve bu onun kesin ölümü olacaktır.” demişti. Genel bir kural olarak, kaçınma korkuyu güçlendirirken, korkuyla yüzleşmek onu azaltır. Daha önce bahsedilen vaka çalışmasında, Jon korkusuyla yüzleşmeseydi, muhtemelen üniversitedeki lisansüstü asistanlığını kaybederdi. Bu da daha güçlü bir olumsuz öz-yeterlik duygusu ile sonuçlanacaktı.

5. İyi bir destek sistemi geliştirin.

“Duygusal olarak güvenli” (Cloud ve Townsend’in *Safe People* kitabına bakınız) ve Kabul-Red Sendromu’nu anlayan bir arkadaş ağı geliştirmek önemlidir. Bu arkadaşlar korkularınızla yüzleşmek için cesaret verebilir ve içsel bir yeterlik duygusu oluşturmaya yardımcı olabilirler. Ayrıca, işlevsiz ebeveynlik nedeniyle tam olarak gelişmemiş olan bölümlerinizin “yeniden yetiştirilmesi/büyütülmesi (re-parent)” yardımcı olabilirler (John Bradshaw’un, “*Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child*” kitabına bakabilirsiniz).

6. Olumsuz öz-yeterliğin aşmada manevi inançlardan faydalanın (buna açık olan insanlar için).

Tanrı’ya inanan bir dünya görüşüne sahip olanlar için, korku, endişe ve olumsuz öz yeterliğin tetikleyebilecek durumlarla karşı karşıya kalınan durumlarda Tanrı/ Üstün Varlık’tan güç ve cesaret almak, yeterlik duygusu geliştirmek için vazgeçilmezdir. İnananlar için “Tanrı ile her şey mümkündür” ifadesi, olumsuz öz yeterliğin üstesinden gelmek için büyük bir huzur ve cesaret kaynağı olabilir. *Adsız Alkolikler* (AA) alkol bağımlılığını yönetmelerine yardımcı olmak için iyi bir başarıya sahip olan 12 adımlı programda; bu ilkeyi programın birinci ve ikinci adımında birleştirirler.

Kaynakça

- Bradshaw, J. (1990). *Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child*. Bantam Books: NY
- Cloud, H. & Townsend, J. (1995). *Safe People: How to Find Relationships That Are Good for You and Avoid Those That Aren't*. Grand Rapids, MI: Zondervan.
- Rohner, R.P. & Khaleque, A. (Eds.) (2005). *Handbook for the Study of Parental Acceptance and Rejection*, 4th edition. Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rohner, R.P. & Rising, D.G. (2018). *The Acceptance-Rejection Syndrome*. Storrs, CT: Rohner Research Publications.

Kabul-Red Sendromu:

Duygusal Tepkisizliğin Üstesinden Gelmek

Dr. David G. Rising &
Dr. Ronald P. Rohner

ADIM CONNIE—ORTA SINIF BİR AİLENİN BEŞ ÇOCUĞUNUN ÜÇÜNCÜSÜYÜM. ALTI YAŞINDAYKEN HAYATIMIN KARDEŞLERİMİNKİNDEN FARKLI OLDUĞUNU BİLİYORDUM; BABAM VE ANNEMİN, KIZ VE ERKEK KARDEŞLERİME GÖSTERDİKLERİ SEVGİYİ TECRÜBE ETMEDİM. Başka bir biçimde muamele gördüğümü fark ettim, ama nedenini bilmiyordum.

Büyüdükçe ailemden uzaklaşırsam, incinme ve reddedilme duygularıyla baş etmenin biraz daha kolay hale geldiğini öğrendim. Sonunda, babamın gazabını birçok kez deneyimlediğim bir gün geldi. Deri kemer çok hızlı dönerken, şaklamasını ve anahtar halkasının zemine çarptığını duydum. Kemerin havayı keserek gelişi ve bacağıma yakışı sırasında kendimi sertleştirdim, çelik gibi güçlü oldum. İşte o zaman duygularımı gömmeyi öğrendim ve ant içtim “Babam gözlerimden dökülen tek damla yaşı görmeyecek. Ne o gün ne de ebediyete kadar!”.

Bu, aklımda gizli bir oda olduğunu keşfettiğim zamandı. Pencereleli olan, karanlık, sadece arkadan kapadığım kapısı olan bir oda. Beni yılların reddedilmişliğinin duygusal acısından izole eden sığınma yerim, benim yerim.

Sonra bir gün, bu duygular, gizli odamda kilitlenmiş olan duygular, bilincime sızmanın bir yolunu buldu. Başarısız ve sevelemeyen biri olduğum düşünceleriyle mücadele etmeye başladım. Hayatım dağılmaya başladı ve günlük yaşam dayanılmaz hale geldi. Zamanla intihar düşünceleri aklıma girdi ve “yeni arkadaşım” oldu. Hayatımı nasıl bitireceğimi planlamaya başladım. Hayatımı sona erdirmeye imkânım, seçtiğim bir yer ve bunu gerçekleştirme arzumu vardı. Gerçekten kendimi öldürmek istemedim. Sadece acının- reddedilme acısı, sevelemeyen hissetmenin acısı, utanç acısı- ve bende umutsuzca yanlış bir şey olduğu hissini son bulmasını istedim.

Ama danışmanlık süreci içinde olduğumdan hikayem bitmedi ve duygularımı nasıl anlayacağımı öğreniyorum. Ayrıca, nasıl affedileceğimi öğrendim ve çevremdeki insanlara sevgi vermek ve onlardan sevgi almak için kendimi açıyorum.

Red ile ilişkili psikolojik acıya yanıt olarak, birçok çocuk ve yetişkin kendilerini daha fazla reddetme açısından korumak için duygusal olarak kapanır. Yani, duygusal olarak daha az duyarlı hale gelirler. Bunu yaparken, sevgiyi ifade etmek ve hatta sevgiyi nasıl kabul edebileceklerini bilmekle ilgili sıklıkla problemleri vardır (Rohner ve Rising, 2014).

Herhangi bir bağlanma figürü

tarafından algılanan reddetme, (ör., çocukluk çağında ebeveyn reddi ya da yetişkinlikte romantik partner reddi gibi) bilindiği üzere yediden ona kadar çeşitli kişilik eğilimleri ile ilişkilendirilmektedir. Bunlar, öfke yönetimi sorunları, bağlılık veya

savunmacı bağımsızlık, zedelenmiş benlik saygısı, olumsuz öz-yeterlik, duygusal tepkisizlik, duygusal dengesizlik ve olumsuz dünya görüşüdür. Ayrıca kaygı, güvensizlik ve - özellikle de çocuklar için- bilişsel çarpıklıkların gelişimini de içerir. Bu klinik kitapçık, yaygın olarak algılanan redle ilişkili duygusal tepkisizlik sorununa odaklanmaktadır. Özellikle, duygusal tepkisizliğin üstesinden gelme ve başkalarıyla olan ilişkilerinde duygusal olarak daha duyarlı olma çabalarında danışanlara ayrıntılı tedavi önerileri sunmaktadır.

Duygusal Tepkisizliğin Üstesinden Gelme için Tedavi Önerileri:

1. Donanımlı bir profesyonel danışmandan yardım alın.

Belki de duygusal tepkisizlik ile ilişkili sorunlarınızın kendi başınıza üstesinden gelebilirsiniz, ancak çoğu insan *Kabul-Red Sendromu*’nu anlayan yetkin bir profesyonel

danışmanın yardımı olmadan bunu yapamaz (Rohner ve Rising, 2014). Duygusal tepkisizlik gösteren insanlar sıklıkla, kayda değer oranda kişilerarası reddi deneyimlemiş ve kendilerini acıdan korumanın bir yolu olarak duygularını izole etmişlerdir. Duygusal olarak başkalarına açılmak, kaygı uyandırıcı olabilir ve bunu, duygusal yönden güvenli insanların destek ve sorumluluğu olmadan yapmak zor olabilir.

2. Duygusal tepkisizliğin geçmiş veya şimdiki red

deneyimleriyle nasıl bağlantılı olduğu konusundaki farkındalığı artırmak.

Birçok insan duygusal tepkisizliğin, geçmişte veya şimdiki algılanan red deneyimleriyle ne kadar ilişkili olduğunun farkında değil. Farkındalık olmadan, olumsuz düşünceleri değiştirmek ve duygusal tepkisizlikle ilişkili olan acıyı iyileştirmek zordur. Dahası, birçok insan duygusal tepkisizliğin kendilerini depresyona, kaygıya ve yalnızlığa nasıl açık ve hassas hale getirdiğinin farkında değildir. Danışmanlık ilişkisi bağlamında çeşitli araçlar geçmiş veya şimdiki reddin kaynaklanan duygusal tepkisizlik konusundaki farkındalığın artırılmasında yardımcı olabilir. Aşağıdaki öz-bildirim ölçeklerinin birçok kişi için yararlı olduğu görülmüştür: *Ebeveyn Kabul-Red Ölçeğinin (çocuk ve yetişkin versiyonları)*; *Yakın Yetişkin İlişkileri Ölçeği (LARQ)*; ve *Kişilik Değerlendirme Ölçeği (çocuk ve yetişkin versiyonları)* (Rohner ve Khaleque, 2005).

3. Geçmiş red deneyimlerinize ilgili çözümlenmemiş acılarınızı işleyin ve redde katkıda bulunan kişileri affedin.

Duygusal tepkisizlik, kendinizi algılanan redle ilişkili acıdan korumak için bir savunma stratejisidir. Örneğin, Connie vakasında, Connie babasının onu duygusal olarak tekrar incitmesine izin vermemeye dair yemin etti. Çünkü, duygusal acısıyla ilgili gidebileceği güvenli insanlar olmadığını hissetti, zihninde korunmak için gidebileceği bir oda yarattı. Bu, onun yaşadığı duygusal travma ile başa çıkmasında ona yardımcı oldu. Bu savunma stratejisi onun, travmatik bir çocukluk ve ergenlikten kurtulmasına yardımcı oldu. Fakat, yetişkin yıllarında, duygularını bastırılmış ve tek başına bırakması, sağlıklı ilişkiler kurması için bir engel haline geldi. Danışmanlarıyla travması ile ilgili duygularını işlerken, ona zarar veren insanları affettiğinde daha az depresif ve daha az intihara meyilli hissetmeye başladı. Ayrıca olumlu sevinç ve sevgi duygularını yaşayabildi.

4. Duygusal tepkisizlik ile ilişkili yanlış inançlarınızı belirleyin.

Genellikle duygusal olarak tepkisiz insanlar olumsuz bir dünya görüşüne sahiptir. Yani; kendileri, diğer insanlar ve çevrelerindeki dünya hakkında olumsuz inançlar geliştirirler. Bu inançların çoğu sağlıksızdır ve insanların kendilerini sevmeye, başkalarıyla bağlantı kurma becerilerine müdahale eder. Bu yanlış inançları tanımlamak ve onları olumlu, büyüme odaklı anlayışla ilişkili düşünce yapısıyla değiştirmek esastır.

5. İyi bir destek sistemi geliştirin.

“Duygusal olarak güvenli” (Cloud ve Townsend ‘ın *Safe People* kitabına bakınız) ve Kabul-Red Sendromu’nu anlayan bir arkadaş ağı geliştirmek önemlidir. Bu arkadaşlar sizi algılanan red ile ilgili korkularınızla yüzleşmeye teşvik edebilir. Ve kendinizi ve başkalarını kabul etmeyi ve sevgi vermeyi pratik etmenizde yardımcı olabilirler. Ayrıca, “duygusal olarak güvenli” olmayan insanlarla ilişkilerinizde sağlıklı sınırlar koymayı öğrenmenize yardımcı olarak, kendinizi ilerideki duygusal acıdan nasıl koruyacağınızı öğrenmenize yardımcı olabilirler.

6. Duygusal tepkisizliği aşmada manevi inançlardan faydalanın (buna açık olan insanlar için).

Tanrı’ya inanan bir dünya görüşüne sahip olanlar için, reddin korkusunu tetikleyebilecek durumlarla karşı karşıya kalınan durumlarda Tanrı / Üstün Varlık’tan güç ve cesaret almak, duygusal tepkisizliğin üstesinden gelmek için vazgeçilmezdir. İnananlar için- “O {Tanrı} kederi iyileştirir ve onların yaralarını sarar” ifadesi; duygusal tepkisizlikle ilişkili reddedilme yaralarının iyileşmesi için büyük bir huzur ve cesaret kaynağı olabilir.

Kaynakça

- Cloud, H. & Townsend, J. (1995). *Safe People: How to Find Relationships That Are Good for You and Avoid Those That Aren't*. Grand Rapids, MI: Zondervan.
- Rohner, R.P. & Khaleque, A. (Eds.) (2005). *Handbook for the Study of Parental Acceptance and Rejection*, 4th edition. Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rohner, R.P. & Rising, D.G. (2019). *The Acceptance-Rejection Syndrome*. Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rohner Research [Publications—www.rohnerresearchpublications.com](http://www.rohnerresearchpublications.com)

Kabul-Red Sendromu:

Duygusal Dengesizliğin Üstesinden Gelmek

Dr. David G. Rising &
Dr. Ronald P. Rohner

RACHEL HASTANE YATAĞINDA YATARKEN, YILLARCA KENDİNE ZARAR VERME, İNTİHAR DÜŞÜNCESİ, DEPRESYON VE BUNALTICI KAYGI İLE YILLARCA SÜREN MÜCADELESİNİ HATIRLADI. RACHEL YILLARCA KENDİNİ ÖLDÜRME İSTEĞİNE KARŞI KOYABİLMİŞTİ, ANCAK DUYGUSAL ACI VE HAYATI İDARE EDEMEME HİSSİ NİHAYET GALİP GELMİŞTİ. Kendini umutsuz hissetti, bu acı ve sefalet dolu hayattan çıkış yolu bulamadı- haplar onu duygusal acısını sona erdirecek son bir zafer eylemine çağırıyor gibiydi. Terapistine intihar dürtülerine direnmek için mücadele ederken onu araması için söz vermişti, ama savaşmaktan çok yorulmuştu. Kafasındaki hapları almamasını söyleyen sesleri engelledi, sonra doktorunun depresyon için reçete ettiği bir avuç hapi yuttu. Hemen kararından pişman oldu ve annesine ne yaptığını anlatmak için merdivenlerden aşağı koştu. Annesi hemen ambulansı aradı. On dakika sonra sağlık görevlileri geldi. Acil serviste midesi yıkandı ve ona bir kömür çözültisi verildi. Daha sonra iyileşmesi için hastaneye yatırıldı. Ertesi gün, ayaktan tedavi için terapisti onu ziyarete geldi ve nihayet birkaç yıl önce annesini boşanmış olan babasının reddetmesine ilişkin gömülü duygusal acıyla başa çıkmaya şiddetle teşvik etti. Neredeyse hayatını bitirdikten sonra, Rachel sonunda cesurca bu çözülmemiş duygularla çalışmaya başladı. Sonunda duygularını düzenlemeyi öğrendi ve stresi daha iyi ele almaya başladı. Ek olarak, babasını affetti ve geleceğine odaklanmaya başladı- sonunda grafik tasarım için üniversiteye devam etti.

Öfke, olumsuz duygular, olumsuz öz-yeterlik ve algılanan reddetmenin diğer sonuçları, reddedilen çocukların ve yetişkinlerin stresle etkin bir şekilde başa çıkma kapasitelerini azaltma eğilimindedir. Bu nedenle, reddedilen birçok insan, kabul edilenlerden daha az duygusal olarak daha kararlı olma eğilimindedir. Genellikle kabul edilen insanların daha fazla duygusal denge ile başa çıkabileceği stresli durumlarda oldukça zorlanabilirler (Rohner ve Rising, 2019).

Bir bağlanma figürü tarafından algılanan reddetme, (ör., çocuklukta ebeveyn reddi veya yetişkinlikte romantik partner reddi), yedi ila on kişilik eğilimiyle ilişkilendirilir. Bunlar: öfke yönetimi sorunları, bağıllık veya savunmacı bağımsızlık, zedelenmiş benlik saygısı, olumsuz öz-yeterlik, duygusal tepkisizlik, duygusal dengesizlik ve olumsuz dünya görüşüdür. Ayrıca kaygı, güvensizlik ve -özellikle de çocuklar için- bilişsel çarpıklıkların gelişimini de içerir. Bu klinik kitapçık algılanan red ile ilişkili olan duygusal dengesizlik sorununa odaklanmaktadır. Özellikle, duygusal

dengesizliğin üstesinden gelme ve yaşamda ve başkalarıyla olan ilişkilerinde duygusal olarak daha dengeli hale gelme çabalarında danışanlara ayrıntılı tedavi önerileri sunar.

Duygusal Dengesizliğin Üstesinden Gelme için Tedavi Önerileri:

1. Donanımlı bir profesyonel danışmandan yardım alın.

Belki de duygusal dengesizlik ile ilgili sorunları kendi başınıza çözebilirsiniz, ancak çoğu insan Kabul-Red Sendromu'nu anlayan yetkin bir profesyonel danışmanın yardımı olmadan bunu yapamaz (Rising ve Rohner, 2019). Genellikle, duygusal dengesizlikle mücadele eden kişiler önemli kişilerarası reddetme yaşamışlardır ve duygularını nasıl düzenleyeceklerini öğrenmelerine yardımcı olacak istikrarlı ilişkileri yoktur. Ek olarak, algılanan red ile ilgili yıllarca acı verici “duyguları bölmeleme”den (*compartmentalize*) kaynaklanan “duygusal kabızlıktan” muzdarip olabilirler. Bu acı verici duyguları bölmelemek için gereken psikolojik enerji, bireylerin yaşam stres faktörlerini ele alma yeteneğini azaltır, böylece onları duygusal

dengelessizliğe karşı daha duyarlı hale getirir. Nitelikli bir danışman bu insanların iç karışıklıklarından anlam kazanmalarına ve daha fazla duygusal denge geliştirmelerine yardımcı olabilir.

2. Duygusal dengelessizliğin geçmiş ve şimdiki red deneyimleriyle nasıl bağlantılı olduğu konusundaki farkındalığı arttırın.

Birçok insan duygusal dengelessizliğin geçmiş ve şimdiki algılanan red deneyimleriyle nasıl ilişkili olduğunun farkında değildir. Farkındalık olmadan, olumsuz düşünceleri değiştirmek veya duygusal dengelessizlikle ilişkili acıdan kurtulmak zordur. Ayrıca, birçok insan duygusal dengelessizliğin kendi duygusal refahını nasıl bozduğunun ve aynı zamanda başkalarıyla güvenli ve sağlıklı ilişkiler kurma becerisini olumsuz etkilediğinin farkında değildir. Danışmanlık ilişkisi bağlamındaki çeşitli araçlar, kişilerarası reddetme kaynaklanan duygusal dengelessizlik bilincinin artırılmasında yardımcı olabilir. Aşağıdaki öz bildirim anketlerinin birçok kişi için yararlı olduğu gösterilmiştir: Aşağıdaki öz-bildirim ölçeklerinin birçok kişi için yararlı olduğu görülmüştür: *Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği (çocuk ve yetişkin versiyonları)*; *Yakın Yetişkin İlişkileri Ölçeği (IARQ)*; ve *Kişilik Değerlendirme Ölçeği (çocuk ve yetişkin versiyonları)* (Rohner ve Khaleque, 2005).

3. Geçmiş red deneyimleriyle ilgili çözümlenmemiş acıları işleyin ve redde katkıda bulunan insanları affedin.

Duygusal dengelessizlik, kısmen, reddetme deneyimleriyle ilgili öfke ve incinmeye neden olabilir. Bu nedenle, çözülmemiş olumsuz duygulara katkıda bulunan insanları (siz de dahil) affetmek önemlidir.

4. Duygusal dengelessizlikle ilişkili olan yanlış inançlarınızı belirleyin.

Genellikle duygusal olarak dengelessiz insanlar olumsuz bir dünya görüşüne sahiptir. Yani kendileri, diğer insanlar ve çevrelerindeki dünya hakkında olumsuz inançlar geliştirirler. Bu inançların çoğu sağlıksızdır ve insanların stresi yönetme ve duygularını etkili bir şekilde yönetme becerilerine engel olabilir. Bu yanlış inançları tanımlamak ve onları stresin yönetilmesinde ve duygusal düzenlemenin geliştirilmesinde yardımcı olan inançlarla değiştirmek önemlidir.

5. Duygu düzenleme becerilerini uygulama.

Kişilerarası kabul-red kuramının duygusal dengelessizlik anlayışı altı unsur içerir: 1) Duygunun sık sık değişmesi; 2) Yüksek duygu yoğunluğu; 3) Duygunun başlangıcında hızlı yükselme süresi; 4) Duygusal başlangıç noktasına yavaş dönüş oranı; 5) Olumsuz psikososyal ipuçlarına (ör., diğerlerinden kritik yorumlar) aşırı reaktivite ve 6) Rastgele, kaotik veya hızlı döngüsel duygu dalgalanması (R. P. Rohner, kişisel iletişim, 2 Aralık 2019). Marcia Linehan (1999, s. 135-180), sınırda (borderline) kişilik bozukluğu (SKB) tedavisi için diyalektik davranış terapisi (DDT) beceri eğitimi modüllerini uyarlamıştır. Bu beceriler, duygusal dengelessizliği yönetmek için yardıma ihtiyacı

olan reddedilen danışanlarla da uygulanabilir. SKB'nin tanı ölçütlerinin ve özelliklerinin çoğu, kuramda belirtilen algılanan ebeveyn reddinin bilinen ve teorik olarak beklenen özellikleriyle korelasyon göstermektedir (Rohner ve Brothers, 1999). Örneğin, duygusal dengelessizlik hem SKB'de hem de Kabul-Red Sendromu'nda temel bir konudur.

6. Duygusal dengelessizliği bipolar (iki-uçlu) bozukluktan ve diğer psikolojik veya tıbbi bozukluklardan ayırın.

Duygusal dengelessizlik unsurları, bipolar bozukluk, dikkat eksikliği hiperaktivite / bozukluğu, tiroid bozuklukları ve diğerleri gibi diğer ruhsal sağlık ve tıbbi problemlerde de bulunur. Bu nedenle, önemli duygusal dengelessizlik belirtileri gösteren bir danışanla çalışırken genel bir hekime ve/veya bir psikiyatriste danışmayı düşünmek önemlidir (Quinn, 2007).

7. İyi bir destek sistemi geliştirin.

Duyguları düzenlemenin birincil yolu güvenli insanlarla bağlantı kurmaktır. Güvenli insanlar stres yönetimi için cesaretlendirir, empati kurar, doğrular ve genellikle iyi dinlerler. Bu nedenle, duygusal dengelessiz bireylerin (ve tabi ki diğer herkesin) yardım için başvurabilecekleri "duygusal olarak güvenli" bir arkadaş ağı geliştirmesi çok elzem ve önemlidir (Cloud ve Townsend, 1995).

8. Duygusal dengelessizliğin üstesinden gelmek için manevi inançlardan faydalanın (buna açık olan insanlar için). Tanrı'ya inanan bir dünya görüşüne sahip olanlar için, stresli durumlarla karşılaştığında Tanrı'dan/Üstün Varlık'tan güç, cesaret ve sevgi almak, duygusal dengelessizliği yönetmede önemli bir unsur olabilir.

Kaynakça

- Cloud, H. & Townsend, J. (1995). *Safe People: How to Find Relationships That Are Good for You and Avoid Those That Aren't*. Grand Rapids, MI: Zondervan.
- Linehan, M. (1993). *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder*. New York, NY: The Guilford Press.
- Quinn, B. (2007). *Wiley Concise Guides to Mental Health: Bipolar Disorder*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Rohner, R.P. & Brothers, S. A. (1999). Perceived parental rejection, psychological adjustment, and borderline personality disorder. *Journal of Emotional Abuse*, 1 (4), 81–82.
- Rohner, R.P. & Khaleque, A. (Eds.) (2005). *Handbook for the Study of Parental Acceptance and Rejection*, 4th edition. Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rohner, R.P. & Rising, D.G. (2019). *Recovery from Rejection: A Manual of Client Handouts for Clinical Practice*. Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rohner Research [Publications—www.rohnerresearchpublications.com](http://www.rohnerresearchpublications.com)

Önerilen Okumalar

Bernet, W., Gregory, N., Reay, K. M., & Rohner, R. P. (2017). *An objective measure of splitting in parental alienation. Journal of Forensic Sciences, 63*(3), 776-783. DOI: 10.1111/1556-4029.13625.

Bernet, W. Gregory, N. Rohner, R.P., & Reay, K.M. (2020). Measuring the difference between parental alienation and parental estrangement: The PARQ gap. *Journal of Forensic Sciences*. DOI 10.1111/1556-4029.1430. [This article is a continuation and practical extension of the earlier Bernet et al. article we already cited. It deals with the fact that the PARQ discriminates with 99% accuracy incidents of alienation from other forms of malparenting/rejection.]

Bradshaw, J. (1990). *Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child*. Bantam Books: NY

Cloud, H. & Townsend, J. (2017). *Boundaries: When to Say Yes, When to Say No To Take Control of Your Life*, Grand Rapids, MI: Zondervan

Cloud, H. & Townsend, J. (1995). *Safe People: How to Find Relationships That Are Good for You and Avoid Those That Aren't*. Grand Rapids, MI: Zondervan.

Khaleque, A. & Ali, S. (2017). A systematic review of meta-analyses of research on interpersonal acceptance-rejection theory: Constructs and measures. *Journal of Family Theory and Review, 9*, 441-485. DOI 10.1111/jftr.12228.

Rigazio-DiGilio, S. A. & Rohner, R. P. (2015). Interpersonal acceptance-rejection theory and clinical applications. In E. Kourkoutas & A. Hart (Eds.), *Innovative practices and interventions for children and adolescents with psychosocial difficulties and disorders* (476-515). Newcastle upon Tyne, UK: Cambridge Scholars Publications.

Rohner, R. P., & Khaleque, A. (Eds.) (2005). *Handbook for the Study of Parental Acceptance and Rejection* 4th Edition. Storrs, CT: Rohner Research Publications.

Rohner, R. P. (2020). *Introduction to Interpersonal Acceptance-Rejection Theory*. Retrieved from www.csiar.uconn.edu/introduction, March 21, 2020.

Worthington Jr., E. L. (2003). *Forgiving and Reconciling: Bridges to Wholeness and Healing*. Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press.

Yazarlar Hakkında



David G. Rising Pennsylvania eyaletinde lisanslı uzman psikologdur. 1994 yılından beri Williamsport, PA'deki Cornerstone Aile Sağlığı/Aile Hekimliği Merkezi'nde çalışmaktadır.

1999 yılında Northern Illinois Üniversitesi'nden Danışmanlık alanı üzerine doktora derecesini aldı. Kişilerarası kabul-red kuramı üzerine «Algılanan Ebeveyn Kabulü ve Reddinin, Ebeveyn Kontrolünün ve Psikolojik Uyumun Erkeklerde İş İstikrarsızlığı Üzerine Etkisi» isimli doktora tezini tamamladı. Kişilerarası kabul-red kuramını yirmi beş yılı aşkın süredir danışmanlık pratiğine entegre etmektedir.

Ronald P. Rohner Storrs, Connecticut Üniversitesi'nde, İnsan Gelişimi ve Aile Bilimleri ve Antropoloji bölümünde Onursal Profesör'dür. Orada ayrıca Ronald ve Nancy Rohner Kişilerarası Kabul ve Red Merkezi direktörüdür. Kendisi aynı zamanda Uluslararası Kişilerarası Kabul ve Red Derneği'nin eski başkanı ve şu anki yönetici müdürüdür. Amerikan Psikoloji Derneği'nin Uluslararası Psikolojinin İlerlemesine Ayrıcalıklı Katkılar Ödülü'nü, ABD'den Üstün Uluslararası Psikoloji Ödülü'nü ve Henry David Uluslararası Mentorluk Ödülü'nü almıştır. Aynı zamanda Amerikan Psikoloji Derneği, Amerikan Psikoloji Topluluğu, Amerikan Antropoloji Derneği ve Amerikan Bilimi Geliştirme Derneği üyesidir. Altmış yıldır ilgi alanları kişilerarası kabul ve reddin sonuçları, nedenleri ve diğer ilişkileri etrafında şekillenmektedir.





*"Sevildiğine güvenen bir kalbin
ihtişamı ne kadar görkemli."*

— Brennan Manning —



Rohner Research Publications | Storrs, CT, USA
www.rohnerresearchpublications.com