

KİŞİLERARASI TARZ, KENDİLİK ALGISI, ÖFKE VE DEPRESYON*

Nesrin Hisli Şahin
nesrinhislisahin@gmail.com
Başkent Üniversitesi, Psikoloji Bölümü

Kendim ettim, kendim buldum: Yaşadığım depresyonda benim de rolüm olabilir mi?

İnsanlar genellikle yaşadıkları sorunlarda kendi rollerini görmekten pek hoşlanmazlar. Oysa ki söz konusu sorunun hafiflemesinde asıl önemli rol kendimize düşmektedir. Kimse, kimse için doğamayacağına, ölemeyeceğine, ameliyata girmeyeceğine, onun duygularını yaşayamayacağına, stresini yönetemeyeceğine göre, değişim istiyorsak, bu değişimde sorumluluğumuzu üstlenmeliyiz. Ancak öncelikle bu sorunda bir sorumluluğumuz var mı, onu bilmeliyiz. Bu amaçla yola çıkılan ve daha sonra bu sayfalarda sizlerle paylaşılacak dört farklı araştırmanın ilki olan mevcut araştırma, bu varsayımınla başlatılmıştır ve bir “öngörü” oluşturabilmeyi, sorunlar ortaya çıkmadan önce önlem alabilmeyi hedeflemektedir. Sorumuz şudur: *Yaşadığım depresyonda benim bazı özelliklerimin, yaptığım ya da yapmadığım bazı şeylerin de rolü olabilir mi?* Bu çalışmada ele alınan bu “şeyler” kişinin insanlar arası ilişkilerinde kullandığı iletişim tarzı, öfkeliyken yaptığı davranışlar ve kendine yönelik algısıdır. Bu üç “şey” de aslında, yıllar içinde öğrenilmiş, ancak istenirse ve çaba gösterilirse değiştirilebilir “alışkanlıklar” olarak değerlendirilebilir.

Depresyon konusunda şimdiye kadar yapılan araştırmalar, depresyondaki kişilerin kendilerini genellikle olumsuz olarak algıladıklarını; iletişim tarzlarının daha olumsuz olduğunu ve kişisel ihtiyaçlarını giderme konusunda yetersiz kaldıklarını; öfkelerini de genellikle bastırıp kendilerine yönlendirdiklerini göstermektedir. Mevcut çalışmada bu özellikler, toplu halde ele alınmaya çalışılmıştır.

Araştırmada incelenen depresyon, depresyon tanısı almış 64 psikiyatrik hastanın en ciddi düzeydeki depresyon belirtileri ile 71 “hasta olmayan” kişinin en hafif düzeydeki depresif belirtilerini içermektedir. Bu iki grup, kendilerini nasıl algıladıklarına, öfkeyi nasıl yaşadıklarına ve kişilerarası ilişkilerde kullandıkları iletişim tarzlarına göre karşılaştırılmışlardır. Sonuçta, tahmin edildiği gibi, depresyon belirtileri daha ciddi olan depresyon hastalarının, kişilerarası tarzları ve kendilik algıları daha olumsuz; kişilerarası ilişkilerde gösterdikleri öfke tepkileri daha yüksek bulunmuştur. Bütün bunların yanında tahmin edileceği gibi, yaşamdan ve kişilerarası ilişkilerden duydukları memnuniyet de daha düşük çıkmıştır. Sonuçlara biraz daha ayrıntılı olarak baktığımızda, kişilerarası ilişkilerde daha yoğun olarak gösterdikleri öfke tepkilerinin “saldırgan”, “intikama yönelik” ve “kaygılı” öfke davranışları olduğu; kişilerarası ilişkilerde daha yoğun olarak kullandıkları iletişim tarzlarının da “baskın”, “kaçman”, “öfkeli”, “duyarsız” ve “manipülatif” tarzlar olduğu anlaşılmıştır.

Bütün bu “şeyler” arasından özellikle hangilerinin, kişilerin yaşadıkları depresyonun ciddiyetini tahmin etmemize yardımcı olacağına anlamak üzere yaptığımız analiz sonu-

cunda ise, hafif depresif belirtileri tahmin edebilmemizde, kişinin “eğitim düzeyi”nin, “kendisini nasıl algıladığı”nın ve “yaşamdan duyduğu memnuniyet düzeyi”nin bilinmesinin işe yarayabileceği anlaşılmıştır. Diğer deyişle, bir insanın eğitim düzeyi düşük, kendisini algılayışı olumsuz, yaşamdan duyduğu memnuniyet de düşükse, % 33 olasılıkla onun hafif düzeyde depresif belirtiler içinde olduğunu söyleyebiliriz. Eğitimden bağımsız olarak, bu iki “şey”e (kendini olumsuz olarak algılama ve yaşamdan doyum alamama), bir de “öfkenin yoğun biçimde içe döndürülmesi” ve öfkeyle ilişkili diğer saldırgan davranışların yüksek düzeyde kullanımı eklenirse, o kişilerin depresyonlarının ciddi düzeyde olduğunu tahmin etme olasılığımızın % 72’ye kadar çıkabileceğini söylemek mümkündür. Diğer deyişle, kendimizi olumsuz olarak algılamak ve yaşamımızdan memnun olmamak gibi bir zemin, bizi depresif belirtiler için hazır duruma getirirken, bunlara öfkemizi yönetememek ve kişilerarası ilişkilerde uygun davranışları gösterememek de eklenirse ciddi düzeyde depresyonla flört eder bir hale gelmemiz mümkündür.



Bu durumda, “ciddi depresyonu bulmak için kendi ettiklerimizin” neler olduğunu yeniden soracak olursak, kendimizdeki “olumlu” olan özelliklerimizi görmemek, hayatımızda “iyi” giden ya da “var” olanları fark etmemek, hep olumsuzlara ve “yok” olanlara odaklanmak, öfkemizi iyi yönetememek ve kişiler arası ilişkilerimizde suçlayıcı, sorunları çözmekten kaçan, ben merkezli tarzları kullanmak olduğunu söylemek mümkündür. Bunların tam tersini yapmak ise mümkündür, öğrenilebilir ve bizi ciddi düzeydeki depresyona karşı koruyabilir. Tabii ki kendiliğinden olmaz, çaba gerektirir. “Kendim ettim kendim buldum” dememek için...

*Bu yazı, “Şahin, N. H., Durak-Batıgün, A., ve Koç, V. (2011). Kişilerarası tarz, kendilik algısı, öfke ve depresyon, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(1), 17-25.” referanslı araştırmanın kısa bir özetini içermektedir.