

# İlişki Başarısının Temel Belirleyicisi: Reddedilme Duyarlılığı

## *Basic Determinant of Success of Interpersonal Relationship: Rejection Sensitivity*

Dilek Şirvanlı Özen, Fulya Kübra Güneri

### Öz

Reddedilmeyi kaygıyla bekleme, algılamaya hazır olma ve reddedilmeye karşı aşırı tepki gösterme olarak tanımlanan reddedilme duyarlılığı, bireyin, kişilerarası ilişkilerindeki sosyal ve psikolojik uyumunu etkileyen önemli bir olgu olarak görülmektedir. Reddedilme duyarlılığının bilişsel-duygusal bilgi işleme dinamiğine sahip olduğunu belirten ilgili literatür, aslında anılan duyarlılığın, benliği diğer insanlardan gelebilecek olası retten koruyabilmek amacıyla yönelik savunucu motivasyonel bir sistem olarak görmektedir. Öte yandan reddedilme duyarlılığının oluşmasındaki en önemli kaynağın ebeveynler olduğu ve bu bağlamda, bağlanma ve ebeveynlik stilleri ile de yakın ilişkide olduğu; aynı zamanda reddedilme duyarlılığının bazı psikopatolojilerle ilişkili olduğu ve en fazla kişinin romantik ilişkilerini etkilediği belirtilmektedir. Bu noktalardan hareketle, bu gözden geçirme yazısında, kişilerarası ilişki başarısının odağında bulunan reddedilme duyarlılığına yönelik ileride yapılacak olası görgül çalışmalara, yol gösterici olunması amaçlanmıştır.

**Anahtar sözcükler:** Reddedilme duyarlılığı, bağlanma, ebeveynlik.

### Abstract

The rejection sensitivity, which is defined as waiting to be rejected, being ready to perceive, and being overreacted to rejection, is seen as an important fact affecting the social and psychological adjustment of the individual, the interpersonal relationship. The relevant literature, which states that the rejection sensitivity has a cognitive-affective processing dynamic, sees it as an advocacy motivational system intended to protect the possible rejection of the self from possible other people. On the other hand, the most important source of rejection sensitivity is parents, and in this context, they are closely related to attachment and parenting styles; at the same time it is stated that the rejection sensitivity is related to some psychopathologies and that most people affect romantic relations. Moving from these points, the purpose of the study is guiding the possible empirical work to be done in the future for the rejection sensitivity which is in the focus of the interpersonal relationship success.

**Key words:** Rejection sensitivity, attachment, parenting.

**İNSANOĞLU** sosyal bir varlıktır ve doğası gereği topluluklar içinde yaşamaktadır. İçinde yaşadığı topluma ait olma ve ondan kabul görme, kişiyi psikolojik ve fizyolojik açıdan koruyucu özelliklerken (Uchino 2009, Thoits 2011); toplum tarafından dışlanma ve reddedilme, kişi üzerinde olumsuz sonuçlara (Jaremka ark. 2013, Tang ve Richard-

son 2013) neden olmaktadır. Dolayısıyla kabul görmeye olan ihtiyaç ve reddedilmekten kaçınma, insanlığının anlamlı ve olumlu bir yaşam geçirmesi açısından kilit nokta olarak görülmektedir. Öte yandan, kabul veya reddi belirleyen temel etken, kişinin çevresinden gelen mesajları nasıl algılayıp, anlamlandırıldığı ve nasıl tepki verdiği. Mesajları anlamlandırma/tepkil verme süreci ise, kişinin ilk sosyal ilişki deneyimlerine, o dönemde neyi nasıl yaşadığına bağlı olarak değişim göstermektedir. Yaşanan ilk deneyimler, kabul edilme yönünde olduğunda, kişinin sonraki sosyal yaşantısı bundan olumlu etkilenirken, reddedilme yönünde olduğunda, olumsuz etkilenmektedir (Pietrzak ve ark. 2005).

Bu noktada reddedilme, kişilerarası sosyal ilişkilerde bireyin önemli diğerleri ve birey açısından anlamlı olan sosyal gruplar (ebeveynler, yakın arkadaşlar, akranlar, romantik partnerler, vb.) tarafından kabul görmemesine bağlı olarak, kendisini daha az değerli hissetmesine neden olan bir durumdur (Marston ve ark. 2010). Öte yandan reddedilme, sadece o deneyimi yaşarken acı veren bir olay değil; aynı zamanda, özellikle, bireyin yaşadığı ilk reddedilme deneyimleri, onun sonrasındaki sosyal etkileşimlerinin başarısını da etkileyen bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Dolayısıyla insanlığının potansiyel reddedilme ipuçlarına daha duyarlı olması beklenmedik bir şey değildir (Marston ve ark. 2010). Ancak, yaşam boyu, kişiler, birçok kere reddedilme deneyimi yaşamalarına rağmen; bazı kişiler, bu deneyimlerini olumlu yorumlamakta ve ilişkilerinde olumlu olmayı sürdürmekte iken; bazıları ise, bunları kendilerine karşı yapılmış maksatlı bir hareket olarak algılamakta ve aşırı tepkide bulunmaktadır. Nitekim başarılı sosyal ilişkiler sürdürmenin odağında, reddedilmeye karşı kişilerin ne kadar duyarlı olduğu yatmaktadır (Marston ve ark. 2010).

Anılan noktalardan hareketle, reddedilme duyarlılığının ne olduğu, nasıl oluştuğu ve reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişilerin yaşadıkları duyguları, bunu sosyal ilişkilerine nasıl yansıtacakları ve bu durum ile nasıl baş edebileceklerinin incelenmesinde, hem gelecekte yapılacak ilgili bilimsel araştırmalara hem de bireyin gerek psikolojik gerekse fizyolojik sağlığını koruma ve iyileştirmeye yönelik yapılabilecek toplumsal çalışmalara taban hazırlanması açısından, yarar görülmektedir.

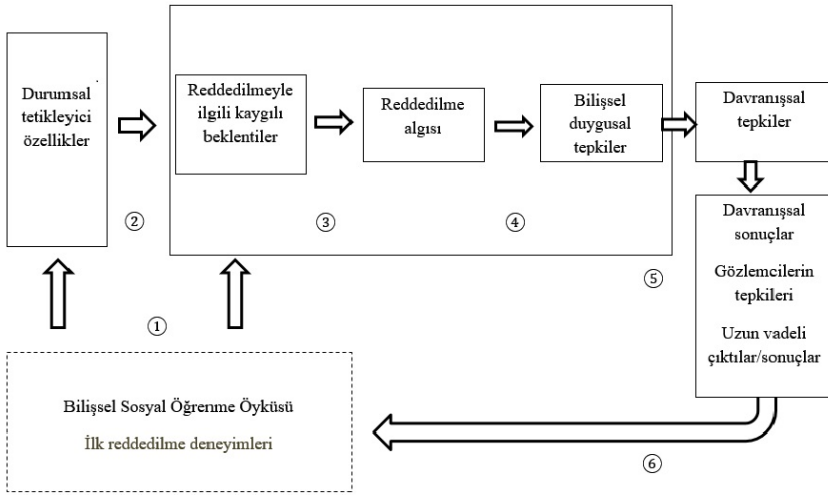
## Reddedilme Duyarlılığı

Reddedilme duyarlılığı, reddedilmeyi kaygıyla bekleme, algılamaya hazır olma ve reddedilmeye karşı aşırı tepki gösterme olarak tanımlanmaktadır (Downey ve Feldman, 1996). Reddedilme duyarlılığına sahip kişiler, reddedilmeye karşı aşırı hassasiyet göstermekte ve bunun sonucunda da her türlü ilişkilerinde kaygıyla reddedilmeyi beklemektedirler. Dolayısıyla bu kişiler, reddedildiklerinde ya da belirsiz bir davranışla karşılaştıklarında, bunu direkt reddedilme olarak algılamakta ve bu duruma aşırı tepki göstermektedirler (Pietrzak ve ark. 2005, Romero-Canyas ve Downey 2005, Zimmer-Gembeck ve Nesdale 2013). Ve bu dinamik bir kere oluştuğundan sonra bu kişiler, hayatları boyunca karşılaştıkları her türlü ilişkide, bu beklentiyi genellemeye yatkın hale gelmektedirler (Romero-Canyas ve Downey 2005, Olsson ve ark. 2013). Dolayısıyla, reddedilme duyarlılığı, hayat boyu devam eden bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bu dinamik iki varsayımdan yola çıkmaktadır. Birincisi, kabul-ret, bilgi işleminin ayrıcalıklı bir boyutudur ki, bu da, insanların hayatta kalması için birbirlerine ihtiyacı olduğu gerçeğini yansıtmaktadır (Romero-Canyas ve ark. 2010). Sosyal bağlar hem zihinsel hem de fiziksel iyi oluş halini desteklemektedir. Dolayısıyla bu bağların olma-

masına yönelik olası tehditler, insanoğlunu ortak yarara uygun davranmaya teşvik etmektedir. Böylece kabulün kazanılması ve reddedilmeden kaçınma, motivasyonel bir güç olarak görülmektedir (Romero-Canyas ve ark. 2010).

İkinci varsayım ise, reddedilme duyarlılığının, biopsikososyal tarihimizin bir ürünü olduğudur. Yani, tehdide karşı sahip olduğumuz doğal biyolojik reaksiyonlarımızla bağlantılı olarak, deneyimlerimizle, kabul edilme veya reddedilmeyi bekleme öğreniriz (Romero-Canyas ve ark. 2010). Kabul edilme veya reddedilme beklentilerimizin öğrenilmiş doğası, reddedilme kaygısının ortama özgü olabileceğini göstermektedir. Yani kişi belirli insanlardan (ebeveynler) veya belirli gruplardan (okul arkadaşları) reddedilmeyi bekleme öğrenmektedir (Romero-Canyas ve ark. 2010). Öte yandan ilgili literatür kabul görmeye olan ihtiyacımızın evrensel olduğunu; ancak insanların, kabul görme veya reddedilmeye ilişkin bilgileri nasıl işlediklerine göre farklılık gösterdiklerini belirtmektedir (Romero-Canyas ve ark. 2010). Yani reddedilme duyarlılığı, bilişsel-duygusal bilgi işleme dinamiğine sahiptir. Nitekim reddedilme duyarlılığı kavramsallaştırılmasında, bilişsel-duygusal süreçlerdeki bireysel farklılıkları vurgulayan bir kişilik yaklaşımı olan Mischel ve Shoda'nın (1995) Bilişsel-Duygusal İşleme Sistemi temel alınmıştır.



**Şekil 1. Reddedilme duyarlılığı modeli**

Bilişsel-duygusal işleme sistemi, kişiliğin gelişiminde, ortamsal değişkenlerin ve bireyin bilişsel niteliklerinin önemine değinmektedir. Mischel ve Shoda'ya göre, bilginin nasıl işlendiğine yönelik beş bilişsel-duygusal öge yer almaktadır. Her bir bilişsel nitelik, davranışı ve bireyin çevre ile nasıl etkileşime gireceğini belirlemektedir (Mischel ve Shoda 1995). Beş bilişsel-duygusal öge, kodlama (bilgi nasıl işleniyor, depolanıyor ve kullanılıyor), inançlar/beklentiler (birey, diğerlerinin davranışından hangi sonuçları çıkarıyor), amaç/değerler (yaşam amaçları ve davranışın ödüllendirilmesi), duygu (birey duygusal olarak nasıl tepki veriyor) ve yetenekler/kendini düzenlemedir (zeka, bilgi ve yetenekler). Ögeler bireyler arasında değişim göstermekte ve kişilik gelişimi, bu bilişsel-

duygusal niteliklerin, ortamsal değişkenler ve çevre ile nasıl etkileşim gösterdiğine bağlı olarak oluşmaktadır (Mischel ve Shoda 1995).

Anılan noktadan hareketle, Feldman ve Downey (1994), bilişsel ve duygusal faktörlerin bir ilişkiyi nasıl şekillendirdiğini görmek amacıyla “reddedilme duyarlılığı modeli”ni oluşturmuştur (Şekil 1). Modelde yer alan temel dinamik, kişilerin kabul edilme veya reddedilmeye ilişkin geçmiş deneyimlerinin, onların belirli bilişsel-duygusal çerçeveler geliştirmesine neden olduğuna vurgu yapmaktadır. Sonrasında, kabul veya redde ilişkin ipuçlarının var olduğu sosyal ortamlarda, bu yapı aktive olmakta; ardından birey, reddedilmeyi engellemek veya kabul edilmeyi sağlayabilmek için bazı baş etme stratejileri ve davranışlar sergilemektedir.

Modelden de görülebileceği gibi, reddedilme duyarlılığı dinamiğinin en önemli parçası, kaygılı reddedilme beklentisidir. Hem reddedilmeyi bekleme hem de bunun olacağı konusunda yüksek kaygıya sahip olma, yüksek reddedilme duyarlılığı olarak tanımlanırken; kabul edilmeyi bekleme ve reddedilme olasılığıyla ilgili çok da kaygı hissetmemeye, düşük reddedilme duyarlılığı olarak tanımlanmaktadır (Downey ve Feldman 1996).

Kaygılı reddedilme beklentisinin oluşmasındaki en önemli kaynak, ebeveynler tarafından reddedilme olarak görülmektedir. Kaygıya neden olan deneyimler, aile içi şiddet ve düşmanca tutumlara maruz kalma, fiziksel ve/veya duygusal ihmal ve/veya istismar edilme, sıkı disiplin uygulamaları ve ebeveynler tarafından koşullu sevilmedir (Feldman ve Downey 1994). Bu noktada, tutum ve davranışlar ile çocuğa reddedildiğine ilişkin duygusal mesaj taşınmakta (Şekil 1, bağlantı 1) (Feldman ve Downey 1994); bu kaygılı bekleme, sonrasında var olabilecek olası durumsal tetikleyici ile (örn. romantik eşin soğuk ve mesafeli olması), diğer insanlardan gelen davranışları ret olarak bekleme ve algılamayı beraberinde getirmektedir (Şekil 1, bağlantı 2 ve 3) (Downey ve Feldman 1996). Sonrasında, algılanan reddedilme, yoğun negatif reaksiyonların ortaya çıkmasına (Şekil 1, bağlantı 4 ve 5) (Ayduk ve ark. 1999, 2008); son olarak ise, ortaya çıkan bu düşmanca ve saldırganca tepkiler, gerçek bir reddedilmeye (Şekil 1, bağlantı 6) neden olmaktadır.

Öte yandan ilgili literatür, reddedilme duyarlılığı dinamiğinin temelinde, bir başka kabul-ret kaynağının etkisi olduğunu belirtmektedir ki, bu akran gruplarıdır. Yapılan çalışmalar, ergenlerde, akran reddi ile içe yönelim (Burks ve ark. 1995, Hodges ve Perry 1999) ve dışa yönelim türü problem davranışlar (Coie ve ark. 1995, Haselagar ve ark. 2002) arasında ilişki olduğunu bildirmektedir. Ancak yapılan boylamsal çalışmaların çok azında, akran reddinin sosyal-bilişsel süreci şekillendirmede nedensel rolü olduğunu destekleyici bulgular yer almaktadır (Dodge ve ark. 2003).

Benzer şekilde, zorbalığın da akran reddinin çeşitlerinden biri olduğu ve bunun da okullarda çok yaygın olduğu belirtilmektedir. Olweus (1993), zorbalık sisteminin önemli bir parçası olan kurbanların sessiz, kaygılı, duyarlı ve depresif olduklarını belirtmektedir ki, aslında bu örüntü kişilerarası reddedilme duyarlılığına benzer bir tablo çizmektedir. Bu bağlamda yapılan çalışmalar, zorbalığın bir türü olan alay edilme üzerine odaklanmaktadır (Ledley ve ark. 2006). Çocukluk dönemine yönelik alay edilme deneyimlerini hatırlayanların, kişilerarası ilişkilerinde bozulmalar yaşadıkları; tekrarlayan alay edilme deneyimlerinin uyumsuz bilişlere neden olduğu, bunun da kişilerarası ilişkilerdeki zorlukları beraberinde getirdiği rapor edilmektedir (Ledley ve ark. 2006). Bu noktada, çocuklukta karşılaşılan zorbalık ve alay edilme deneyimlerinin, kişinin sonraki dönemlerinde reddedilme duyarlılığı geliştirmesi yönünde öncül bir faktör olabi-

leceği belirtilmekte; ancak bu görüşü destekleyen direk bulguların var olmadığı bildirilmektedir (Roth ve ark. 2002).

## Savunucu Motivasyonel Sistem Olarak Reddedilme Duyarlılığı

Daha önce de söz edildiği gibi, kaygılı reddedilme beklentisine sahip olan kişiler, bu korkularını doğrulayan davranışlarda bulunmaktadır. Bunun olası nedenine yönelik olarak Downey ve arkadaşları (2004), reddedilme duyarlılığı dinamiğinin aslında benliği diğer insanlardan veya gruplardan gelebilecek olası retten koruyabilmek amacına yönelik hareket ettiğini belirtmektedir. Davranışın nasıl organize edildiği üzerine yapılan çalışmalar, iki temel sistemden söz etmektedir. Bunlar 1) Cesaretlendirici Sistem (CS) (Appetitive System) ki bu, olumlu uyarıcılara (ödüllere) verilen tepkilerdir ve 2) Savunucu Motivasyonel Sistem (SMS) (Defensive Motivational System) ki bu, olumsuz uyarıcılara (ceza, tehdit) verilen tepkilerdir ve burada birey aktif olarak kaçınma ve savaş ya da sığınma durumunda hareket etmektedir (Lang ve ark. 2000). Hangi sistemin aktive olacağı, algılanan duruma göre değişiklik göstermektedir. Negatif anlam yüklenen bir durumla karşılaşıldığında SMS benliği koruma amacına yönelik olarak aktive olmaktadır. Nitekim reddedilme duyarlılığı sistemi de SMS sistemine paralel bir işleyiş göstermektedir. Yüksek reddedilme duyarlılığı olanlar reddedilme olasılığının olduğu bir ortamda ki, elde edilecek sonuç onlar için kritik bir değer taşımaktadır, tehdit algılamakta ve SMS aktive olmaktadır (Lang ve ark. 2000). Öte yandan düşük reddedilme duyarlılığı olanlar, aynı ortamda, SMS'i çok nadiren aktive etmektedirler; çünkü reddedilme olasılıkları hakkında çok az düşünmektedirler. Sonrasında SMS aktive olduğu anda, kişi tehdit-ilişkili ipuçlarını aramaktadır. Diğer bir deyişle, yüksek reddedilme duyarlılığı olan bireylerde ret-ilişkili bir ortam, SMS sisteminin otomatikman aktive olmasına neden olmaktadır. Ancak bu sistem, minimum/belirsiz reddedilme ipuçlarına karşın otomatik olarak aktive olduğunda, fonksiyonunu yitirmekte ve gerçek reddedilmenin oluşması yönünde, kendi kendini doğrulayan kehanet haline gelmektedir (Downey ve ark. 2004).

## Reddedilme Duyarlılığı ile İlgili Değişkenler

### *Bağlanma*

Reddedilme duyarlılığı modeli, teorik olarak Bowlby'nin bağlanma kuramı ile paralellik göstermektedir. Bowlby'e göre, çocukluk döneminde bakım veren kişiyle ilgili deneyimlenen yetersiz ilgi, sıcaklık, şefkat ve güven, ileriki yaşlarda kişilerin ilişkilerindeki davranışlarını olumsuz anlamda etkilemektedir. Kişilerin, deneyimledikleri olumsuz yaşantılarla ilgili olumsuz benlik modeli ve ilişki modeli geliştirdikleri ve yaşadıkları her yeni ilişkide bu aşına oldukları örneği yaratmaya çalıştıkları belirtilmektedir (Bretherton 1992). Benzer şekilde Downey ve Feldman (1996)'in geliştirdikleri reddedilme duyarlılığı modeli de, içsel çalışma modelleri ile paralellik göstermekte; bilişsel ve duygusal süreçlerin özgül bir sosyal ortam ya da kişilerarası ilişkilerde davranışı nasıl şekillendirdiğini ortaya koymaktadır. Romero-Canyas ve Downey (2005), çocukların reddedilme tecrübelerine dayanarak oluşturdukları bu bilişsel duygusal şemalar ile beklentilerinde ve algılarında yanılığa neden olan kodlama stratejileri geliştirmekte olduklarını; bu yüzden de ileriki yaşlarında olayları veya ilişkileri negatif algılamaya eğilimli hale geldiklerini, belirsiz işaretleri kendi üstlerine aldıklarını ve reddedileceklerini beklemeye

başladıklarını belirtmektedir. Dolayısıyla kaygılı reddedilme beklentisi kişileri reddedilmeye karşı aşırı tedbirli hale getirmekte ve bunun sonucunda da, kişilerarası ilişkilerinde en ufak bir reddedilme işareti ile karşı karşıya kaldıklarında, bunu maksatlı bir reddedilme olarak algılamakta ve reddedilme duyguları ortaya çıkmaktadır (Romero-Canyas ve Downey 2005).

Konuyla ilgili literatür bu bağlamda irdelendiğinde, üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmanın sonucunda, kaygı düzeyi ve kendine güvenin, kaygılı bağlanma stilleri (saplantılı ve korkulu bağlanma) ile reddedilme duyarlılığı arasındaki ilişkide kısmi aracı değişken olduğu görülmektedir (Khoshkam ve ark. 2012). İlgili bir diğer çalışma sonucunda da, reddedilme duyarlılığının, güvenli bağlanma ile negatif bir korelasyon içinde olduğu ve en çok korkulu bağlanma stiline sahip öğrencilerin en yüksek reddedilme duyarlılığına sahip oldukları belirtilmektedir (Erözkan 2009). Benzer şekilde, reddedilme duyarlılığı ile bağlanma boyutları arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka araştırma sonucunda da, yüksek kaygı (yakın ilişki içinde olma isteği ve reddedilmekten korkma) ve yüksek kaçınmanın (yakın ilişkilerden duygusal olarak uzak durma), reddedilme duyarlılığını arttırdığı ve kişiyi negatif yönde etkilediği belirtilmektedir. Elde edilen bulgu, bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutunun, reddedilme duyarlılığı üzerinde güçlü etkileri olduğu göstermektedir (Özen ve ark. 2010).

### ***Ebeveynlik***

Çocukluk döneminde yaşanan reddedilme tecrübelerinin reddedilme duyarlılığının oluşumuna etkisi düşünüldüğünde, bağlanma örüntülerinin yanı sıra, ebeveynlik tutumlarının da önemli bir faktör olduğu dikkat çekmektedir. Yapılan çalışmalar, ebeveynlerini otoriter olarak algılayan kişilerin reddedilme duyarlılığı skorlarının, ebeveynlerini demokratik, ilgisiz ve koruyucu olarak algılayan kişilerin skorlarından daha yüksek olduğunu bildirmektedir (Erözkan 2004, Çardak ve ark. 2012). Anılan bulgu, ebeveynlerinden baskı, hoş görülmemeye, kabul görmeme ve reddedilme gibi olumsuz durumlar algılamış kişilerin, reddedilme duyarlılığı geliştirdikleri yönündeki bulguyu (McLachlan ve ark. 2010, Rowe ve ark. 2015) destekler niteliktedir. Nitekim Rudolph ve Zimmer - Gembeck (2014) tarafından yapılan bir çalışmada, reddedilme ve negatif ebeveyn pratiklerinin (psikolojik kontrol, ebeveyn sıcaklığının olmaması, baskı) çocuklarda reddedilme duyarlılığı oluşmasına neden olduğu bildirilmektedir. Aynı zamanda eşler arası çatışmanın da, ebeveynlerin anne-baba tutumlarını olumsuz yönde etkilediği; bunun da, çocukların reddedilme duyarlılığı geliştirmelerine dolaylı etkisi olduğu belirtilmektedir (Rudolph ve Zimmer-Gembeck 2014).

### ***Psikopatoloji***

Reddedilme beklentisinin, kişilerin yaşamlarındaki ilk deneyimlerine dayandığı görüşü, bir takım psikopatolojilerle ilgili çalışmaların bulguları tarafından desteklenmektedir. Bu bağlamda, reddedilme duyarlılığı, sosyal kaçınma (sosyal fobi, kaçınmacı kişilik bozukluğu gibi) ve sosyal dahil olmanın (bağımlı kişilik bozukluğu, sınırda kişilik bozukluğu gibi) önemli bileşenlerinden biri olarak görülmektedir (Feldman ve Downey 1994). Yapılan çalışmalar, bağımlı kişilik bozukluğu ve sosyal fobik olanların, normal gruplara göre, çocukluklarında daha fazla ebeveynliğe ait ret deneyimleri rapor ettiklerini göstermektedir (Blatt ve Zuroff 1992, Parker ve ark. 1992).

Öte yandan konu ile ilgili son yıllarda yapılan çalışmaların, Sınırdaki Kişilik Bozuklu-

ğu (SKB) ve Kaçınmacı Kişilik Bozukluğuna (KKB) odaklandığı görülmektedir. SKB'nin yüksek dürtüsellik seviyesine ek olarak, algılanan reddedilme durumunda, uygun olmayan itici davranışlara yönelik artan bir yatkınlık içerdiği belirtilmektedir (Berenson ve ark. 2011, Coifman ve ark. 2012). Benzer şekilde, SKB gibi KKB'nin de kişiler arası ilişkilerdeki stres yaratıcılara karşı (reddedilme) uyumsuz tepkiler verme ile ilişkili olduğu bildirilmektedir (Gadassi ve ark. 2014). Nitekim ilgili çalışma bulguları, SKB ve KKB olan bireylerin reddedilme duyarlılıklarının yüksek olduğunu (Berenson ve ark. 2011, Stabler ve ark. 2011), bunun da bireyleri, kişilerarası ilişkilerde aşırı zorluk yaşamaya yatkın hale getirdiğini rapor etmektedir (Berenson ve ark. 2016).

### ***Romantik İlişkiler***

Daha önce de belirtildiği gibi, reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişiler, genel olarak tüm kişilerarası ilişkilerinde problem yaşamaktadırlar. Ancak özellikle samimiyet ve yakınlığın önemli olduğu ve hissedilen yoğun duygulardan dolayı reddedilme tehditlerine karşı daha hassas olunan romantik ilişkilerde, reddedilme duyarlılığının çok daha büyük sorunlara neden olduğu görülmektedir. Reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişiler, ilişki yaşadıkları partnerlerinin duysuz ve/veya belirsiz davranışlarını maksatlı bir reddedilme olarak algılamakta (Downey ve Feldman 1996) ve reddedilme ve/veya reddedilme tehdidine karşı, duygularını içe veya dışa yönlendirmektedirler (Downey ve Feldman 1996). Kişiler, romantik ilişkilerinde duygularını içe ve dışa yönelttiğinden, depresyon, yalnızlık, öfke, kıskançlık, düşmanlık ve saldırganlık gibi duygularla başa çıkmak zorunda kaldıklarından dolayı, kendilerini ilişkileri hakkında güvensiz ve mutsuz hissetmektedirler (Creasey ve McInnis 2001). Dolayısıyla, reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişilerin, reddedilme tecrübelerine verdikleri bu tepkiler, özellikle belirli bir yakınlığın olduğu ve reddedilme ihtimalinin çok yüksek olduğu romantik ilişkilerde, ilişkisel sorunlar yaşanmasına neden olabilmekte; bu da kişilerin kendilerini romantik ilişkilerden uzak tutma eğilimi içine girmelerine sebebiyet verebilmektedir (Creasey ve McInnis 2001).

Reddedilme duyarlılığı ile romantik ilişkiler arasındaki ilişkiyi irdeleyen literatür incelendiğinde, yüksek reddedilme duyarlılığına sahip olan kişilerin romantik ilişkilerinde yıkıcı problemler ile karşılaştıkları hipotezini çoğunlukla desteklediği görülmektedir (Downey ve ark. 2000, Romero-Canyas ve ark. 2010). Downey ve arkadaşları (1998) yaptıkları çalışmalarında, romantik ilişkilerde partnerlerden biri bile reddedilme duyarlılığına sahip olsa dahi, bu ilişkinin bitme ihtimalinin, reddedilme duyarlılığına sahip olmayan çiftlerinkinden çok daha fazla olduğunu; bu kişilerin ilişkilerinde kendilerini daha güvensiz hissettikleri ve ilişki tatminlerinin daha az olduğunu belirtmektedirler. Aynı zamanda bu çalışmada, olası bir tartışma ortamında, kadınların erkeklerle oranla daha fazla negatif davrandıkları ve tartışma sonrasında çok daha fazla öfkeli duygular hissettikleri bildirilmektedir. Bu bulgu, kadınların yakın ilişkide olmalarının, onların benlik-kavramı ile daha fazla özdeşleştiği, bu yüzden de yakınlık ve birlikteliği tehdit edici olayların, kadınların reddedilme duyarlılığını daha kolay aktive ettiği görüşünü ortaya koymaktadır. Ayduk ve arkadaşları (2001) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise, yüksek reddedilme duyarlılığına sahip kadınların, partnerleri tarafından terk edildiğinde kendilerini reddedilmiş hissettikleri ve daha fazla depresif belirti gösterdikleri; ancak kendileri ayrıldıkları ya da ortak bir karar ile ayrılmaya karar verdikleri durumda,

kendilerini reddedilmiş hissetmedikleri, bu yüzden de depresyon eğilimleri göstermedikleri görülmektedir.

Öte yandan Downey ve arkadaşları (1998), reddedilme duyarlılığına sahip olan hem kadın hem erkeklerin ilişkilerinde “kendini sessizleştirme stratejisi” kullandıklarını belirtmektedir. Kendini sessizleştirme stratejisi, reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişilerin romantik ilişkilerinde kendi duygu ve düşüncelerini bastırmaları olarak tanımlanmaktadır. Anılan kavram ile ilgili, reddedilme duyarlılığı ile depresyon arasında ve reddedilme duyarlılığı ile kendini sessizleştirme davranışı arasında anlamlı bir ilişki olduğu; kendini sessizleştirme stratejisinin, reddedilme duyarlılığına sahip olan hem erkeklerin hem kadınların genellikle ilişkilerinde kullandıkları bir yöntem olarak karşımıza çıktığı bildirilmektedir (Harper ve ark. 2006). Kendini sessizleştirme stratejisinin cinsiyet açısından farklılık yaratıp-yaratmadığını irdeleyen çalışmalar ise çelişik sonuçlar vermektedir. Yapılan çalışmaların bir kısmı, kendini sessizleştirmenin erkekler tarafından daha fazla kullanıldığını belirtirken (Mellin 2008); diğer araştırma bulguları, kadınların anılan stratejiyi daha fazla kullandıklarını belirtmektedir (Hafen ve ark. 2014).

Bunlara ek olarak, düşük ve yüksek reddedilme duyarlılığına sahip kişilerin, eşit olarak partnerleriyle çatışma yaşamalarına rağmen, yüksek duyarlılığa sahip olanların, reddedilme duyguları yaşadıkdan sonra bu duygulara çok daha fazla tepki (bağırarak, küfür etmek, dalga geçmek ve ilişkiyi bitirmek ile tehdit etmek) verdikleri görülmektedir (Ayduk ve ark. 1999). Konu ile ilgili Galliher ve Bentley (2010) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise, reddedilme duyarlılığı yüksek gençlerin, romantik partnerleriyle ilişkilerini daha uzak ve tartışmacı algıladıkları; kendi partnerlerinin ise onlarla ilişkilerini daha az sıcak ve güç dengesizliği olan ilişkiler olarak tanımladıkları bildirilmektedir. Çalışmanın sonucunda, reddedilme duyarlılığına sahip kişilerin hem kendi ilişkilerini daha negatif algıladıkları hem de partnerlerine daha negatif davranışları görülmektedir. Erkeklerin reddedilme duyarlılığı ve algılanan saldırganlık düzeyi arttıkça, kız arkadaşlarının ilişki tatminleri azalmaktadır (Galliher ve Bentley 2010). Dolayısıyla, reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişilerin kendi ilişkilerini daha negatif yorumladıkları ve bu negatif yorumlamaların, ilişkinin kalitesini düşürecek şekilde davranmalarına neden olduğu, bulgularla desteklenmektedir.

Volz ve Kerig (2010) tarafından yapılan başka bir çalışmada da, reddedilme duyarlılığı ile ilişkisel güvensizlik, ilişki saldırganlığı ve ilişkide kurban olma arasındaki ilişki incelenmiştir. İlişkisel güvensizlik terimi, ilişki olumsuz yönde ilerlese bile ilişkiye devam etme çabası anlamına gelmektedir. İlişki saldırganlığı terimi ise, zararlı sonuçlanacak şekilde karşısındaki kişiyi fiziksel, seksüel ve psikolojik olarak kontrol etme çabası olarak tanımlanmaktadır. Araştırma sonucunda ilişkisel güvensizliğin, reddedilme duyarlılığı ve saldırganlık arasında tam aracı değişkenken, reddedilme duyarlılığı ile kurban olma arasında, aracı değişken olmadığı belirtilmektedir. Bir başka deyişle, reddedilme duyarlılığı olan kişilerin yaşadıkları ilişkiyi devam ettirme çabası içinde oldukları ve bu duygunun sonucunda da partnerlerine şiddet gösterme ihtimallerinin arttığı görülmektedir. Elde edilen bulgular, reddedilme duyarlılığına verilen öfkeli tepkilerin, ilişkide pasif bir şekilde kurban olmak yerine saldırganlığa neden olduğu şeklinde yorumlanmaktadır.

Öte yandan Downey ve arkadaşları (2000), reddedilme duyarlılığı olan erkeklerin korktukları reddedilmeye karşılıklarını engellemek için iki strateji geliştirdiklerini belirtmektedir. Anılan stratejilerden biri, yakın ilişkiden uzak durma ve ilişkide olsa bile



daha ihtiyatlı davranıp karşısındakinin kendisini incitmesine izin vermemek; ikincisi ise, tam tersi, yakın ilişki arayışı içinde olma ve romantik ilişkilere çok fazla yatırım yapmaktır. Araştırmacılar, ikinci tip stratejiye sahip olan erkeklerin, ilişkilerinde çok fazla şiddete başvurabileceğini; çünkü reddedilme duyarlılığı yüksek olan erkeklerin, ilişkilere çok fazla bağımlı hale gelince, en ufak veya belirsiz reddedilme işaretlerine karşı aşırı bir tepki göstereceklerini varsaymışlardır. Sonuç olarak, ilişkiye çok az yatırım yapan yüksek reddedilme duyarlılığına sahip erkeklerin, sosyal ilişkilerden uzak durduğu; ilişkiye çok fazla yatırım yapan erkeklerin ise şiddete başvurma oranlarının fazla olduğu bulunmuştur. Bu bulgular ışığında, ilişkiye fazla yatırım yapan (ciddi bağlılıkların ve sözlerin olduğu bir ilişkide) reddedilme duyarlılığına sahip erkeklerin, sadece hayatlarındaki önemli bir kişi tarafından reddedilmelerinin, onları daha fazla şiddete yönlendirebileceği şeklinde açıklanabilmektedir (Downey ve ark. 2000).

Son olarak Romero-Canyas ve arkadaşları (2010), reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişilerin, romantik ilişkilerinde reddedilme yaşadktan sonra kendilerini zorla kabul ettirme davranışlarında bulduklarını belirtmektedir. Kişilerin reddedilmeye verdikleri tepkiler, reddedilmenin sert olması ve reddedilmenin kişinin kendisini tanımladığı durumlara karşı bir tehdit olarak algılanması (erkeklerin bir arkadaş grubu tarafından, kadınların ise yakın ilişkide bulunduğu bir kişi tarafından reddedilmesi) durumlarına bağlanmaktadır. Bu varsayımdan yola çıkarak yürütülen araştırmada, romantik partnerleri tarafından reddedilen, yüksek reddedilme duyarlılığına sahip kadınların, sadece reddedilme durumlarını sert olarak algıladıkları durumlarda kendilerini zorla kabul ettirme davranışı sergiledikleri; ancak çok fazla ilgileri olmayan kişilerden reddedilme yaşadıkları zaman, sadece düşmanca duygular hissettikleri belirtilmektedir. Reddedilme duyarlılığı yüksek olan erkeklerin ise, genel olarak bütün reddedilme durumlarına karşı kendilerini zorla kabul ettirme davranışına girdikleri görülmektedir.

## **Reddedilme Sonrası Reddedilme Duyarlılığının Kişilerarası İşleyiş Etkisi**

Daha önce de belirtildiği gibi, reddedilme duyarlılığı, davranış ve psikolojik işleyiş birçok yönden etkileyen savunma amaçlı bir motivasyonel sistem olarak hizmet etmektedir. Bu noktada, reddedilme duyarlılığına sahip kişilerin, reddedilme beklentilerine iki şekilde tepki verdikleri görülmektedir. Reddedilme nedeni olarak kendisine yüklenme yapanlar, kaygılı reddedilme duyarlılığına sahip olmakta ve reddedilme durumunda içe yönelim türü (kaygı, geri çekilme, depresyon gibi) tepkiler vermekte iken; reddedilmenin nedeni olarak karşısındakine yüklenme yapanlar, öfkeli reddedilme duyarlılığına sahip olmakta ve reddedilme durumunda, dışa yönelim türü (saldırganlık, öfke, kızgınlık gibi) tepkiler vermektedirler (Ayduk ve ark. 2001).

### ***Kaygılı Reddedilme Duyarlılığı-Duyguları İçe Yönelme***

Downey'in "kaygılı reddedilme duyarlılığı" olarak adlandırdığı, duyguları içe yönelme durumunda, kişi reddedilmeye kaygıyla yaklaşmakta ve gelebilecek kaçınılmaz bir tehdide karşı korunmak amacıyla, kendisini ilişkilerden uzak tutmaktadır. Bir başka deyişle, kişi "kaçma" davranışında bulunmakta ve sonuç olarak duygularını içe yönelmekte, bu da kişide depresyon, sosyal kaygı ve yalnızlığa neden olabilmektedir (Ayduk ve ark. 2001).

Yapılan çalışmalar irdelendiğinde, reddedilme duyarlılığının depresif semptomları

arttırdığı ve bunun her iki cinsiyet için de geçerli olduğu (Mellin 2008, Chango ve ark. 2012) ve yakın arkadaş ilişkilerinde sosyal yetersizliğe yol açtığı bildirilmektedir (Marston ve ark. 2010). Watson ve Nesdale (2012) tarafından yapılan bir çalışmanın sonucunda ise, yüksek reddedilme duyarlılığına sahip kişilerin, reddedilme ihtimali olan sosyal ilişkilerden kendilerini çektikleri için çok daha fazla yalnız kaldıkları ve bu kişilerin kendine güvenlerinin ve öz yeterliliklerinin daha az olduğu belirtilmektedir.

Stres faktörlerinin reddedilme duyarlılığına etkisini inceleyen başka bir çalışmada ise, strese neden olan faktörler, bağımlı stresörler (kişinin kendi davranışlarının ve duygularının neden olduğu) ve bağımsız stresörler (kişinin kendi kontrolü dışında yaşanan strese neden olan) olarak ikiye ayrılmıştır (Liu ve ark. 2014). Sonuçta, reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişilerin bağımlı stresörlere, bağımsız stresörlere nazaran daha fazla atıfta bulunduğu; aynı zamanda bağımlı stresörlerin reddedilme duyarlılığı ile depresif semptomlar arasında aracı bir rol oynadığı rapor edilmektedir. Bu bağlamda, kaygılı reddedilme duyarlılığına sahip olan kişilerin yaşadıkları bu durum, sosyal ilişkilerini olumsuz anlamda etkilemektedir (Liu ve ark. 2014).

Konu ile ilgili yapılan benzer başka bir çalışmada da, reddedilme duyarlılığının, sosyal ve duygusal uyum problemlerine (depresyon ve sosyal kaygı belirtileri) neden olduğu ileri sürülmektedir. Araştırmanın sonucunda, yüksek derecede reddedilme duyarlılığına sahip olan kişilerin daha fazla depresyon ve sosyal kaygı belirtileri gösterdikleri ve reddedilme tehditlerine karşı daha çok üzüntü ve geri çekilme davranışları sergiledikleri görülmektedir (Rudolph ve Zimmer - Gembeck 2014).

Anılan araştırma bulguları toplu olarak değerlendirildiğinde, kaygılı reddedilme duyarlılığına sahip kişilerin daha fazla yalnızlık, sosyal kaygı ve depresyon belirtileri gösterdikleri görülmektedir. Ancak, ilgili literatür incelendiğinde, bu ilişkide koruyucu faktörlerin de olabileceği, bunlardan en önemlisinin arkadaş desteği olduğu bildirilmektedir. Nitekim konu ile ilgili yapılan çalışmalar, kaygılı reddedilme duyarlılığı ile sosyal kaygı ve depresif semptomlar arasında anlamlı bir ilişki olduğunu; ancak bu ilişkide arkadaş desteğinin koruyucu faktör olarak rol aldığını göstermektedir (McDonald ve ark. 2010, Seboková ve Popelková 2014).

### ***Öfkeli Reddedilme Duyarlılığı-Duyguları Dışa Yönelme***

Downey'in, "öfkeli reddedilme duyarlılığı" olarak adlandırdığı, duyguları dışa yöneltme durumunda, kişi reddedilmeye karşı hayal kırıklığı ve öfke gibi duygular hissetmekte, düşmanca ve yıkıcı davranmakta ve ilişkilerinde fiziksel ve sözel saldırganlık göstermektedir. Bu tür bir duygusal tepkiye sahip olan kişiler "savaşma" davranışında bulunmakta ve duygularını dışa yöneltmektedirler (Ayduk ve ark. 2001).

Bu bağlamda yapılan çalışmalar, öfkeli reddedilme duyarlılığına sahip kişilerin saldırganlık, yıkıcı ve karşıt gelme davranışları içinde bulduklarını bildirmektedir (Downey ve ark. 1998, Dibenigno ve ark. 2007, Ayduk ve ark. 2008, Zimmer-Gembeck ve Nesdale 2013). Benzer şekilde Bondü ve Krahe (2015) tarafından yürütülen bir çalışmada, yaş ve cinsiyet kontrol altına alındığında bile, öfkeli reddedilme duyarlılığına sahip olan kişilerin proaktif ve reaktif saldırganlık modellerini daha çok gösterdikleri bildirilmektedir. Proaktif saldırganlık, amaca yönelik (eğlence, güç gösterimi, vb.) bir saldırganlık türü olarak tanımlanırken; reaktif saldırganlık, algılanan provokasyona karşı verilen tepki (kendini koruma, misilleme yapma, intikam, vb.) olarak tanımlanmaktadır. Anılan ilişkiye yönelik yapılan başka bir çalışmada ise, öfkeli redde-

dilme duyarlılığı yüksek olan kişilerin duygularını dışa yönelttiği durumlarda, proaktif saldırganlıktan daha çok reaktif saldırganlık eğiliminde oldukları belirtilmektedir (Jacobs ve Harper 2013).

İlgili literatürde, reddedilme duyarlılığı tepkisini dışa yönelten kişilerin reddedilme algıladıkları durumlarda, diğer kişilere saldırganca davranmalarının yanı sıra, kendilerine zarar verme davranışları sergiledikleri de bildirilmektedir. Konu ile ilgili yapılan bir araştırmada, reddedilme duyarlılığına sahip kişilerin, kendi yetersizliklerinden dolayı kendilerini cezalandırdıkları ya da reddedilmeyi kendi standartlarında bir başarısızlık olarak algıladıklarından dolayı, kendilerine karşı düşmanca düşünceler içinde oldukları görüşü savunulmuştur (Breines ve Ayduk 2015). Nitekim çalışma sonucunda, kişilerin reddedilme duyarlılığı ile negatif bir olayla karşılaştıktan sonra kendilerine yöneltilmiş düşmanca düşünceleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna ek olarak, yüksek reddedilme duyarlılığına sahip olan kişilerin, kendilerine yönelttikleri düşmanca duygularının, kendilerine zarar verme hareketlerinde belirleyici bir etken olduğu saptanmıştır. Ancak, öfkeli reddedilme duyarlılığına sahip kişilerin, başkalarına yöneltilen ve kendilerine yöneltilen düşmanlıklarda farklı mekanizmaları kullandıkları görülmektedir. Genel düşmanlık, diğerlerinin amaçlarını düşmanca algılayıp buna duygusal bir tepki göstermek ile ilişkilinken; kendine yöneltilen düşmanlık, kendilik değerinin veya kendilik imajının tehdit edilmesiyle ortaya çıkmaktadır (Breines ve Ayduk 2015).

## Reddedilme Duyarlılığı ile Baş Etme Yolları

Reddedilme duyarlılığına sahip olan kişilerin, reddedilme beklentileri ile olası olumsuz sonuçları arasındaki ilişki, yapılan çalışmalar ile desteklenmesine rağmen, reddedilme duyarlılığı olan herkes aynı kişilerarası problemi yaşamamakta ve bu duyarlılıktan aynı derecede etkilenmemektedirler. Bu farklılığın olası nedenlerini belirleyebilmek amacıyla yapılan bir çalışmada, kişilerin, reddedilme duyarlılığına aynı şekilde tepki vermemelelerinin nedeni olarak, kişilerin kendilerini kontrol edebilme becerilerine sahip olmaları gösterilmektedir (Ayduk ve ark. 2000). Araştırmacılara göre, reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişiler, etkili öz-düzenleme yöntemleri ile kendilerini istenmeyen tepkisel davranışlar göstermekten alıkoyabilmektedirler. Bu bağlamda, öz-düzenlemenin en önemli göstergesi de, çocuklukta hazzı ertelemekten geçmektedir. Dolayısıyla araştırmacılar yaptıkları çalışmada, yüksek reddedilme duyarlılığına sahip ama hazzı erteleme kapasitesine sahip olan kişilerin daha kontrollü bir şekilde davrandıklarını ve bunun sonucunda da hem sosyal ilişkilerinin hem de kendilik kavramlarının daha olumlu olduğunu bildirmektedir (Ayduk ve ark. 2000).

Hazzı erteleme stratejisine benzer şekilde, ilgili literatürde yer alan bir diğer baş etme stratejisi, Düzenleyici Odaklar Kuramı çerçevesinde irdelenmektedir (Higgins 1997). Kurama göre kişilerin güdüsel yönelimleri, yönelimci ve kaçınmacı düzenleyici odaklı olmak üzere, iki farklı öz-düzenleme sistemine dayanmaktadır. Yönelimci düzenleyici odak, arzulanan sonuçlara ulaşmada, kazanımların maksimize edilmesini sağlayan yaklaşma stratejisi iken; kaçınmacı düzenleyici odak, istenmeyen sonuçlardan uzaklaşmada, kayıpların minimize edilmesini sağlayan kaçınma stratejisidir (Higgins 1997). Bu noktada, reddedilme duyarlılığına sahip kişilerin ağırlıklı olarak kaçınmacı düzenleyici odaklı sistemi kullandıkları ve bu şekilde kendilerini olası negatif sonuçlar yaşamaktan koruyabildikleri bildirilmektedir. Konu ile ilgili Ayduk ve arkadaşları (2003), tarafından yapılan bir araştırmada, kaçınmacı düzenleyici odaklı strateji kulla-

nımının, yüksek reddedilme duyarlılığına sahip kişileri negatif duygularını açıkça göstermekten (anlaşmazlık, sözel düşmanlık, vb.) alıkoyduğu iddia edilmiştir. Kaçınmacı düzenleyici odaklı strateji, kişinin kendi geçmişinde aşırı ihtiyatlı olup stratejik olarak hatalardan ve yanlış alarmlardan kaçınması ve böylelikle negatif sonuçları önlemesi olarak tanımlanmaktadır. Sonuçta, kaçınmacı düzenleyici odaklı stratejiye sahip olan kişilerin reddedilmekten kaçınmak için kullandıkları taktikler; duygularını içe ve dışa yönlendirmek yerine, soğuk ve uzak davranmayı ve ilişkilerinde tartışmak yerine kendilerini susturmayı tercih etmek şeklinde sıralanmaktadır. Araştırmanın sonucunda, yüksek reddedilme duyarlılığına sahip ve kaçınmacı düzenleyici odaklı stratejiyi kullanan kişilerin, reddedilme ile baş ederken daha gizli stratejiler kullandıkları, tartışmaktan çok susmayı tercih ettikleri, daha az açık düşmanlık gösterdikleri ve öfkelerini daha soğuk ve uzak durarak yansıttıkları bildirilmektedir (Ayduk ve ark. 2003).

Reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişilerin reddedilme ile karşılaştıklarında kişiler arası farklılıklar gösterebileceği, yapılan çalışmaların bulguları ile desteklemektedir. Dolayısıyla reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişilerin, öz-düzenleme yöntemlerinin önem arz ettiği; yüksek haz erteleme yeteneği ve kaçınmacı düzenleyici odaklı stratejileri kullanma becerilerinin, reddedilme duyarlılığının olumsuz etkilerini azaltan faktörler olabileceği görülmektedir.

## Sonuç

Reddedilmeyi kaygıyla bekleme, algılamaya hazır olma ve reddedilmeye karşı aşırı tepki gösterme bileşenleri ile tanımlanan reddedilme duyarlılığı; bilişsel-duygusal bilgi işleme süreçlerindeki bireysel farklılıklara vurgu yapmaktadır. Reddedilme duyarlılığı yüksek kişilerin, sosyal ilişkilerinde karşılaştıkları olası ret ya da belirsiz uyarıcıları direk ret algılamaları ve bu algıya yönelik verdikleri duygusal ve davranışsal tepkiler, kişilerin, diğerlerinden gerçek ret görmelerine neden olmakta; bu da bu kişilerin sosyal ve psikolojik uyumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Dolayısıyla reddedilme duyarlılığı, kişilerin sosyal ve özellikle romantik ilişkilerinde yaşadıkları sorunları anlamak açısından geliştirilmiş önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Öte yandan, reddedilme duyarlılığı dinamiğinin, aslında benliği, diğer insanlardan ve/veya gruplardan gelebilecek olası retlerden koruma amacına yönelik, savunucu motivasyonel bir sistem olduğu da görülmektedir. Ancak bu sistem, minimum ya da belirsiz reddedilme ipuçlarına karşı otomatik olarak aktive olduğunda, savunma fonksiyonunu yitirmekte ve reddedilme, kendi kendini doğrulayan kehanet şeklinde, gerçekleşmektedir.

İlgili literatür incelendiğinde, reddedilme duyarlılığı ile bazı değişkenlerin ilişkili olduğu görülmektedir. Bu noktada, reddedilme duyarlılığı ile bağlanma stilleri arasında ilişki olduğu, özellikle güvensiz bağlanma sınıflaması içinde yer alan saplantılı ve korkulu bağlanma stilleri ile reddedilme duyarlılığı arasında pozitif yönde ilişki olduğu görülmektedir. Benzer şekilde, reddedilme duyarlılığının oluşumunda etkisi görünen bir diğer değişken ise, ebeveyn tutumlarıdır. Yapılan çalışmalar, özellikle sevginin az kontrolün yüksek olduğu otoriter ebeveynlik tutumunun, reddedilme duyarlılığı geliştirmede önemli bir faktör olduğunu bildirmektedir. Dolayısıyla, reddedilme duyarlılığının oluşumunda, erken çocukluk döneminde kişilerin ebeveynleriyle yaşadıkları ilişkiler göz önüne alındığında, ebeveynlerin çocukları ile ilgili sıcak ve güvene dayalı ilişkiler kurmalarının, duygusal ve fiziksel reddetme içeren davranışlardan uzak durmalarının ve otorite ve baskıdan uzak bir ilişki içinde bulunmalarının, kişileri yaşamlarının ileriki

dönemlerinde reddedilme duyarlılığının olumsuz etkilerinden koruyacağı düşünülmektedir. Öte yandan ilgili literatürde, reddedilme duyarlılığı ile bazı psikopatolojiler arasında da ilişki olduğu; reddedilme duyarlılığının, sosyal fobi, bağımlı kişilik bozukluğu, sınırda kişilik bozukluğu ve kaçınmacı kişilik bozukluğunun önemli bileşenlerinden biri olduğunu gösteren bulgular yer almaktadır.

Yukarıda belirtilenlere ek olarak, reddedilme duyarlılığının, kişilerin tüm sosyal ilişkilerini etkilemekle birlikte, özellikle yakınlık ve samimiyetin önemli olduğu romantik ilişkilere olan etkisinin çok daha kuvvetli olduğu görülmektedir. Romantik ilişkilerinde olası bir ret ile karşılaşan yüksek reddedilme duyarlılığına sahip kişilerin bazıları, depresyon, yalnızlık, kendini sessizleştirme ve geri çekilme gibi davranışlar sergilerken; bazıları da kıskançlık, düşmanca tutumlar, şiddet, bağırma, küfür etme ve kendisini zorla kabul ettirme gibi davranışlar sergilemektedir. Öte yandan konu ile ilgili literatürde, reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişilerin, sosyal ilişkilerinde yaşadıkları olası reddedilme deneyimlerine iki şekilde tepki verdikleri görülmektedir. Bunlardan kaygılı reddedilme duyarlılığına sahip olanlar, reddedilmelerinin nedeni olarak kendilerini görmekte, ilişkilerden kaçma davranışı gösterip, duygularını içe yönlendirmekte ve bunun sonucunda da sosyal geri çekilme, yalnızlık, depresyon gibi durumlar yaşayabilmektedirler. Bu kişilerin, reddedilmekten kaçınmak için kendilerini sosyal ilişkilerden geri çekmeleri, yeni sosyal ortamlara kabul edilmelerine engel olmakta; bu da reddedilmeye karşı aşırı hassasiyetlerini sürdürmelerine neden olmaktadır. Bir diğer grubu oluşturan öfkeli reddedilme duyarlılığına sahip olan kişiler ise, reddedilmelerinin nedeni olarak karşısındakileri görmekte, ilişkilerinde savaşıma davranışı göstererek, duygularını dışa yönlendirmekte ve sonuç olarak fiziksel ve sözel saldırganlık, öfke, intikam ve düşmanca davranışlar sergilemektedirler. Bu kişiler, buldukları sosyal ortamlarda gösterdikleri davranışların sonucunda, etraflarındaki diğerleri tarafından kabul görmemekte ve gereğinden fazla reddedilme davranışları ile karşılaşabilmektedirler.

Ancak reddedilme duyarlılığı ile ilgili literatür incelendiğinde, bu duyarlılığa sahip herkesin sosyal ilişkilerinde aynı olumsuzlukları yaşamadığı; kişilerin, bazı etkili öz-düzenleme yöntemleri ile istenmeyen tepkisel davranışları göstermekten kendilerini geri koyabildikleri belirtilmektedir. Bu noktada, öz-düzenleme yöntemlerinden olan hazzı erteleme yeteneği ve kaçınmacı düzenleyici odaklı strateji kullanımı önemli faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır.

Yukarıda aktarılan bilgilerden görülebileceği gibi, reddedilme duyarlılığı, başta romantik ilişkiler olmak üzere birçok kişilerarası ilişkide, iletişim kurmada ve sürdürmede, süreci tıkayan ve ilişkiyi bozan bir yapı olmasından dolayı, batıda, anılan dinamiğin irdelenmesine yönelik birçok araştırma yapılmış ve anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Ancak reddedilme duyarlılığı kavramı ile ilgili ülkemizde yapılan çalışmaların oldukça sınırlı olduğu gözlenmektedir. Dolayısıyla ülkemizde bu konu ile ilgili bilgi eksikliğini kapatmak amacıyla daha fazla çalışma yapılmasında yarar görülmektedir. Öte yandan, ilgili çalışmaların Amerika ve Avrupa gibi bireyselliğin ön planda olduğu ülkelerde yapıldığı gözlenmektedir. Oysaki Türkiye gibi kolektivist bir toplumda, kişilerin reddedilmeye karşı duyarlılıklarının ne düzeyde olduğu, buna karşı nasıl tutum sergiledikleri ve anılan duyarlılığın olası yıkıcı etkilerini bertaraf edebilme yönünde neler yapılabileceğinin belirlenmesinin, toplumun psikolojik sağlığı açısından önem arz edeceğini düşünmektedir. Nitekim literatürde, daha önce sözü edilen Düzenleyici Odaklar Kuramı çerçevesinde, bireylerin düzenleyici odak yönelimlerinde kültürün önemli bir etkisi

olduğu belirtilmektedir. Bireyci kültürün egemen olduğu ülkelerde yaygın olan amaç ve başarı vurgusu, bireylerin yönelimli odaklı olmalarına katkıda bulunurken; toplulukçu kültürel yapının egemen olduğu ülkelerde, grup üyeliği ve gruba uyum sağlamanın, grubun beklentilerini karşılama noktasında bireylerin üzerine düşen görevleri gerçekleştirmelerinin esas görüldüğü ve bu şartlar altında da, kaçınılmaz odaklı yaklaşımın daha yaygın olduğu bildirilmektedir.

Sonuç olarak bu literatür taraması ile, kişiler arası ilişkilerin odağında bulunan reddedilme duyarlılığı hakkında farkındalık sağlamanın, kişileri psikolojik ve sosyal uyumları açısından değerlendiren çalışmalara yol göstermesi ve var olan reddedilme duyarlılığı literatürünün belirli başlıklar altında toplanarak bu alanda çalışacak kişilere rehberlik etmesi amaçlanmıştır..

## Kaynaklar

- Ayduk O, Downey G, Kim M (2001) Rejection sensitivity and depressive symptoms in women. *Pers Soc Psychol Bull*, 27:868-877.
- Ayduk, Ö., Downey G., Testa A, Yen Y, Shoda Y (1999) Does rejection elicit hostility in rejection sensitive women? *Soc Cogn*, 17:245-271.
- Ayduk O, Gyurak A, Luerssen A (2008) Individual differences in the reaction-aggression link in the hot sauce paradigm: The case of rejection sensitivity. *J Exp Soc Psychol*, 44:775-782.
- Ayduk O, May D, Downey G, Higgins ET (2003) Tactical differences in coping with rejection sensitivity: the role of prevention pride. *Pers Soc Psychol Bull*, 29:435-448.
- Ayduk O, Mendoza-Denton R, Mischel W, Downey G, Peake PK, Rodriguez, M (2000). Regulating the interpersonal self: strategic self-regulation for coping with rejection sensitivity. *J Pers Soc Psychol*, 79:776-792.
- Berenson KR, Downey G, Rafaeli E, Coifman KG, Leventhal PN (2011) The rejection-rage contingency in borderline personality disorder. *J Abnorm Psychol*, 120:681-690.
- Berenson KR, Gregory WE, Glaser E, Romirowsky A, Rafaeli E, Yang X et al. (2016) Impulsivity, rejection sensitivity, and reactions to stressors in borderline personality disorder. *Cognit Ther Res*, 40:510-521.
- Blatt S, Zuroff DC (1992) Interpersonal relatedness and self-definition: two prototypes for depression. *Clin Psychol Rev*, 12(5):527-562.
- Bondü R, Krahé B (2015) Links of justice and rejection sensitivity with aggression in childhood and adolescence. *Aggress Behav*, 41:353-368.
- Breines JG, Ayduk O (2015) Rejection sensitivity and vulnerability to self-directed hostile cognitions following rejection. *J Pers*, 83:1-13.
- Bretherton I (1992) The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Dev Psychol*, 28:759-775.
- Burks VS, Dodge KA, Price JM (1995) Models of internalizing outcomes of early rejection. *Dev Psychopathol*, 7:683-695.
- Chango JM, McElhane KB, Allen JP, Schad MM, Marston E (2012) Relational stressors and depressive symptoms in late adolescence: rejection sensitivity as a vulnerability. *J Abnorm Child Psychol*, 40:369-379.
- Coie J, Terry R, Lenox K, Lochman J (1995) Childhood peer rejection and aggression as predictors of stable patterns of adolescent disorder. *Dev Psychopathol*, 7:697-713.
- Coifman KG, Berenson KR, Rafaeli E, Downey G (2012) From negative to positive and back again: polarized affective and relational experience in borderline personality disorder. *J Abnorm Psychol*, 121:668-679.
- Creasey G, Hesson-McInnis M (2001) Affective responses, cognitive appraisals and conflict tactics in late adolescent romantic relationship: Associations with attachment orientations. *J Couns Psychol*, 48:85-96.
- Çardak M, Sarıçam H, Onur M (2012) Perceived parenting styles and rejection sensitivity in university students. *The Online Journal of Counselling and Education*, 1:57-69.
- DiBenigno J, Romero-Canyas R, Downey G (2007) Do rejection sensitivity and performance predict extreme actions to rejection for performing artists. In Poster presented at the Eighth Annual Meeting of the Society for Personality and Social Psychology (SPSP), Memphis, TN.
- Dodge KA, Lansford JE, Burks VS, Bates JE, Pettit GS, Fontaine R et al. (2003) Peer rejection and social information-processing factors in the development of aggressive behavior problems in children. *Child Dev*, 74:374-393.
- Downey G, Feldman SI (1996) Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *J Pers Soc Psychol*, 70:1327-1343.
- Downey G, Feldman S, Ayduk O (2000) Rejection sensitivity and male violence in romantic relationships. *Pers Relatsh*, 7:45-61.

- Downey G, Freitas AL, Michaelis B, Khouri H (1998) The self-fulfilling prophecy in close relationships: rejection sensitivity and rejection by romantic partners. *J Pers Soc Psychol*, 75:545-560.
- Downey G, Mougious V, Ayduk O, London BE, Shoda Y (2004) Rejection sensitivity and the defensive motivational system: Insights from the startle response to rejection cues. *Psychol Sci*, 15:668-673.
- Erözkan A (2004) The analysis of university student's interpersonal sensitiveness and rejection sensitiveness. *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5:85-98.
- Erözkan A (2009) Rejection sensitivity levels respect to attachment styles, gender and parenting styles: a study with Turkish students. *Soc Behav Pers*, 37:1-14.
- Feldman S, Downey G (1994) Rejection sensitivity as a mediator of the impact of childhood exposure to family violence on adult attachment behavior. *Dev Psychopathol*, 6:231-247.
- Gadassi R, Snir A, Berenson KR, Downey G, Rafaeli E (2014) Out of frying pan, into the fire: Mixed affective reactions to social proximity in borderline and avoidant personality disorders in daily life. *J Abnorm Psychol*, 123:613-622.
- Gallagher RV, Bentley CG (2010) Links between rejection sensitivity and adolescent romantic relationship functioning: The mediating role of problem-solving behaviors. *J Aggress Maltreat Trauma*, 19:603-623.
- Hafen CA, Spilker A, Chango, Marston ES, Allen J P (2014) To accept or reject? the impact of adolescent rejection sensitivity on early adult romantic relationships. *J Res Adolesc*, 24:55-64.
- Harper MS, Dickson JW, Welsh DP (2006) Self-silencing and rejection sensitivity in adolescent romantic relationships. *J Youth Adolesc*, 35:435-443.
- Haselager G, Cillessen A, VanLieshout C, Riksen-Walraven J, Marianne A, Hartup W (2002) Heterogeneity among peer rejected boys across middle childhood: Developmental pathways of social behavior. *Dev Psychol*, 38:446-456.
- Higgins ET (1997) Beyond pleasure and pain. *Am Psychol*, 52:1280-1300.
- Hodges EVE, Perry DG (1999) Personal and interpersonal consequences of victimization by peers. *J Pers Soc Psychol*, 76:677-685.
- Jacobs N, Harper B (2013) The effects of rejection sensitivity on reactive and proactive aggression. *Aggress Behav*, 39:3-12.
- Jaremka LM, Fagundes CP, Peng J, Bennett JM, Glaser R, Malarkey WB et al. (2013) Loneliness promotes inflammation during acute stress. *Psychol Sci*, 24:1089-1097.
- Khoshkam S, Bahrami F, Ahmedi A, Fatehizade M, Etemadi O (2012) Attachment style and rejection sensitivity: The mediating effect of self-esteem and worry among Irain college students. *Eur J Psychol*, 8:363-374.
- Lang PS, Davis M, Ohman A (2000) Fear and anxiety: animal and human cognitive psychophysiology. *J Affect Disord*, 61:137-159.
- Ledley DR, Storch E, Coles ME, Heimberg RG, Moser S, Bravata EA (2006) The relationship between childhood teasing and later interpersonal functioning. *J Psychopathol Behav Assess*, 2:33-40.
- Liu R, Kraines MA, Massing-Schaffer M, Alloy LB (2014) Rejection sensitivity and depression: mediated by stress generation. *Psychiatry*, 77:86-97.
- Marston EG, Hare A, Allen JP (2010) Rejection sensitivity in late adolescence: Social and emotional sequelae. *J Res Adolesc*, 20(4):959-982.
- McDonald KL, Bowker JC, Rubin KH, Laursen B, Duchene MS (2010) Interactions between rejection sensitivity and supportive relationships in the prediction of adolescents' internalizing difficulties. *J Youth Adolesc*, 39: 3-574.
- McLachlan J, Zimmer-Gembeck M J, McGregor L (2010) Rejection sensitivity in childhood and early adolescence: peer rejection and protective effects of parents and friends. *Journal of Relationships Research*, 1:31-40.
- Mellin EA (2008) Rejection sensitivity and college student depression: findings and implications for counseling. *Journal of College Counseling*, 11:32-41.
- Mischel W, Shoda Y (1995) A cognitive-affective system theory of personality: reconceptualizing situations, dispositions, dynamics and invariance in personality structure. *Psychol Rev*, 102:246-268.
- Olsson A, Carmona S, Downey G, Bolger N, Ochsner KN (2013) Learning biases underlying individual differences in sensitivity to social rejection. *Emotion*, 13(4):616-621.
- Olweus D (1993) *Bullying at School. What We Know and What We can Do*. Oxford, England, Blackwell Publishing.
- Özen A, Sümer, Demir M (2010) Predicting friendship quality with rejection sensitivity and attachment security. *J Soc Pers Relat*, 28:163-181.
- Parker G, Roy K, Haddzi-Pavlovic D (1992) Psychotic depression: a meta analysis of physical treatment. *J Affect Disord*, 24:17-24.
- Pietrzak J, Downey G, Ayduk O (2005) Rejection sensitivity as an interpersonal vulnerability. In *Interpersonal Cognition* (Ed MW Baldwin):62-84). New York, Guilford Press.,
- Romeo-Canyas R, Downey G (2005) Rejection sensitivity as a predictor of affective and behavioral responses to interpersonal stress: a defensive motivational system. In *Sydney Symposium of Social Psychology: The Social Outcast: Ostracism, Social Exclusion, Rejection and Bullying* (Eds KD Williams, JP Forgas, W von Hippel):131-154. New York, Psychology Press.



- Romero-Canyas R, Downey G, Berenson K, Ayduk O, Kang NJ (2010) Rejection sensitivity and the rejection–hostility link in romantic relationships. *J Pers*, 78):119-148.
- Roth D, Coles M, Heimberg RG (2002) The relationship between memories for childhood teasing and anxiety and depression in adulthood. *J Anxiety Disord*, 16:151-166.
- Rowe SL, Gembeck MJ, Rudolph J, Nesdale D (2015) A longitudinal study of rejecting and autonomy-restrictive parenting, rejection sensitivity, and socioemotional symptoms in early adolescents. *J Abnorm Child Psychol*, 43:1107-1118.
- Rudolph J, Zimmer - Gembeck MJ(2014) Parent relationships and adolescents' depression and social anxiety: indirect associations via emotional sensitivity to rejection threat. *Aust J Psychol*, 66:110-121.
- Seboková G, Popelková M (2014) Friendship quantity and quality as predictors of rejection sensitivity in adolescents. *Psychology and its Contexts*, 5:17-31.
- Staebler K, Helbing E, Rosenbach C, Renneberg B (2011) Rejection sensitivity and borderline personality disorder. *Clin Psychol Psychother*, 18:275-283.
- Tang HHY, Richardson R (2013) Reversing the negative psychological sequelae of exclusion: Inclusion is ameliorative but not protective against the aversive consequences of exclusion. *Emotion*, 13:139-150.
- Thoits PA (2011) Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *J Health Soc Behav*, 52:145-161.
- Uchino BN (2009) Understanding the links between social support and physical health: A life-span perspective with emphasis on the separability of perceived and received support. *Perspect Psychol Sci*, 4:236-255.
- Volz AR, Kerig PK(2010) Relational Dynamics associated with adolescent dating violence: The roles of rejection sensitivity and relational security. *J Aggress Maltreat Trauma*, 19:587-602.
- Watson J, Nesdale D (2012) Rejection sensitivity, social withdrawal, and loneliness in young adults. *J Appl Soc Psychol*, 42:1984-2005.
- Zimmer-Gembeck MJ, Nesdale D (2013) Anxious and angry rejection sensitivity, social withdrawal, and retribution in high and low ambiguous situations. *J Pers*, 81:29-38.

---

**Dilek Şirvanlı Özen**, Okan Üniversitesi, İstanbul; **Fulya Kübra Güneri**, Okan Üniversitesi, İstanbul.

**Yazışma Adresi/Correspondence:** Dilek Şirvanlı Özen, Okan Üniversitesi Psikoloji Bölümü, İstanbul, Turkey.

E-mail: dilek.sirvanli@okan.edu.tr

Bu makale ile ilgili herhangi bir çıkar çatışması bildirilmemiştir. - No conflict of interest is declared related to this article.

**Geliş tarihi/Submission date:** 1 Aralık/December 1, 2017 · **Kabul Tarihi/Accepted:** 29 Ocak/January 29, 2018

---