27. ULUSLARARASI

PDR KONGRESİ

Tam Bildiri Kitabı

10 – 12 Haziran 2026

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ

KONYA

Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği

Editörler

Prof. Dr. Erdal Hamarta
Necmettin Erbakan Üniversitesi

Doç. Dr. Önder Baltacı
Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Ömer Faruk Akbulut
Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi

ISBN

978-XXX-XXXXX-X-X

(Bu ISBN numarası geçici bir yer tutucudur; ilgili kurumdan alınacak kesin numara ile güncellenecektir.)

kongre.pdr.org.tr

27. Uluslararası PDR Kongresi Tam Bildiri Kitabı
Konya, 2026
Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği

Sunuş

Değerli Meslektaşlarım,

Psikolojik danışma ve rehberlik alanının Türkiye'deki en köklü ve kapsayıcı bilimsel buluşmalarından biri olan Uluslararası PDR Kongresi'nin 27.'sini bu yıl Necmettin Erbakan Üniversitesi ev sahipliğinde, Konya'da gerçekleştirmenin gururunu ve heyecanını yaşıyoruz. Kongremiz, alanın farklı çalışma başlıklarını -aile danışmanlığından okul psikolojik danışmanlığına, klinik psikolojiden kariyer danışmanlığına- bir araya getiren, akademisyenler, uygulayıcılar ve lisansüstü araştırmacılar için ortak bir paylaşım zemini oluşturmaya devam etmektedir.

Elinizdeki bu Tam Bildiri Kitabı, kongremizde sunulan bildirilerin tam metinlerini bir araya getirmektedir. Dijitalleşmenin aile ilişkilerine, dikkat ve bağımlılık süreçlerine etkisinden; okul iklimine, akran ilişkilerine ve klinik uygulamalara kadar geniş bir yelpazede özgün araştırmalar ve derlemeler, alana yeni bir bakış açısı ve güncel bir literatür sunmaktadır. Bildirilerin her biri, yazarlarının özverili emeğinin ve alana katkı sağlama isteğinin bir yansımasıdır.

Bu eserin ortaya çıkmasında emeği geçen tüm yazarlarımıza, bilim ve düzenleme kurulu üyelerimize, hakemlerimize ve kongre sekretaryasında görev alan değerli meslektaşlarımıza gönülden teşekkür ederim. Kongremizin, alanın bilgi birikimine katkı sunmasını ve katılımcılar arasında yeni iş birliklerinin doğmasına vesile olmasını temenni ediyorum.

Saygılarımla,

Prof. Dr. Erdal Hamarta
Kongre Onursal Başkanı / Editör
Necmettin Erbakan Üniversitesi

İçindekiler

GENEL PDR

B001 Attention and Trauma: Helping Clinicians Differentiate ADHD from Trauma-Related Attention Difficulties **7**

B002 BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE İLİŞKİ DOYUMUNUN YORDAYICILARI OLARAK İLİŞKİDE OTANTİKLİK VE CİNSEL DOYUM **15**

B003 Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu Arasında Zihin Gezinmesi ve Heyecan Arayışının Aracılık Rolü: Paralel Aracı Model **32**

B004 Dijital Çağda Felaket Kaydırması (Doomscrolling) **49**

B005 DİJİTAL EKRAN EŞLİĞİNDE BESLENEN ÇOCUKLARDA HİPNOZU ÇAĞRIŞTIRAN DAVRANIŞ ÖRÜNTÜLERİ **56**

B006 FoMo'dan JoMo'ya; Dijital Çağda Kavramsal Bir Dönüşüm **71**

B007 Mesleğe Yeni Başlayan Psikolojik Danışmanların Profesyonel Sağlamlık Deneyimlerinin İncelenmesi **83**

B008 Psikolojik Danışmanların Gözünden Zorlayıcı Danışanlarla Çalışma **106**

B009 Yapay Zeka Kullanımının Empati Üzerindeki Etkisi: Psikolojik Esnekliğin Koruyucu Rolü **120**

B010 Üniversite Öğrencilerinde Sağlık Bilişleri ve Üstbilişin Sağlık Anksiyetesi Üzerindeki Yordayıcı Rolü **131**

AİLE DANIŞMANLIĞI

B011 Aile Dinamikleri, Aleksitimi ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişki: Genç Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma **145**

B012 BAĞIMLILIKLA MÜCADELEDE AİLE TEMELLİ SAĞLIKLI İLETİŞİM VE DESTEK SİSTEMLERİ: YURT DIŞI VE TÜRKİYE YAPILANMALARININ KARŞILAŞTIRMALI BİR ANALİZİ **150**

B013 DİJİTAL BAĞIMLILIĞI ÖNLEMEYE YÖNELİK MÜDAHALELER: ÇOCUKLAR, ERGENLER VE EBEVEYNLERE ODAKLANAN BİR DERLEME **156**

B014 DİJİTAL EBEVEYNLİK TUTUMLARININ KİŞİLİK YAPILARI VE ALGILANAN STRES İLE İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ **179**

B015 Evlilik Korkusu (Gamofobi): Değişen Evlilik Tutumlarına Güncel Bir Bakış **194**

B016 EVLİ BİREYLERDE BENLİĞİN AYRIMLAŞMASI İLE DUYGU DÜZENLEMENİN EVLİLİK KALİTESİNE ETKİSİ **221**

B017 PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN KÖK AİLE İŞLEVSELLİĞİNE İLİŞKİN YAŞANTILARININ İNCELENMESİ: NİTEL BİR ARAŞTIRMA **241**

B018 Sosyal Medya'nın Ebeveyn Davranışları ve Aile İçi İlişkilere Etkileri **252**

B019 Türk Aile Sisteminde Psikolojik Esneklik: Sistematik Bir Derleme **265**

B020 Yetişkinlerde Aile Aidiyet Düzeyi İle Psikolojik İyi Oluşun Depresyon Üzerindeki Koruyucu Etkisi: Sistematik Bir İnceleme **294**

B021 ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN AKADEMİK ERTELEME DAVRANIŞINI AÇIKLAYAN BİR MODEL:EBEVEYN TUTUMLARI VE POZİTİF ŞEMALAR **311**

KARİYER DANIŞMANLIĞI

B022 Üniversite Öğrencilerinde Ekonomik Kısıtlılıklar ve Gelecekteki İnsana Yakışır İş Algısı: Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü **324**

B023 Üniversite Öğrencilerinde Eksik İstihdam Beklentisi ve Ruh Sağlığı İlişkisinde Kariyer Uyumluluğu ve Çalışma İradesinin Aracılık Rolleri **334**

KLİNİK PSİKOLOJİ

B024 Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Bilişsel Esneklik Psikoeğitim Programına Katılan Üniversite Öğrencilerinin Deneyimleri: Nitel Bir İnceleme **348**

B025 Dikkat ve Farkındalıktan Bağımlılığa: Geleneksel Felsefe, İslami Düşünce ve Modern Psikoloji Işığında Psikolojik Danışmaya Bütüncül Bir Yaklaşım **362**

B026 Kedi Fobisi Olan Bir Yetişkin Danışanda BDT ve EMDR Temelli Müdahale: Olgu Sunumu **367**

B027 Komplike Travma ve Yasın EMDR ile Bütüncül İşlenmesi: Bir Vaka Çalışması **374**

B028 Kumar Bağımlılığı ve Bilgisayar Destekli Bilişsel Rehabilitasyon: Nörobilişsel Yaklaşımla Yeni Bir Tedavi Perspektifi **380**

B029 Terapi/Psikolojik Danışma Yardım Uygulamalarına Eleştirel Bir Yaklaşım **390**

B030 YAPAY ZEKANIN İLİŞKİ DİNAMİKLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: OLGU SUNUMU **412**

B031 YETİŞKİNLERDE KİŞİLİK BOZUKLUKLARIYLA İLİŞKİLİ İNANÇLARIN YORDANMASI: ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMASI VE İŞLEVSEL OLMAYAN TUTUMLARIN ETKİSİ **422**

B032 Çevrim İçi Kumar Oynama Bozukluğu ile Finansal Suçlar Arasındaki İlişkinin Hile Üçgeni ve Bilişsel Çarpıtmalar Ekseninde İncelenmesi **436**

OKUL PDR

B033 Akran Arabuluculuğu Sürecinde Karşılaşılan Güçlükler **446**

B034 Dengeyi Koru, Esir Olma Teknolojiye Projesi: Ortaokul Öğrencileri ve Öğretmenlerine Yönelik Farkındalık Uygulaması **456**

B035 Ergenlerin Siber Zorbalığın Önlenmesinde İzleyici Rollerine İlişkin Algıları **463**

B036 Ergenlerin ve Öğretmenlerin Siber İzleyici Rollerine İlişkin Algıları **475**

B037 Lise Öğrencilerinde Okul Tükenmişliğinin Demografik, Davranışsal ve Okul İklimi Değişkenleri Açısından İncelenmesi **484**

B038 Nezaket Eğitimi: İlköğretim 2. Sınıf Pilot Uygulama **501**

B039 TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ UZANTILARI: ÇOCUKLARDA SİBER ZORBALIK VE BİLİŞİM SUÇLARI **506**

SOSYAL BİLİMLER

B040 SREBRENİTSA SOYKIRIMI VE MEKÂNSAL BELLEK: PDR PERSPEKTİFİNDEN PSİKOSOSYAL ONARIM MODELİ ÖNERİSİ **522**

B001 **GENEL PDR**

PDR2026

27. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi

Dikkat, Bağımlılık ve Aile

Attention and Trauma: Helping Clinicians Differentiate ADHD from Trauma-Related Attention Difficulties

[June 12, 2026] [Konya]

Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Illiona Okereke

Kean University, New Jersey, United States — illionaokereke@gmail.com Presentation Type: Online Paper Number: Dikkat ve Travma: Klinik Uygulamada DEHB ile Travmaya Bağlı Dikkat Sorunlarının Ayırt Edilmesi

ABSTRACT

Attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) and trauma-related disorders can present with similar clinical features, creating challenges for case conceptualization, treatment planning, and clinical decision-making. The purpose of this paper is to help clinicians distinguish between ADHD symptoms and trauma symptoms while recognizing that both conditions may also be present in the same client. Although screening is discussed as part of the clinical process, the primary focus is differential case conceptualization and symptom understanding. This paper is based on a review of current clinical and research literature on ADHD, PTSD, and symptom overlap, combined with a practice-based clinical synthesis for mental health counseling. Research demonstrating the relationship between ADHD and trauma-related disorders, areas of symptom overlap, and clinical considerations relevant to counseling practice are reviewed. Findings from the literature suggest that trauma treatment may reduce PTSD symptoms but may not resolve core ADHD symptoms when ADHD is also present. When ADHD is overlooked, persistent attention and executive functioning difficulties may be misinterpreted as trauma avoidance, lack of motivation, or treatment resistance. Unrecognized ADHD may also contribute to difficulties with organization, emotional regulation, and treatment follow-through. The paper concludes that clinicians should use trauma-informed and developmentally informed approaches when ADHD and trauma symptoms overlap. Improved understanding of symptom patterns may reduce misdiagnosis, support appropriate referrals, and strengthen treatment planning for clients with complex attention and trauma-related concerns.

Keywords: Attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD), Trauma, Posttraumatic stress disorder (PTSD), Differential diagnosis, Executive functioning

1. Introduction

Attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) and trauma-related disorders, such as posttraumatic stress disorder (PTSD), share several clinical characteristics, including distractibility, restlessness, emotional dysregulation, impulsivity, sleep disturbance, and overall executive functioning difficulties (Dieujuste et al., 2025; Liang et al., 2026; Mimouni-Bloch et al., 2021; Ouhmad et al., 2024; Sabhlok et al., 2022). Because these symptoms are common in both conditions, clinicians working with

trauma-exposed clients may encounter challenges in case conceptualization and treatment planning. Similar symptom presentations may lead to misunderstandings regarding the origin of a client's difficulties and may result in interventions that do not fully address the client's needs.

Research suggests that ADHD and PTSD frequently co-occur and may influence one another (Spencer et al., 2016). Furthermore, individuals with ADHD appear to be at increased risk for developing trauma-related disorders following exposure to stressful events (Howlett et al., 2018; Wendt et al., 2023). At the same time, trauma-related symptoms such as hyperarousal, hypervigilance, dissociation, and intrusive memories may disrupt attention, executive functioning, and self-regulation in ways that resemble ADHD symptoms, further complicating clinical understanding (Cuffe et al., 1994; Nyvold et al., 2022; Esposito et al., 2025).

Attention difficulties in trauma treatment are often attributed exclusively to traumatic experiences. However, current literature suggests that attentional problems may arise from multiple pathways, including neurodevelopmental factors, trauma-related processes, or the interaction of both conditions (Spencer et al., 2015; Howlett et al., 2018; Wendt et al., 2023). Understanding these differences is important because similar symptoms may require different interventions and levels of care.

The purpose of this paper is to review current literature regarding the relationship between ADHD and trauma-related disorders and to examine areas of symptom overlap that may complicate counseling practice. Particular attention is given to attentional functioning, executive functioning, emotional regulation, and memory processes. Counseling implications are discussed with an emphasis on trauma-informed case conceptualization, referral considerations, and treatment planning.

2. Method

2.1 Research Design

This paper employed a narrative literature review. The purpose of this approach was to integrate findings from existing research and identify themes relevant to counseling practice involving attention difficulties and trauma-related symptoms.

2.2 Sources

The review included peer-reviewed journal articles and clinical resources addressing ADHD, PTSD, symptom overlap, comorbidity, dissociation, executive functioning, and trauma- related attentional difficulties. Studies representing prospective, genetic, systematic review, comparative, and clinical case designs were included.

2.3 Data Collection

Published literature was reviewed to identify findings related to the relationship between ADHD and trauma-related disorders. Particular attention was given to studies examining comorbidity, risk factors, symptom presentation, memory processes, and implications for counseling practice.

2.4 Data Analysis

A thematic synthesis approach was used to organize findings across studies. Recurring themes were identified and grouped according to patterns of comorbidity, symptom overlap, attentional functioning, memory disturbances, and counseling considerations.

2.5 Ethical Considerations

Because this paper involved the review and synthesis of previously published literature and did not involve human participants, ethical approval was not required.

3. Results

3.1 ADHD Comorbidity and Clinical Complexity

Findings from the reviewed literature indicate that ADHD frequently co-occurs with other psychiatric conditions and presents with substantial clinical heterogeneity. Gorzkowska et al. (2025) noted that ADHD commonly co-occurs with anxiety disorders, depression, substance use disorders, oppositional behaviors, and emotional difficulties. Similarly, Jwa et al. (2026) found associations between childhood ADHD traits and adult anxiety symptoms, major depressive disorder, bipolar disorder, as well as interpersonal sensitivity and childhood trauma exposure. These findings suggest that attentional difficulties should be considered within a broader biopsychosocial framework rather than viewed as an isolated symptom pattern.

3.2 Relationship Between ADHD and Trauma

Several studies demonstrated a significant relationship between ADHD and trauma-

related disorders. Spencer et al. (2015) reported a bidirectional association between ADHD and PTSD, suggesting that each condition may influence the severity and presentation of the other. In a prospective longitudinal study of U.S. Army soldiers, Howlett et al. (2018) found that preexisting ADHD symptoms predicted subsequent PTSD and other stress-related disorders following deployment. These findings suggest that ADHD may function as a vulnerability factor for later trauma-related symptoms.

Similarly, Wendt et al. (2023) examined more than two million individuals and found that PTSD prevalence was substantially higher among individuals with ADHD (1.50%) than among those without ADHD (0.16%). Even after adjustment for potential confounding variables, ADHD remained associated with increased PTSD risk.

Magdi et al. (2025) further reported that approximately 28% of individuals with PTSD met criteria for ADHD, whereas approximately 36% of individuals with ADHD experienced PTSD. Collectively, these findings suggest that ADHD and trauma-related disorders frequently co-occur and should not be viewed as mutually exclusive conditions.

3.3 Symptom Overlap Between ADHD and Trauma

Attention and Executive Functioning

Both ADHD and trauma-related disorders are associated with attentional and executive functioning difficulties. ADHD is characterized by impairments involving inattention, organization, working memory, and executive control (Sabhlok et al., 2022). Similarly, individuals with posttraumatic stress symptoms may show poorer executive functioning than healthy controls, including impairments in inhibition, working memory, cognitive flexibility, and verbal fluency (Nyvold et al., 2022).

Although similar symptoms may be observed in both conditions, the underlying mechanisms differ. ADHD reflects neurodevelopmental differences in attention and self-

regulation (Gorzkowska et al., 2025), whereas trauma-related attentional difficulties may be influenced by hypervigilance, intrusive memories, and physiological arousal associated with posttraumatic stress symptoms (Nyvold et al., 2022).

Hyperactivity, Hyperarousal, and Sleep Disturbance

Hyperactivity associated with ADHD and hyperarousal associated with trauma may appear similar in clinical settings. Restlessness, irritability, concentration problems, and sleep disturbances are frequently reported in both conditions.

Cuffe et al. (1994) noted that PTSD symptoms may resemble ADHD symptoms.

Likewise, Nyvold et al. (2022) identified hyperarousal and intrusive reexperiencing as common trauma symptoms associated with cognitive impairment.

Sleep disturbances are also highly prevalent among individuals with ADHD. Mimouni- Bloch et al. (2021) reported sleep difficulties in up to 85% of children with ADHD, while Sørensen et al. (2026) found relationships between sleep disturbance and emotional dysregulation in children with ADHD. These findings suggest that sleep-related symptoms may contribute additional complexity when evaluating attention and emotional functioning.

Emotional Regulation

Emotional dysregulation emerged as another area of overlap between ADHD and trauma- related disorders. Jwa et al. (2026) identified relationships between childhood ADHD traits and emotional instability in adulthood. Similarly, Dieujuste et al. (2025) found that PTSD symptoms were closely associated with impulse control difficulties, difficulty engaging in goal-directed behavior, negative emotions, and concentration problems. These findings suggest that emotional dysregulation may contribute to symptom severity and functional impairment when ADHD and trauma-related symptoms coexist.

Memory Difficulties and Dissociation

Memory problems represent another area of overlap. Forgetfulness and working memory difficulties are common features of ADHD, whereas trauma-related disorders may involve dissociative experiences and disruptions in autobiographical memory (Esposito et al., 2025;

Gorzkowska et al., 2025; Sabhlok et al., 2022).

Esposito et al. (2025) found that individuals with ADHD and trauma symptoms demonstrated higher levels of dissociative experiences. The authors distinguished ADHD-related mind wandering from trauma-related states characterized by blankness, absence, and dissociative shutdown. Childhood adversity was also associated with increased dissociative amnesia. These findings suggest that significant memory gaps or disruptions in autobiographical memory may warrant further exploration of trauma-related processes.

4. DISCUSSION

The findings of the present review suggest that attention difficulties observed in trauma counseling may arise from multiple pathways and should not automatically be attributed to traumatic experiences alone. ADHD and trauma-related disorders share numerous symptoms, including distractibility, emotional dysregulation, executive functioning difficulties, sleep disturbance, and restlessness. Because these symptoms may reflect different underlying mechanisms, clinicians should consider developmental, contextual, and trauma-related factors when conceptualizing client concerns.

One important implication of the current literature is that ADHD and PTSD are not mutually exclusive conditions and that attentional difficulties often occur within broader patterns of psychiatric and emotional complexity. Research suggests that ADHD is frequently associated with additional emotional, mood, and anxiety-related concerns, while trauma exposure may further complicate symptom presentation (Gorzkowska et al., 2025; Jwa et al., 2026). Research suggests that individuals with ADHD are at increased risk for trauma-related disorders and that both conditions may exist simultaneously (Howlett et al., 2018; Spencer et al., 2016; Wendt et al., 2023). Consequently, counselors should avoid viewing attention difficulties through a single explanatory framework.

Rather than focusing exclusively on symptom presence, counselors may benefit from exploring symptom history and context. Questions regarding the timing of symptom onset, the presence of childhood attention difficulties, family history, executive functioning patterns, and the relationship between symptoms and trauma reminders may help support case conceptualization. Attention should also be given to memory disturbances. Although forgetfulness is common in ADHD, significant gaps in autobiographical memory may reflect dissociative processes associated with trauma (Esposito et al., 2025).

Sleep disturbances may also warrant attention during assessment and treatment planning, as sleep problems are common in both ADHD and trauma-related disorders and may contribute to difficulties with concentration, emotional regulation, and overall functioning.

The reviewed literature also suggests that similar symptoms may require different interventions. Gokcen et al. (2022) reported reductions in PTSD symptoms following trauma- focused treatment, while ADHD symptoms remained relatively unchanged. These findings suggest that improvements in trauma symptoms do not necessarily resolve underlying neurodevelopmental difficulties. Persistent executive functioning problems, inattention, or organizational difficulties that remain after improvement in trauma symptoms may indicate the need for additional supports, interdisciplinary collaboration, or referral for further evaluation. Because psychological counselors in many settings do not provide formal psychiatric diagnoses, their role may be better understood as recognizing symptom patterns, providing psychoeducation, and facilitating appropriate referrals and interdisciplinary collaboration.

Increasing awareness of ADHD and trauma symptom overlap may help counselors communicate concerns more effectively with clients, psychiatrists, physicians, and other mental health professionals.

Finally, understanding that attention difficulties may have multiple causes may reduce stigma experienced by clients. Individuals who struggle with concentration, organization, or emotional regulation may incorrectly view themselves as unmotivated or resistant to treatment. Psychoeducation regarding the interaction between trauma and attentional functioning may promote self-understanding and improve engagement in counseling.

5. CONCLUSION

ADHD and trauma-related disorders share many symptoms and frequently occur together, creating challenges for counseling practice. Findings from the reviewed literature suggest that attentional difficulties may reflect neurodevelopmental factors, trauma-related processes, or the interaction of both conditions. Because similar symptoms may arise from different mechanisms, counselors should adopt trauma-informed and developmentally informed approaches when conceptualizing client concerns and avoid assuming that all attention difficulties are exclusively trauma-related.

Improved understanding of symptom overlap may support more effective treatment planning, psychoeducation, interdisciplinary collaboration, and referral decisions. Rather than asking only whether attention difficulties are present, counselors should also consider when symptoms began, how they are influenced by trauma, and whether additional evaluation may be beneficial. Similar symptoms do not necessarily indicate similar causes, and understanding the origin of attention difficulties may be as important as recognizing the symptoms themselves. Increased awareness of these factors may ultimately improve outcomes for individuals experiencing both attentional and trauma-related difficulties.

REFERENCES

Cuffe, S. P., McCullough, E. L., & Pumariega, A. J. (1994). Comorbidity of attention deficit hyperactivity disorder and post-traumatic stress disorder. Journal of Child and Family Studies, 3(3), 327–336. https://doi.org/10.1007/bf02234689

Dieujuste, N., Petri, J. M., Mekawi, Y., Lathan, E. C., Carter, S., Bradley, B., Fani, N., & Powers, A. (2025). Investigating associations between emotion dysregulation and DSM-5 posttraumatic stress disorder (PTSD) using network analysis. Journal of Affective Disorders, 377, 106–115. https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.02.044

Esposito, R., Onofri, A., Schettino, E., & Maggi, G. (2025). Differenze nei profili dissociativi tra ADHD e disturbo da trauma complesso: Uno studio clinico comparativo. Quaderni di Psicoterapia Cognitiva, 55, 67–78. https://doi.org/10.3280/qpc55-2024oa20373

Gokcen, C., Yilmaz, G., & Karadag, M. (2022). ADHD symptoms persist even when PTSD symptoms progress: An EMDR case report. The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences, 35, 64–68.

Gorzkowska, I., Samochowiec, A., Żyżniewska-Banaszak, E., & Górski, B. (2025). What do we know about ADHD? Pomeranian Journal of Life Sciences, 71(4), 60–67. https://doi.org/10.21164/pomjlifesci.1205

Howlett, J. R., Campbell-Sills, L., Jain, S., Heeringa, S. G., Nock, M. K., Sun, X., Ursano, R. J., & Stein, M. B. (2018). Attention deficit hyperactivity disorder and risk of posttraumatic stress and related disorders: A prospective longitudinal evaluation in U.S. Army soldiers. Journal of Traumatic Stress, 31(6), 909–918. https://doi.org/10.1002/jts.22347

Jwa, Y., Lee, J., Yu, H., Lee, C. W., Hur, H. J., Do, H. S., Lim, J., Lim, S. W., Kim, J. H., Hwang, I., Kang, H. S., Ha, T. H., Park, J., & Myung, W. (2026). Retrospective childhood attention-deficit/hyperactivity disorder traits and their differential associations with mood disorder presentations in adulthood. European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience. https://doi.org/10.1007/s00406-026-02251-9

Liang, X., Zhao, M., Su, L., Haegele, J. A., Xu, R. H., Li, J., Guo, J., Tse, A. C., Li, S. X., & Shum, D. H. K. (2024). Sleep Problems in Children with ADHD: Associations with Internalizing Symptoms and Physical Activity. Journal of Autism and Developmental Disorders, 56, 1163–1172. https://doi.org/10.1007/s10803-024-06623-9

Magdi, H. M., Abousoliman, A. D., Ateya, M. I., Elsehrawy, M. G., El-Gazar, H. E., & Zoromba, M. A. (2025). Attention-deficit/hyperactivity disorder and post-traumatic stress disorder adult comorbidity: A systematic review. Systematic Reviews, 14(41), 1–14. https://doi.org/10.1186/s13643-025-02774-7

Mimouni-Bloch, A., Offek, H., Engel-Yeger, B., Rosenblum, S., Posener, E., Silman, Z., & Tauman, R. (2021). Association between Sensory Modulation and Sleep Difficulties in Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). Sleep Medicine, 84, 107-113. https://doi.org/10.1016/j.sleep.2021.05.027

Nyvold, O., Nygaard, E., Augusti, E.-M., & Tamnes, C. K. (2022). Unity or diversity of executive functioning in children and adolescents with post-traumatic stress symptoms? A systematic review and meta-analysis. Child Neuropsychology, 28(3) 374–393. https://doi.org/10.1080/09297049.2021.1979950

Ouhmad, N., Combalbert, N., & El Hage, W. (2024). The association between post-traumatic stress disorder (PTSD) and executive functioning. Cognitive Neuropsychiatry, 29(1), 29- 40. https://doi.org/10.1080/13546805.2024.2313461

Sabhlok, A., Malanchini, M., Engelhardt, L. E., Madole, J., Tucker-Drob, E. M., & Harden, K. P. (2022). The relationship between executive function, processing speed, and attention-deficit hyperactivity disorder in middle childhood. Developmental Science, 25, e13168. https://doi.org/10.1111/desc.13168

Sørensen, L., Hjo, C., & Becker, S. P. (2025). Sleep problems in relation to emotion dysregulation in children with ADHD. Sleep Medicine, 139, 108738. https://doi.org/10.1016/j.sleep.2025.108738

Spencer, A. E., Faraone, S. V., Bogucki, O. E., Pope, A. L., Uchida, M., Milad, M. R., Spencer, T. J., Woodworth, K. Y., & Biederman, J. (2016). Examining the association between posttraumatic stress disorder and attention-deficit/hyperactivity disorder. The Journal of Clinical Psychiatry, 77(1), 72–83. https://doi.org/10.4088/JCP.14r09479

Wendt, F. R., Garcia-Argibay, M., Cabrera-Mendoza, B., Valdimarsdóttir, U., Gelernter, J., Stein, M. B., Nivard, M. G., Maihofer, A. X., Nievergelt, C. M., Larsson, H., Mattheisen, M., Polimanti, R., & Meier, S. (2023). The relationship of attention-deficit/hyperactivity disorder with posttraumatic stress disorder: A two-sample Mendelian randomization and population-based sibling comparison study. Biological Psychiatry, 93(4), 362–369. https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2022.08.012

B002 GENEL PDR

PDR2026

27. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi

10-12 Haziran 2026 · Konya

BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE İLİŞKİ DOYUMUNUN YORDAYICILARI OLARAK İLİŞKİDE OTANTİKLİK VE CİNSEL DOYUM

Authenticity and Sexual Satisfaction in Relationships as Predictors of Relationship Satisfaction in Emerging Adulthood Şeyda Uzunbay[1], Meral Sert[2]

Uzm. Psk. Dan. Şeydanur Akdoğan, Doç. Dr. Meral Sert

[1] Klinik Psikolog, İstanbul, Türkiye — seydauzunbay@gmail.com — ORCID: 0000-0001-5521-0978

[2] Doç. Dr., Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye — meralagir@marmara.edu.tr — ORCID: 0000-0003-0065-8913

Sunum türü: Online Bildiri no: DM-01KT2M46

ÖZET

Bu araştırmanın temel amacı, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin ilişkide otantiklik ve cinsel doyum düzeylerinin ilişki doyumunu yordama gücünü tespit etmektir. Çalışma, 18-30 yaş aralığında bulunan ve halihazırda romantik ilişkisi bulunan 424 gönüllü katılımcı ile yürütülmüştür. Katılımcılardan elde edilen veriler Kişisel Bilgi Formu, İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ), İlişkide Otantiklik Ölçeği ve Golombok- Rust Cinsel Doyum Ölçeği (GRCDÖ) ile toplanmıştır. Elde edilen veriler sonucunda ilişkide otantiklik ve cinsel doyumun ilişki doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Bununla birlikte ilişki doyumu, ilişkide otantiklik ve cinsel doyum değişkenlerinin birbiriyle ilişkisi incelendiğinde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Son olarak ilişki doyumu, cinsel doyum ve ilişkide otantiklik düzeylerinin belirli sosyo- demografik özelliklere göre farklılaştığı bulgulanmıştır. Mevcut çalışmanın söz konusu değişkenlerinin geçmiş araştırmalarda sınırlı sayıda incelenmesi açısından literatüre katkı sağladığı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: ilişki doyumu, ilişkide otantiklik, cinsel doyum, beliren yetişkinlik.

ABSTRACT

The main purpose of this research is to determine the predictive power of relationship authenticity and sexual satisfaction levels of individuals in emerging adulthood. The study was conducted with 424 volunteer participants aged between 18-30 and currently in a romantic relationship. Data obtained from the participants were collected with Personal Information Form, Relationship Satisfaction Scale (ISS), Relationship Authenticity Scale, and Golombok-Rust Sexual Satisfaction Scale (GRISS). As a result of the data obtained, it was found that authenticity and sexual satisfaction in the relationship significantly predicted relationship satisfaction. However, when the relationship between relationship satisfaction, relationship authenticity and sexual satisfaction variables were examined, it was seen that there were significant relationships. Finally, it was found that the levels of relationship

satisfaction, sexual satisfaction and authenticity in the relationship differ according to certain socio- demographic characteristics. It is thought that the current study contributes to the literature in terms of examining the mentioned variables in a limited number of previous studies.

Keywords: relationship satisfaction, authenticity in relationship, sexual satisfaction,

1. GİRİŞ

Toplumsal bir varlık olarak insan, ilişki kurmaya doğum anından itibaren başlar (Ainsworth, 1979). İnsanlar yaşamlarını daha anlamlı hale getirmek, psikolojik ve sosyal ihtiyaçları olan saygı, sevme-sevilme, aitlik ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla yakın ilişkiler kurarlar (Hendrick, 2016). Bu ilişkiler arkadaşlık, akrabalık, romantik ilişki gibi çeşitli tür ve düzeylerde olabilmektedir. İnsanların yaşamında yakın ilişkilerin tümü önemli bir yere sahip olsa da, romantik ilişkilerin dinamikleri diğer ilişkilere göre kendine özgü bir takım farklılıklar içermektedir (Sternberg, 1986). Romantik ilişkiler, genellikle bireylerin karşılıklı olarak birbirini seçtiği ve gönüllü olarak ilişkide bulunduğu; tutku, bağlılık ve yakınlıkla karakterize edilen bir ve bunların bütününden oluşan bir ilişki türü olarak tanımlanır (Collins, 2003; Hendrick 1998; Sternberg, 1986).

İnsan yaşamı her biri birbirinden farklı özellikler ve kazanımlar içeren çeşitli gelişim dönemlerinden meydana gelmektedir (Sevgi-Yalın, 2022). Her gelişim döneminin kendine özgü kritik görevleri vardır ve bireyin sağlıklı olabilmesi için bu görevleri ve görevlerin beraberinde getirdiği krizleri çözmesi gerekmektedir (Erikson, 1968). Bu krizlerden bir tanesi de 18-30 yaş arasındaki bireylerin bulunduğu, 'yakınlığa karşı yalıtılmışlık' dönemidir. Bireyin bu dönemin çatışmasını başarılı bir şekilde çözebilmesi için diğer insanlarla yakınlık kurmayı başarması ve karşı cinsle tatmin edici bir ilişkiyi başlatıp sürdürebilmesi becerisi ile mümkündür. Böylece bireydeki ilişkilere yönelik kaybetme ve yalıtılmışlık korkusu azalır ve çatışma olumlu bir şekilde çözülerek sağlıklı kişilik gelişiminde önemli bir adım atılır (Erikson, 1993).

Sürekli değişmekte ve gelişmekte olan dünyamızda ilişkilerin dinamikleri de her geçen gün değişimler göstermektedir. Bu değişimlerin yoğun yansımalarının olduğu yaş gruplarından biri de 18-30 yaş aralığıdır (Eryılmaz ve Ercan, 2010). Bu dönem günümüzde yetişkinliğe hazırlık ve geçiş süreci olarak yeni bir dönem ele alınmaktadır. Bu ara dönemi ifade etmek için "beliren yetişkinlik" (emerging adulthood) kavramı kullanılmaktadır (Arnett, 2000; 2003; 2004; Casper ve Bianchi, 2002).

Beliren yetişkinlik hakkında birçok araştırma gerçekleştiren Jeffrey Arnett (2000; 2003; 2004), bu gelişim dönemindeki bireylerin iş, aşk ve yaşama dair bakış açısı alanlarında denemelerde bulunarak kimliklerini oturtmaya çalıştıklarını belirtmektedir. Arnett (2000) göre bireylerin bu dönem boyunca kimlik arayışı içerisinde olmaları onları, etraflarında bulunan karşı cinsten bireylerle romantik ilişkiler kurmaya motive etmektedir. Yakın ilişkiler kurmak ve ilgi duyulan cinsle kurulan romantik ilişkiler, kimlik keşfinin de bir parçası olarak düşünüldüğünde bu döneme ilişkin olarak incelenmesi gereken bir konu olarak görülmektedir. Yaşadıkları toplum içinde beliren yetişkinler, ilişki ağları

içinde, romantik ilişki içerisinde hoşuna giden veya can sıkıcı gelen özellikleri fark ederler (Atak ve Çok, 2010). Beliren yetişkinlikte romantik ilişkiler bireyin gündeminde önemli bir yere sahip olması sebebiyle araştırma konusunun bu dönem çerçevesinde yapılmasına karar verilmiştir.

Sağlıklı romantik ilişkiler geliştirmek ve sürdürmek, ilişkiye dair hissedilen memnuniyet düzeyi ile ilişkilidir (Stackert ve Bursik, 2003). Romantik ilişkilerde yaşanan doyum düzeyi, bireylerin genel yaşam doyumunun önemli bir unsuru olarak yer almaktadır (White, Hendrick ve Hendrick, 2004). İlişki doyumu kavramı, genel olarak romantik ilişki temelli araştırmalarda sık incelenen bir kavram olarak yer almaktadır. İlişki doyumu, bireyin ilişkisine dair duyduğu öznel mutluluk ve memnuniyet hislerini ifade etmektedir (Le ve Agnew, 2003). İlişki doyumu, romantik ilişkilerin sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi için oldukça önemli bir yere sahiptir. Genel olarak ilişkilerinden doyum alan bireyler, ilişkileri hakkında olumlu hisler beslemekte ve hem ilişkilerini hem partnerlerini olumlu şekilde algılamaktadırlar (Chen, 2015). Beliren yetişkinlerin gelişim görevlerini tamamlayabilmeleri için romantik ilişkilerini sağlıklı şekilde yürütmeleri beklenmektedir. Bu nedenle bu dönemdeki görevlerden biri olan romantik ilişkilerin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

İlişki doyumunu etkileyen bireysel ve ilişkisel değişkenler bulunmaktadır. Literatürde ilişki doyumunun cinsel doyumla beraber araştırıldığı birçok araştırma bulunmaktadır (Basat, 2004; Byers, 2005; Sprecher, 2002; Sakmar, 2010). Cinsellik, hem fiziksel hem de ruhsal sağlığın önemli bir yönüdür ve yakın ilişkilerin ayrılmaz bir parçasını oluşturmaktadır (Bridges ve ark., 2004). Cinsellik genellikle toplumlarda mahrem olarak görülmektedir fakat bu durum toplumlarda cinselliğin hiç yaşanmadığı anlamına gelmemektedir (Kilci, 2018). Ülkemizde cinsel yaşam ve cinsel işlev bozukluklarıyla ilgili çalışmalar sınırlı kalmaktadır (Demirezen, 2006). Cinsel doyum, hem evliliklerde hem de romantik ilişkilerde önemli rol oynamaktadır ve ilişkiden alınan doyum ile yakından ilişkidir. Bu bilgiler ışığında araştırmada bağımsız değişkenlerden biri olarak cinsel doyumun, ilişki doyumunu yordama gücü ele alınacaktır.

Beliren yetişkinlerin kuracakları romantik ilişkilerinde bir derinliğinin olması, bireylerin gerçek benlikleri ile ilişkide bulunabilmeleri ve ilişki boyunca otantik davranışlar sergilemeleri beklenmektedir (Kale, 2021). Kernis (2003)'e göre kişi romantik ilişkisinde kendisini olduğu gibi sunabilmelidir, ilişki içinde kendini özgün bir şekilde tanımlayabilmelidir. Bireyin ilişkilerinde dürüst, gerçek ve açık olması ilişkisel otantiklik olarak tanımlanmaktadır (Kernis ve Goldman, 2006). Otantik kişilerin kendilerine ve diğerlerine dair değerlendirmeleri objektif olmalıdır, kişi hem kendi hem de diğerlerinin gerçekliğini kabul edebilmelidir (Martens, 2005).

İnsanoğlu için yakın ilişkiler kurabilmek tüm yaşam dönemlerinde gündemde bulunmasına karşın özellikle beliren yetişkinlik döneminde bir gelişim görevi olarak yer almaktadır. Eryılmaz ve Ercan (2010), üniversite öğrencilerinin psikolojik danışma servisinden yardım alma sebeplerinin arasında romantik ilişkilerinde yaşadıkları problemlerin en çok rastlanan sebeplerden biri olduğunu bulgulamışlardır. Bu dönemde deneyimlenen ilişkilerin yetişkinlik yaşamına geçişte daha iyi uyum

sağlayabilecekleri davranışları öğrenmek ve geliştirmekte önemli bir rolü olduğunu ortaya koymaktadır (Connolly ve Konarsky 1994; Furjman ve Schaffer, 2003). Bu denli öneme sahip bir konuda yapılacak çalışmaların alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Alan yazın incelendiğinde ilişki doyumu birçok farklı değişkenler ile ele alınmış ancak ilişkide otantiklik ve cinsel doyum ile incelenmediği görülmüştür. Bu çerçevede ilişkide otantiklik ve cinsel doyumun ilişki doyumunu yordama gücü incelenmiştir. Ardından da ilişki doyumu, ilişkide otantiklik ve cinsel doyum arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Son olarak araştırmanın ana değişkenlerinin sosyodemografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulguların çift ve aile danışmanlığı alanında çalışan uzmanlara teorik ve uygulama çerçevesinde katkı sunacağı ifade edilebilir. Bunun yanı sıra araştırma sonucunun romantik ilişki içinde olan ya da romantik ilişki yaşayacak bireylerin sağlıklı ilişki kurma ve sürdürmelerine de dolaylı katkısının olacağı söylenebilir.

Bu araştırmanın temel amacı ilişkide otantiklik ve cinsel doyumun romantik ilişkisi olan beliren yetişkinlerin ilişki doyumunu yordamadaki gücünü incelemektir. Araştırmanın ikincil amacı ise, beliren yetişkinlerin ilişki doyumu, ilişkide otantiklik, cinsel doyum düzeylerini; cinsiyet, eğitim düzeyi, çalışma durumu, psikiyatrik tedavi süreci, ilişki türü, ilişki süresi, tanışma şekilleri, ilk cinsel bilgi kaynağına göre incelemektir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Deseni

Çalışmada, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin cinsel doyum ve ilişkide otantiklik düzeylerinin ilişki doyumlarını yordama derecesinin ölçüldüğü nicel araştırma desenlerinden biri olan ilişkisel tarama (ilişkisel desen) kullanılmıştır. İki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla ilişkisel desen kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2017). Çalışmanın bağımsız değişkenleri cinsel doyum ve ilişkide otantikliktir. Araştırmanın bağımlı değişkeni ise ilişki doyumudur. Katılımcılar 18-30 yaş aralığında bulunan romantik ilişki deneyimi olan bireylerden oluşmaktadır. Katılımcılara küme örnekleme yoluyla ulaşılmıştır.

2.2. Evren ve Örneklem

Çalışmanın örneklem grubu 18-30 yaş arasında bulunan halihazırda romantik ilişkisi bulunan 424 katılımcıdan oluşmaktadır. Çalışmaya dahil olma kriterleri katılımcıların 18-30 yaş aralığında ve halihazırda romantik ilişkileri olmasıdır. Dışlama kriterleri ise cinsel deneyimin olmaması ve kişisel bilgi formunda cinsiyeti diğer olarak seçen katılımcılardır. Dışlama kriterlerinden dolayı 25 kişi çıkartılarak 424 katılımcı analize dahil edilmiştir. Mevcut çalışmaya 264 kadın (%62.3) ve 160 erkek (%37.7) olmak üzere toplam 424 kişi katılmıştır. Lise ve öncesi eğitim durumunda 56 kişi (%13.2), ön lisans ve lisans mezunu 274 kişi (%64.6), lisansüstü ve üzeri eğitim durumunda 94 kişi (%22.2)

bulunmaktadır. Daha önce psikiyatrik tedavi gören 122 kişi (%28.8) ve görmeyen 302 kişi bulunmaktadır. İlk cinsel bilgi kaynağı ebeveyn olan 36 kişi (%8.5), arkadaş çevresi olan 234 kişi (%55.2), medya olan 94 kişi (%22.2) ve erotik/pornografik yayın olan 60 kişi (%14.2) vardır.

Mevcut ilişki süresi 1 yıldan az olan 86 kişi (%20.3), 1-5 yıl arası olan 182 kişi (%42.9), 6 yıl ve üzeri olan 156 kişi (%36.8) bulunmaktadır. İlişki tanımına göre partneri ile evli olan 202 kişi (%47.6), nişanlı/sözlü olan 34 kişi (%8.0), sevgili olan 160 kişi (%37.7) ve serbest ilişkisi olan 28 kişi (%6.6) bulunmaktadır. Araştırma grubuna ait demografik bilgiler Tablo 1'de yer verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri İçin Sayı ve Yüzde Dağılımı

Değişken	Kategori	n	%
Cinsiyet	Kadın	264	62.3
	Erkek	160	37.7
Eğitim durumu	Lise ve öncesi	56	13.2
	Ön lisans ve Lisans	274	64.6
	Lisansüstü ve üzeri	94	22.2
Psikiyatrik tedavi geçmişi	Evet	122	28.8
	Hayır	302	71.2
İlk cinsel bilgi kaynağı	Ebeveyn	36	8.5
	Arkadaş çevresi	234	55.2
	Medya	94	22.2
	Erotik/pornografik yayın	60	14.2
İlişki süresi	1 yıldan az	86	20.3
	1-5 yıl arası	182	42.9
	6 yıl ve üzeri	156	36.8

Tablo

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada verileri toplamak amacıyla bireylere çalışma hakkında bilgi verildikten sonra araştırmacının oluşturduğu "Kişisel Bilgi Formu" verilmiştir. Romantik ilişkiden duyulan doyumu ölçmek için "İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ)", ilişkilerdeki otantiklik düzeyini ölçmek için "İlişkide Otantiklik Ölçeği" cinsel doyum düzeylerini anlamak için ise "Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği (GRCDÖ)" kullanılmıştır. Tüm bataryanın uygulanması 10 dakika sürmektedir.

Kişisel Bilgi Formu. Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Formda

literatürde ilgili değişkenlerle arasında herhangi bir ilişki gözlemlenmeyen sosyodemografik değişkenlere de gelecekteki araştırmalara öncü olması nedeni ile de yer verilmiştir. Kişisel bilgi formu aracılığıyla katılımcılardan cinsiyet, yaş aralığı, eğitim seviyesi, ilişki tanımları, ilişki süresi, ilk cinsel bilgi kaynakları, psikiyatrik tedavi alıp almadıkları gibi bilgiler alınmıştır.

İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ). İlişki doyumu ölçeği (İDÖ), romantik ilişkilerdeki doyumu

değerlendirmek amacıyla Hendrick (1988) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 7'li likert tipinde ve tek boyutludur. Ölçekte likert tipi "1= Düşük, 5= Yüksek" şeklinde cevap formu kullanılmaktadır (Sarı, 2008). 4. ve 7. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanlar arttıkça ilişkiden alınan doyumun da arttığı kabul edilmektedir. Ölçek, Curun (2001) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Formun Türkçe formunu iç tutarlılık katsayısı .86 olarak bulunmuştur (Curun, 2001).

Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği (GRCDÖ). Ölçek, Golombok ve Rust (1986)

tarafından geliştirilmiştir. Golombok-Rust cinsel doyum ölçeği heteroseksüel çiftlerde kadın ve erkek için cinsel doyumu değerlendirmeyi sağlamaktadır. Ölçek 5'li likert tipindedir. Erkek ve kadın olmak üzere iki ayrı formu bulunmaktadır. Likert tipi ise "0=hiçbir zaman ve 4=her zaman" şeklindedir. Ölçek beş tanesi ortak olmak üzere toplam yedi alt boyuttan oluşmaktadır. Kadın ve erkek formunda ortak olan boyutlar:

Değişken	Kategori	n	%
İlişki tanımı	Evlilik	202	47.6
	Nişanlılık/sözlülük	34	8.0
	Sevgililik	160	37.7
	Serbest İlişki	28	6.6
Toplam		424	100.0

Tablo

"kaçınma", "doyum", "iletişim", "dokunma", "ilişki sıklığı" iken kadın formunda "vajinismus ve orgazm bozukluğu", erkek formunda ise "erken boşalma ve empotans" farklılık göstermektedir (Tuğrul, Öztan, ve Kabakçı, 1993). Ölçekten alınan puan arttıkça cinsel işlevlerde ve ilişki niteliğinde bozulmalar da artmaktadır (Tuğrul ve ark., 1993). Ölçek Türkçe'ye Tuğrul ve ark. (1993) tarafından uyarlanmıştır. Test-tekrar test güvenirliği erkeklerde .90, kadınlarda .91 bulunmuştur (Tuğrul ve ark., 1993).

İlişkide Otantiklik Ölçeği. Lopez ve Rice (2006) tarafından geliştirilen İlişkilerde

Otantiklik Ölçeği, 18 yaş ve üzeri bireylerde romantik ilişkilerindeki otantiklik düzeyini ölçmektedir. Mevcut ölçek, Arslan-Babal ve ark. (2021) tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Ölçek iki alt boyuttan oluşmaktadır. İlişkide risk alma boyutu 12 madde, aldatmayı kabul etmeme boyutu 12 madde olmak üzere 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin tamamının Cronbach alfa değeri .80'dir (Arslan-Babal ve ark., 2021).

2.4. Veri Analizi

İstatiksel analizler SPSS (Sosyal Bilimler için İstatistik Paketi) 26 sürümü kullanılmıştır. Analize 424 katılımcı dahil edilmiştir. Öncelikle mevcut araştırmanın gerçekleştirilebilmesi amacıyla dağılımın normalliğini test ederek betimleyici istatistik analizleri uygulanmıştır. Ortalama, standart sapma yüzde ve frekans değerleri kullanılmıştır. Verilerin normalliği çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Normallik varsayımı sağlandığı için, çalışmada kullanılan ölçeklerin sosyodemografik değişkenler açısından karşılaştırmak amacıyla 2 kategorili değişkenler için Bağımsız Örneklemler t-testi, ikiden fazla kategoriye sahip değişkenler için Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) kullanılmıştır. Bunun yanında ölçeklerin kendi aralarındaki ilişkilerini incelemek için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Analizin son etabında ise tahmin değişkenin (ilişki doyumu) hedef değişkenleri (cinsel doyum ve ilişkide otantiklik) anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığını anlamak için Çoklu Regresyon Analizi ve ön koşul testleri yapılmıştır. Bulguların anlamlılığının yorumlanmasında %95 güven aralığı ve 0.05 önem düzeyi kriter alınmıştır.

2.5. Etik Onay

Kişisel Bilgi Formu, İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ), Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği (GRCDÖ) ve İlişkide Otantiklik Ölçeklerini kullanmak için ölçek sahiplerinden gerekli izinler alınmıştır. Veriler toplanmadan önce, araştırma yapmak için İstanbul Arel Üniversitesi Etik Kurul tarafından gerekli izinler alınmıştır. Gerekli izinler alındıktan sonra çalışma için kullanılacak ölçüm materyalleri ve bilgilendirilmiş onam formu Google Forms ile online platformlarda paylaşılmak üzere anket haline getirilmiştir. Ölçekler uygulanmadan önce katılımcılardan bilgilendirilmiş onam formu alınmıştır. Katılımcıların gizlilik haklarını ihlal etmemek amacıyla ad soyad gibi kişisel bilgiler alınmamıştır. Katılımcılar gönüllülük esasına uygun olarak ve çalışmanın amacından haberdar olarak ölçeklere yanıt vermiştir.

3. BULGULAR

Araştırmada kullanılan ölçekler ve demografik değişkenlerin normal dağılıma uygunluğunu test etmek amacıyla normallik analizi yapılmıştır. Normallik varsayımları için tüm değişkenlerin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiştir. Tabachnick ve Fidell (2013)'e göre normal dağılım kabul edilebilmesi için verilerin +1,5 ve –1,5 arasında yer alması gerekmektedir. Ölçek ve alt

boyut toplam puanlarına ait çarpıklık-basıklık değerlerinin ±1,50 aralığında olması veri setinin normal dağıldığını göstermiştir. Normal dağılım varsayımının karşılanmasının ardından parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir.

Tablo 2. İlişki Doyumu, İlişkide Otantiklik Ölçeği, Cinsel Doyum Erkek ve Kadın Formu Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanları için Betimleyici İstatistik Sonuçları

Ölçekler	Min	Max	Ort.	ss	Cronbach Alfa (α)
Kadın-sıklık	0	8	3.36	1.97	.502
Kadın-iletişim	0	8	2.35	2.16	.739
Kadın-doyum	0	14	4.26	3.11	.689
Kadın-kaçınma	0	8	2.05	1.64	.593
Kadın-dokunma	0	12	2.44	2.68	.693
Kadın-vajinismus	0	13	4.15	2.63	.424
Kadın-anorgazmi	0	16	4.74	3.19	.704
Kadın Cinsel Doyum	1	59	23.34	11.67	.877
Erkek-sıklık	0	8	3.75	2.48	.843
Erkek-iletişim	0	7	2.21	2.30	.947
Erkek-doyum	0	16	4.69	4.37	.830
Erkek-kaçınma	0	7	1.83	1.68	.513
Erkek-dokunma	0	8	2.18	2.39	.664
Erkek-erken boşalma	0	13	4.41	3.47	.803

Tablo

ip<0,05; *ip<0,01; **ip<0,001 Kadın cinsel doyum puanı ile İlişkide Otantiklik Ölçeği arasında negatif yönde, orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu görülmüştür (r=-.481; p<.001). Kadın cinsel doyum puanı ile İlişki Doyumu Ölçeği arasında negatif yönde, orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu görülmüştür (r=-.480; p<.001). Erkek cinsel doyum puanı ile Otantiklik Ölçeği arasında negatif yönde, yüksek düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu görülmüştür (r=-.813; p<.001). Erkek cinsel doyum puanı ile İlişki Doyumu Ölçeği arasında negatif yönde, yüksek düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu görülmüştür (r=-.809; p<.001). Otantiklik Ölçeği ile İlişki Doyumu Ölçeği arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu görülmüştür (r=.680; p<.001).

Ölçekler	Min	Max	Ort.	ss	Cronbach Alfa (α)
Erkek-empotans	0	10	3.33	2.17	.478
Erkek Cinsel Doyum	2	60	22.39	14.71	.906
İlişkide risk alma	11	99	64.62	25.91	.967
Aldatmayı kabul etmeme	42	117	92.56	18.53	.884
İlişkide Otantiklik Ölçeği	80	214	157.18	33.04	.906
İlişki Doyumu Ölçeği	12	49	37.99	9.40	.930

İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ), Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği (GRCDÖ), Otantiklik Ölçeği ve alt boyut toplam puanları için en küçük-büyük, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2'de verilmiştir. Hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları, ölçüm araçlarının güvenilir ölçüm araçları olduğunu göstermiştir.

Araştırmanın ana değişkenleri (İlişki Doyumu, İlişkide Otantiklik ve Cinsel Doyum) arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır.

Tablo 3. Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği, İlişki Doyumu Ölçeği ve Otantiklik Ölçeği Toplam Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

	Kadın Cinsel Doyum	Erkek Cinsel Doyum	İlişkide Otantiklik Ölçeği	İlişki Doyumu Ölçeği
Kadın Cinsel Doyum	1	-		
Erkek Cinsel Doyum	-	1		
İlişkide Otantiklik Ölçeği	-,481***	-,813***	1	
İlişki Doyumu Ölçeği	-,480***	-,809***	,680***	1

*p<0.05; **p<0.01; ***p<0.001

Tablo

İlişkide otantiklik ve cinsel doyum bağımsız değişkenlerinin ilişki doyumuna etki düzeyini anlamak için çoklu regresyon işlemi yapılmıştır. Regresyon analizinden önce varsayımların analizi için gerekli kontroller sağlanmıştır. Öncelikle verilerin normal dağılımının kontrolü için çarpıklık ve basıklık katsayıları gözden geçirilmiştir. Ardından p-p grafikleri ve scatter plot grafikleri incelenerek verilerin doğrusal bir biçimde dağıldığı gözlenmiştir. Korelasyon tablosunda çoklu doğrusal bağlantı bulunmadığı görülmüştür. Tolerance ve VIF değerlerine bakılmıştır. Otokorelasyon olup olmadığını anlamak adına Durbin-Watson değerine bakılmıştır. Varsayımların değerlendirilmesi sonucunda normallik, doğrusallık, çoklu eş doğrusallık ve eş varyanslılık varsayımlarının sağlandığı görülmüştür.

Tablo 4. İlişki Doyumu Ölçeği Toplam Puanının Yordayıcılarının İncelenmesi — Model 1 (Erkek katılımcılar)

Fi9,150)=75.361; p<.001; R²=.82 Kurulan ilk model istatistiksel olarak anlamlıdır (Fi9,150)=75.361; p<.001). Modelde erkek iletişim (t=-3.597; p<.001), erkek doyum (t=-3.859; p<.001), erkek erken boşalma (t=2.116; p<.05), ilişkide risk alma (t=6.714; p<.001) ve aldatmayı kabul etmeme (t=5.456; p<.001) boyutları ilişki doyumunu yordamada anlamlı parametrelerdir. Erkek sıklık, erkek kaçınma, erkek dokunma ve erkek empotans puanları anlamlı parametreler olarak bulunmamıştır (p>.05). Dokuz değişken birlikte ilişki doyumu varyansının %82'lik kısmını açıklamaktadır. Diğer parametreler sabit tutulduğunda ilişki doyumu puanını, erkek iletişim puanındaki 1 birimlik artış 1.093 birim, erkek doyum puanındaki 1 birimlik artış .774 birim azaltmakta, erkek erken boşalma puanındaki 1 birimlik artış .311 birim, ilişkide risk alma puanındaki 1 birimlik artış .164 birim ve aldatmayı kabul etmeme puanındaki 1 birimlik artış .139 birim arttırmaktadır.

Bağımsız Değişkenler	B	Sh	Beta	t	p
Sabit (a)	18.390	3.742		4.914	.000
Erkek sıklık	-.102	.221	-.024	-.461	.645
Erkek iletişim	-1.093	.304	-.242	-3.597	.000
Erkek doyum	-.774	.201	-.326	-3.859	.000
Erkek kaçınma	-.366	.296	-.059	-1.236	.218
Erkek dokunma	.208	.220	.048	.944	.347
Erkek erken boşalma	.311	.147	.104	2.116	.036
Erkek empotans	.371	.244	.078	1.524	.130
İlişkide risk alma	.164	.024	.395	6.714	.000
Aldatmayı kabul etmeme	.139	.025	.247	5.456	.000

F(9,150)=75.361; p<.001; R²=.82

Tablo

Tablo 5. İlişki Doyumu Ölçeği Toplam Puanının Yordayıcılarının İncelenmesi — Model 2 (Kadın katılımcılar)

Fi9,254)=24.448; p<.001; R²=.46 Kurulan ikinci model istatistiksel olarak anlamlıdır (Fi9,254)=24.448; p<.001). Modelde kadın doyum (t=-7.895; p<.001), aldatmayı kabul etmeme (t=6.069; p<.001) ve ilişkide risk alma (t=3.733; p<.001) boyutları ilişki doyumunu yordamada anlamlı parametrelerdir. Kadın sıklık, kadın iletişim, kadın kaçınma, kadın dokunma, kadın vajinismus, kadın anorgazmi puanları anlamlı parametreler olarak bulunmamıştır (p>.05). Dokuz değişken birlikte ilişki doyumu varyansının %46'lık kısmını açıklamaktadır. Diğer parametreler sabit tutulduğunda ilişki doyumu puanını, kadın doyum puanındaki 1 birimlik artış 1.375 birim azaltmakta, aldatmayı kabul etmeme puanındaki 1 birimlik artış .143 birim arttırmakta ve ilişkide risk alma puanındaki 1 birimlik artış .067 birim arttırmaktadır.

4. TARTIŞMA

Yapılan veri analizine göre araştırmanın bağımlı değişkeni olan ilişki doyumu ile ilişkide otantiklik ve cinsel doyum bağımsız değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir.

Analiz sonuçlarına göre; kadınlarda cinsel doyum ve ilişki doyum puanları arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunduğu, erkeklerde ise cinsel doyum ve ilişki doyum puanları arasında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Bir kişinin cinsel doyum puanları yüksek çıktığında cinsel yaşantılarıyla ilgili sorunlar olduğu anlamına gelmektedir. Elde edilen sonuca göre hem kadın hem de erkek bireylerin ilişkide cinsel sorunları ne kadar artarsa ilişki doyumları da o doğrultuda azalma göstermektedir. Romantik ilişkilerde partnerlerin sağlıklı ve tatmin dolu cinselliklerinin olması birbirlerine duydukları yakınlığın da artmasını sağlayacaktır. Cinselliğin sağlıklı ve doyumu yüksek bir deneyim olması, bireylerin ilişkilerinde birbirlerine karşı duydukları sevgi, sıcaklık ve paylaşımı da arttırmaktadır. Alanyazın incelediğinde araştırma sonuçlarıyla tutarlılık gösteren bulgular bulunmaktadır. Cinsel doyum ülkemizde genellikle evli çiftlerle çalışılmıştır. Evlilik doyumu ile cinsel doyum arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Karabağ, 2019; Litzinger ve Gordon, 2005; Bildirici, 2016; Uzel, 2015; Erdinç, 2018).

Bağımsız Değişkenler	B	Sh	Beta	t	p
Sabit (a)	26.279	3.293		7.980	.000
Kadın sıklık	-.157	.224	-.036	-.701	.484
Kadın iletişim	.309	.258	.078	1.200	.231
Kadın doyum	-1.375	.174	-.501	-7.895	.000
Kadın kaçınma	-.078	.264	-.015	-.297	.767
Kadın dokunma	-.127	.207	-.040	-.613	.541
Kadın vajinismus	-.019	.175	-.006	-.111	.912
Kadın anorgazmi	.171	.159	.064	1.078	.282
İlişkide risk alma	.067	.018	.202	3.733	.000
Aldatmayı kabul etmeme	.143	.024	.298	6.069	.000

F(9,254)=24.448; p<.001; R²=.46

Tablo

İlişki doyumu ve ilişkide otantiklik puanları arasında ilişki incelendiğinde de pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. İlişkilerimizde sevildikçe kendimizi daha rahat açarız, açık oldukça da otantikleşir ve özgün bireyler olarak daha sevgi dolu oluruz (Adams, 2006). Elde edilen bu bulguya göre, ilişkide ne kadar kendimiz olur isek daha doyumlu ilişkiler yaşamamız da bu doğrultuda mümkün olabilmektedir. Yakın ilişkiler bağlamında farklı ilişki türlerinde ilişkide otantiklik ile ilgili yapılmış çalışmalarda bu bulguyu destekler niteliktedir (Lopez ve Rice, 2006; Hendrick ve Hendrick, 1988; Brunell ve ark. 2010). Brunell (2010) ilişkilerinde özgün olanların daha sağlıklı ve mutlu ilişkiler kurabildiği sonucuna ulaşmıştır. Aydoğan ve Özbay (2018), ilişkide otantikliğin evlilik doyumunu arttırdığı sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre de; erkek katılımcıların cinsel doyum puanları ile ilişkide otantiklik puanları arasında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki, kadın katılımcılarda da negatif düzeyde orta düzey ilişkiler bulunmuştur. Literatür incelendiğinde ilişkide otantiklik ve cinsel doyumun bir arada incelendiği araştırma bulunmamaktadır. Bu bulgular ışığında bireylerin ilişkilerinde kendilerini otantik sunuşlarının cinsel doyumlarını arttırdığı söylenebilir. Çiftlerin birbirlerine istek ve taleplerini rahatça ifade edebilmeleri, birbirlerine karşı rahat hissetmelerinin yanı sıra, cinsel ilişkiye ayırılan vakit, yaşanılan cinsel ilişki sıklığı, ve cinsel ilişki sırasında partnerlerin birbirlerine olan tutumu da cinsellikten aldıkları haz ve doyumu etkilemektedir (Rodoplu, 2019). Araştırma sonuçlarından yola çıkarak cinsellik deneyiminin fiziksel bir aktiviteden ziyade kişinin ilişki deneyimi ve kendini tanıma süreçleriyle ilgili olduğu söylenebilir. Cinselliğin doyum halinde yaşanması için bireylerin kendilerini tanıması, sağlıklı bir kimlik gelişimi ile mümkündür (Gülsün, 2009). Literatüre baktığımızda kadınların kendini kabul etme ve kendileriyle barışık olmalarının cinsel doyumlarını olumlu yönde etkilediğine dair araştırmalar bulunmaktadır (Larson ve ark., 1998; Rosenthal, 1998). Alanyazında konu hakkında yürütülen çalışmaların kısıtlı olması sebebiyle ilişkide otantiklik ve cinsel doyum ilişkilerin araştırılmasının önemli olduğu söylenebilir.

Araştırmanın temel hipotezi için yapılan regresyon analizi cinsel doyum ölçeğinin erkek ve kadın iki ayrı formu olduğu için iki ayrı modelde incelenmiştir. Kurulan ilk modelde (erkek katılımcılar) sonuçlara göre bağımsız değişkenlerden cinsel doyumun alt boyutlarından; iletişim, doyum, erken boşalma ile ilişkide otantiklik alt boyutlarından; ilişkide risk alma ve aldatmayı kabul etmeme boyutlarının ilişki doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Alt boyutların toplam varyansın %82'lik kısmını açıklamaktadır. İkinci modelin (kadın katılımcılar) regresyon analizi sonuçlarını incelediğimizde bağımsız değişkenlerden ilişkide otantiklik alt boyutlarından ilişkide risk alma ve aldatmayı kabul etmeme ile cinsel doyumun alt boyutlarından doyum boyutları ilişki doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Alt boyutların toplam varyansın %46'lık kısmını açıklamaktadır.

Her iki modelin bulguları incelendiğinde yordamada ortak katkıyı ilişkide otantiklik alt boyutları sağlamıştır. Bir ilişkinin otantik olabilmesi için kişilerin kendi benliklerini olduğu gibi ortaya koyabilmesi ve düşüncelerini açıkça ifade etmesi kritik önem arz etmektedir. İlişkide iletişimin açık ve doğal olması, kişilerin sorunlarını, endişelerini, dileklerini açıkça ifade edebilmesi, açık ve net sınırların olması ve ilişkinin dürüstlük ve güven temelinde olması ilişki doyumu yüksek bir ilişki için gereklidir (Wood, 2008; Kernis ve Goldman, 2006). Literatürde ilişkide otantikle ilgili diğer çalışma bulguları incelendiğinde özellikle de ülkemizdeki çalışmaların oldukça kısıtlı olduğu söylenebilir. Yurt içi ve yurt dışında yapılmış çalışma bulguları araştırma sonuçlarıyla tutarlı bulunmuştur. Kale (2021) ilişkide otantikliğin, ebeveynleşme olgusu ve benlik değişiminin ilişki kalitesini anlamlı düzeyde yordadığı bulgusuna ulaşmıştır. Evli bireylerle yapılan bir diğer araştırmada da ilişkide otantikliğin ve benliğin farklılaşmasının evlilik doyumunu anlamlı biçimde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Kalkan, 2018). Yurt dışındaki çalışmalara baktığımızda da araştırma sonuçlarıyla tutarlı sonuçlar bulunmuştur. Wang (2005), Brunell ve ark. (2010), Ryan ve ark. (1997)

ve Marold ve ark. (1996) otantikliğin ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bunun yanı sıra literatürde mevcut bulgularla paralellik göstermeyen bir çalışmada Karimiyan ve arkadaşları (2014), evli bireylerde otantikliğin romantik ilişki doyumunu yordamadığı sonucuna ulaşmıştır.

Cinsel doyumun ilişkiyi yordama gücü incelendiğinde erkeklerin iletişim, doyum, erken boşalma; kadınların ise doyum alt boyutlarının yordamada etkisi bulunduğu görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde cinsel doyumun ilişki doyumunu yordadığına yönelik sonuçlar bulunmaktadır (Byers, 2005; Yıldırım ve Çağ, 2013). Mevcut çalışmada kadınların erkeklere göre cinsel doyum ölçeğinde tek boyutta ilişki doyumunu açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Rust, Golombok ve Collier (1988), ilişki doyumu ile cinsellik arasındaki ilişkide, erkeklerin kadınlara göre daha yüksek ilişkiye sahip olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Kadın ve erkeklerin cinselliği değerlendirme biçimleri birbirinden farklılık gösterebilmektedir. Bunun toplumsal normlarla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Garcia ve Carrigan (1998), erkeklerin ilişkilerini değerlendirirken cinselliği ön planda tuttuklarını, kadınların ise kendilerini daha duygusal ve romantik değişkenlere odaklanabildiklerini aktarmışlardır. Yurt dışında yapılmış bir çalışmada kadınların cinsel doyumları ile ilişki doyumlarının doğrudan ilişki içerisinde olmadığı; kadınların cinsellikle ilgili sıkıntılar yaşadığında eş desteği ve ilişkiye yatırımları ile ilişki doyumlarının farklı alanlardan beslendiği ortaya konulmuştur (Hartman ve ark., 1980). Bu bilgiler ışığında mevcut çalışma bulgularından yola çıkılarak erkeklerin ilişkilerinde cinselliğe dair deneyimlerini merkezde bulundurmaları, performanslarını değerlendiriyor olmaları ilişki doyumunu daha çok alt boyutta yordadığı; kadınların ise romantizme ve duygusal yakınlığı daha ön planda tutuyor olmaları ilişki doyumun belirleyicilerini farklılaştırabileceği düşünülmektedir.

Özetle, beliren yetişkinlik döneminde bireyler yetişkinliğe geçişten önce kariyer ve aşk konularında denemelerde bulunmaktadır, yeni yollar deneyerek kendilerini keşfetmektedirler. Bu dönemde bireyin kendini gerçekleştirmek için adımlarını belirlemesi, kendine yetebilmesi, yaratıcı ve özgün olması beklenmektedir. Bireyin önce kendi otantikliğini ortaya koyması ilişkisinde de bunu sürdürebilmesine bağlıdır ve bu dönemin gelişim görevleri tamamlandığı doğrultuda ilişki doyumu yüksek ilişkiler yaşayabileceği söylenebilir.

5. SONUÇ

Literatür incelendiğinde "Beliren Yetişkinlikte İlişki Doyumunun Yordayıcıları Olarak İlişkide Otantiklik ve Cinsel Doyum" ile ilgili yapılan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Mevcut araştırmanın bulgularıyla doğrudan bağlantılı araştırmaların olmayışının eksikliği hissedilmiştir. Bu sebeple mevcut araştırmanın alanda var olan eksikliği kapatacağı ve hem teorik ve hem pratik çalışmalara katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Araştırmanın tüm hipotezleri doğrulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre ilişkide otantiklik ve cinsel doyum ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır. İlişki doyumu, ilişkide otantiklik ve cinsel doyum değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Araştırmanın ana değişkenlerinin cinsiyet, eğitim düzeyi, psikiyatrik destek süreçleri, ilişki tanımı, ilişki süresine, ilk cinsel bilgi kaynağına göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Çalışmanın örneklem özelliklerine bakıldığında kadın ve erkek katılımcıların eşit dağılmamış olması bir sınırlılık olarak ele alınabilir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda daha homojen bir dağılım ile çalışma yürütülmesi önerilmektedir. Mevcut çalışma kapsamındaki bütün veriler çalışmaya katılan kişilerin öz değerlendirmelerine dayalıdır. Katılımcıların ölçme araçlarındaki cevaplarda kendilerini olduğundan daha iyi gösterme davranışı göstererek doğruyu yansıtmaktan uzaklaşabilecekleri düşünülmüştür. Bu doğrultuda, gelecek araştırmalarda nitel ve nicel yöntemlerin bir arada kullanılması önerilmektedir. Yürütülen çalışma beliren yetişkinlik dönemi ile sınırlıdır. İlişki doyumu, ilişkide otantiklik ve cinsel doyumun farklı yaş grupları ile araştırılması önerilmektedir. Otantiklik kavramının ilişkilerdeki yansımalarını anlayabilmek adına yurt dışında çalışmalar bulunmaktadır ancak Türk literatürüne baktığımızda otantiklik daha kişi odaklı ele alınmıştır. İlişkilerin dinamiklerini daha iyi anlayabilmek adına ilişkilerde otantiklik kavramının daha farklı çalışma gruplarıyla ve araştırma değişkenleriyle tartışılması literatürümüze anlamlı katkılar sunabilir. Araştırma konusunun farklı cinsel yönelimlere ve cinsel kimliklere sahip bireylerin romantik ilişkilerine yönelik araştırmalara yer verilmesi gelecek çalışmalar için önerilebilir. Bireylerin Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeğini doldururken utandıkları, bazılarının çekinip yarıda bıraktığı gözlenmiştir. Özellikle bazı kadın katılımcıların araştırmacıya cinsel doyum ölçeği ile ilgili sordukları sorular cinsel bilgi eksiklikleri olduğunu, kendi bedenlerini tanımıyor olduklarını düşündürmüştür. Bu doğrultuda cinsellikle ilgili eğitimlerin arttırılmasının cinsel bilinci arttıracağı bunun da cinsel doyumu olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Adams, W. W. (2006). Love, open awareness, and authenticity: A conversation with William Blake and D. W. Winnicott. Journal of Humanistic Psychology, 46, 9–35.

Ainsworth, M. S. (1979). Infant–mother attachment. American Psychologist, 34(10), 932-937.

Arnett, J.J., (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens Through the Twenties. American Psychologist, 55, 469-480.

Arnett, J.J., (2003). Conceptions of the Transition to Adulthood Among Emerging Adults in American Ethnic Groups. pp. 63-75 in Exploring Cultural Conceptions of the Transition to Adulthood. Edited by J. Arnett and N. Galambos. New York: Wiley Periodicals, Inc.

Arnett, J. J. (2004). Emerging Adulthood: The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties. Madison Avenue, New York: Oxford University Press.

Arslan-Babal, R., Çekici, F., Aydın-Sünbül, Z., Malkoç, A., & Aslan-Gördesli, M. (2021). Authenticity in relationships scale (AIRS): Turkish adaptation and validation study. Trakya Eğitim Dergisi, 11(1), 439-449.

Atak, H. ve Çok, F. (2010). A new period in human life: Emerging adulthood. Journal of Childhood and Adolescence Mental Health, 17(1), 39-50.

Aydoğan, D., Özbay, Y. ve Büyüköztürk, Ş. (2017). Özgünlük Ölçeği'nin uyarlanması ve özgünlük ile mutluluk arasındaki ilişkide maneviyatın aracı rolü. The Journal of Happiness & Well-Being, 5(1), 38-59.

Basat, Ç. (2004). An exploration of marital satisfaction, locus of control, and self- esteem as predictors of sexual satisfaction. Unpublised Master's Thesis, Middle East Technical University, Ankara.

Bildirici, A. (2016). Evlilik Süresinin, Cinsel Yaşama ve Evlilik Uyumuna Etkisi ve Sonuçların Demografik Özelliklere göre Karşılaştırılması (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Bridges, S. K., Lease, S. H., Ellison, C. R., (2004). Predicting sexual satisfaction in women: Implications for counselor education and training. Journal of Counseling and Development, 82(2), 158-167.

Brunell, A., Kernis, M., Goldman, B., Heppner, W., Davis, P., Vascio, E., et al. (2010). Dispositional authenticity and romantic relationship functioning. Personality and Individual Differences, 48(8), 900–905. https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.02.018

Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Demirel, F., Karadeniz, Ş., & Çakmak, E. K. (2015). Bilimsel Araştırma Yöntemleri (32. baskı). İstanbul: Pegem Yayınları.

Byers, E. S. (2005). Relationship satisfaction and sexual satisfaction: A longitudinal study of individuals in long-term relationships. Journal of Sex Research, 42(2), 113– 118.

Chen, S. (2015). A latent profile analysis of romantic relationship quality and its associations with personality, partner support, and psychological well-being (Unpublished master's thesis). The University of Western Ontario.

Collins, W. A. (2003). More and myth: the developmental significance of romantic relationships during adolescence. Journal of Research on Adolescence, 13(1), 1-24. Connolly, J, &

Konarsky, R. (1994). Peer self-concept in adolescence: Analysis of factor structure and of associations with peer experience. Journal of Research in Adolescence, 4, 385-403.

Curun, F. (2001). The Effects of sexism and sex role orientaion on romantic relationship satisfaction (Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Çağ, P., Yıldırım, İ., (2016). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 4(39).

Demirezen, E. (2006). Birinci basamakta kadın cinselliğinin değerlendirilmesi. Androloji Bülteni, 24, 76-78.

Erdinç, İ. (2018). Evli Çiftlerde, Evlilik Uyumu, Cinsel Yaşam Doyumu Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and Crisis. New York: W.W. Norton Company Inc.

Erikson, E. H. (1982). The Life Cycle Completed. New York: W.W. Norton Company Inc.

Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2010). Beliren Yetişkinlikte Romantik Yakınlığı Başlatma: Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık mı? Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(34), 119-127.

Garcia, L. T., & Carrigan, D. (1998). Individual and Gender Differences in Sexual Self- Perceptions. Journal of Psychology and Human Sexuality, 10(2), 59–70. https://doi.org/10.1300/J056v10n02_04

Gülsün, M., Aydın, H. ve Gülçat, Z. (2006). A Study on Marital Relationship and Female Sexual Dysfunction. Türkiye Psikiyatri Dergisi, 8(2), 68-73.

Harter, S., Marold, D. B., Whitesell, N. R., & Cobbs, G. (1996). A model of the effects of perceived parent and peer support on adolescent false self behavior. Child Development, 67(2), 360-374.

Hendrick, C., Hendrick, S. ve Dicke, A. (1998). The love attitudes scale: Short form. Journal of Social and Personal Relationships, 15, 147-159.

Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. Journal of Marriage and the Family, 50(1), 93–98.

Hendrick, S. S. (2016). Yakın ilişkiler psikolojisi (A. Dönmez & A. Büyükşahin Sunal, Çev.) Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal çalışma 2004 yılında yayımlanmıştır).

Kale, F. (2021). Genç Yetişkinlerde Algılanan Romantik İlişki Kalitesi, Ebeveynleşme Düzeyi, İlişkide Otantiklik ve İlişkisel Benlik Değişimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Kalkan, E. (2018). Evlilik ilişki kalitesinin benliğin farklılaşması ve ilişkisel özgünlük bağlamında incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Karabağ, S. (2019). Evli Bireylerin Evlilik Sürelerinin Cinsel Doyum ve Evlilik Uyumu İlişkisi (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kernis, M. H. (2003). Optimal self-esteem and authenticity: Separating fantasy from reality. Psychological Inquiry, 14(1), 83–89.

Kernis, M. H. ve Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Research and theory. Advances in Experimental Social Psychology, 38, 284-357.

Kilci, Ş. (2018). Evlilik Hazırlığı Yapan Çiftlerin Cinsel Mitlere İnanma Durumları Ve Etkileyen Faktörler (Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Aydın.

Larson, J. H., Anderson, S. M., Holman, T. B., & Niemann, B. K. (1998). A longitudinal study of the effects of premarital communication, relationship stability, and self-esteem on sexual satisfaction in the first year of marriage. Journal of Sex & Marital Therapy, 24(3), 193-206.

Le, B., & Agnew, C. R. (2003). Commitment and its theorized determinants: A meta- analysis of the investment model. Personal Relationships, 10(1), 37-57. doi:10.1111/1475-6811.00035

Litzinger, S., & Gordon, K. C. (2005). Exploring relationships among communication, sexual satisfaction, and marital satisfaction. Journal of Sex & Marital Therapy, 31(5), 409-424.

Lopez, F. G. & Rice, K. G. (2006). Preliminary development and validation of a measure of relationship authenticity. Journal of Counseling Psychology, 53(3), 362– 371.

Martens, W. H. D. (2005). A theoretical model of fragile authenticity structure. International Journal of Philisophical Practice, 2(3), 1-18.

Rosenthal, C. M. (1998). Women's experience of their sexuality: In theory and practice. Massachusetts School of Professional Psychology.

Rust, J., Golombok, S., Collier, J., (1988). Marital problems and sexual dysfunction: How are they related? The British Journal of Psychiatry, 152(5), 629-631.

Sakmar, E. (2010). The Predictive Role of Communication on the Relationship Satisfaction In Married Individuals With and Without Children and In Cohabiting Individuals: The Moderating Role Of Sexual Satisfaction (Unpublished Masters Thesis). Middle East Technical University, Ankara.

Sevgi-Yalın, H. (2022). Beliren yetişkinlikte özerklik olgusunun aile sistemi ve bireysel psikolojik etkiler bağlamında incelenmesi (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J., & Ilardi, B. (1997). Trait self and true self: Cross-role variation in the Big-Five personality traits and its relations with psychological authenticity and subjective well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 73(6), 1380-1393.

Sprecher, S. (2002). Sexual satisfaction in premarital relationships: Associations with satisfaction, love, commitment, and stability. Journal of Sex Research, 39(3), 190-196.

Stackert, R.A. ve Bursik, K. (2003). Why i unsatisfied? adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. Personality and Individual Differences, 34, 1419-1429.

Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. Psychological Review, 93(2), 119- 13.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics (6th ed.). Boston: Allyn and Bacon.

Tuğrul, C., Öztan, N., & Kabakçı, E., (1993). Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği'nin standardizasyon çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi, 4(2), 83-88.

Uzel, A. (2015). Evlilik ilişkisi içerisinde çiftler arasında cinsel doyumun, evlilik uyumu ve benlik saygısı üzerindeki etkilerinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Wang, Y.N. (2015). Authenticity and Relationship Satisfaction: Two Distinct Ways of Directing Power to Self-Esteem. PLoS One, 10(12), e0146050. doi:10.1371/journal.pone.0146050

White, J. K., Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (2004). Big five personality variables and relationship constructs. Personality and Individual Differences, 37(7), 1519-1530.

Wood, A.M., Linley, P.A., Maltby, J., Baliousis, M. ve Joseph, S. (2008). Authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and development of the Authenticity Scale. Journal of Counseling Psychology, 55(3), 385-399.

B003 **GENEL PDR**

PDR2026

27. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi

Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu Arasında Zihin Gezinmesi ve Heyecan Arayışının Aracılık Rolü: Paralel Aracı Model

Doç. Dr. Yusuf Akyıl, Doç. Dr. Yakup İme, Dr. Öğr. Üyesi Azmi Çağlar, Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Beste Erdinç, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Nur Evşan Aktaş

[4]İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul, Türkiye — beste.erdinc@nisantasi.edu.tr
[5]Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu, Türkiye — nurevsanaktas1@gmail.com
[3]Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu, Türkiye — azmi.caglar@ibu.edu.tr
[1] Milli Eğitim Akademisi, İstanbul, Türkiye — yusufakyil430@gmail.com
[2] Sinop Üniversitesi, Sinop, Türkiye — yime@sinop.edu.tr

Sunum türü: Online Bildiri no: B203

ÖZET

Bireyin hayatından duyduğu memnuniyeti ve öznel iyi oluşunu gösteren yaşam doyumu ile ilişkili faktörleri araştırmak, ergenler arasında yaşam doyumunun temellerini belirlemek açısından büyük önem taşımaktadır. Bu çalışma, ergenlerin yaşam doyumu ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkide zihin gezinmesi ve heyecan arayışının paralel aracı değişkenler olarak rolünü derinlemesine incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, ilişkisel tarama modeli kullanılarak, yaşları 14 ile 19 (Ort=15.88) arasında değişen toplam 359 lise öğrencisi (258'i kız, 101'i erkek) ile yürütülmüştür. Verilerin toplanmasında Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Kısa Heyecan Arayışı Ölçeği ve Zihin Gezinmesi Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen veriler, bilgisayar ortamında istatistiksel analiz yöntemleri aracılığıyla tanımlayıcı istatistikler ve Yapısal Eşitlik Modellemesi tekniklerine tabi tutulmuş; aracı etkiler ise 5000 örneklemli bootstrapping yöntemiyle titizlikle test edilmiştir. Analiz sonuçları, tüm değişkenlerin normal dağılım gösterdiğini ve kullanılan ölçeklerin yüksek iç tutarlılık güvenirliğine sahip olduğunu bilimsel verilerle ortaya koymuştur. Analizler sonucu elde edilen bulgular, bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğunu; heyecan arayışı ve zihin gezinmesinin ise yaşam doyumunu negatif yönde anlamlı şekilde yordadığını göstermiştir. Ayrıca zihin gezinmesi ile bilinçli farkındalık arasında çok güçlü bir negatif korelasyon saptanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, heyecan arayışı ve zihin gezinmesinin bu ilişkide tam ve paralel aracı rol oynadığı doğrulanmıştır. Sonuç olarak, bilinçli farkındalığı artan ergenlerin dikkatlerini şimdiki ana odaklayarak zihin gezinmesini azalttıkları ve riskli heyecan arayışlarını daha iyi yönettikleri saptanmış, bunun da dolaylı olarak yaşam doyumlarını artırdığı belirlenmiştir. Bu veriler, ergenlerin psikolojik refahını güçlendirmek için geliştirilecek bilinçli farkındalık temelli müdahale programlarının, heyecan arayışını yönetme ve zihin gezinmesini azaltma süreçlerine odaklanmasının kritik önemini vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Zihin Gezinmesi, Heyecan Arayışı, Bilinçli Farkındalık, Yaşam Doyumu

ABSTRACT

Investigating the factors associated with life satisfaction—which reflects an individual’s satisfaction with life and subjective well-being—is of great importance for identifying the foundations of life satisfaction among adolescents. This study aims to thoroughly examine the role of mind wandering and thrill-seeking as parallel

mediating variables in the relationship between adolescents' life satisfaction and their levels of mindfulness. The study was conducted using a correlational cross-sectional design with a total of 359 high school students (258 female, 101 male) aged 14 to 19 (M = 15.88). Data were collected using the Mindfulness Scale, the Life Satisfaction Scale, the Brief Thrill- Seeking Scale, and the Mind Wandering Scale. The collected data were subjected to descriptive statistics and Structural Equation Modeling techniques using statistical analysis methods in a computer environment; mediating effects were rigorously tested using the bootstrapping method with a sample size of 5,000. The analysis results demonstrated, based on scientific data, that all variables followed a normal distribution and that the scales used possessed high internal consistency reliability. The findings revealed a significant positive relationship between mindfulness and life satisfaction; meanwhile, thrillseeking and mind wandering were found to significantly predict life satisfaction in a negative direction. Furthermore, a very strong negative correlation was found between mind wandering and mindfulness. The analyses confirmed that thrill-seeking and mind wandering play a full and parallel mediating role in this relationship. Consequently, it was found that adolescents with increased mindfulness reduced their mind wandering by focusing their attention on the present moment and better managed their risky thrill-seeking behaviors, which in turn was determined to indirectly increase their life satisfaction. These findings underscore the critical importance of focusing on the processes of managing thrill-seeking and reducing mind wandering in mindfulness- based intervention programs designed to enhance adolescents' psychological well- being.

Keywords: Mind Wandering, Sensation Seeking, Mindfulness, Life Satisfaction

1. GİRİŞ

İnsanlar, doğaları gereği karmaşık varlıklar olup, çeşitli yöntemlerle karşılamaya çalıştıkları pek çok ihtiyaca sahiptirler. Bu ihtiyaçları etkili bir şekilde karşıladıklarında, belirgin bir tatmin duygusu hissederler. İnsan ihtiyaçları önemli ölçüde çeşitlilik gösterir ve farklı kategorilere ayrılır. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre, insanlar öncelikle temel fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarını karşılamalıdır; ancak bundan sonra kendini gerçekleştirme, saygı ve aidiyet gibi daha üst düzey ihtiyaçlara odaklanabilirler (Maslow ve Lewis, 1987). Bir araştırma, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde sıralanan değerlerin bireylerin öznel refahından etkilendiğini göstermiştir (Tay ve Diener, 2017).

Ayrıca, mutluluk ve yaşam doyumunun, bir bireyin genel refahının yaygın göstergeleri olduğu yaygın olarak kabul edilmektedir (Diener ve ark., 2018). Bu açıdan bakıldığında, bireylerin ihtiyaçları tatmin edici bir şekilde karşılandığında yaşam doyumu düzeylerinde artış yaşayacaklarını varsaymak mantıklıdır. Yaşam doyumu, bir bireyin genel refahı ve yaşamdan duyduğu memnuniyetin öznel bir değerlendirmesidir ve kişisel deneyimler ile beklentiler tarafından belirlenir (Diener ve ark., 2018). Gerginlik, depresif belirtiler, kendine şefkat, yaşamın anlamı ve sosyal destek gibi çeşitli kavramların yaşam doyumu ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Culbreth ve ark., 2024). Yaşam doyumunun çeşitli kavramlarla ilişkili olması, insanların yaşam doyumunu artırma potansiyeli konusunda daha yüksek bir iyimserlik duygusuna yol açmaktadır.

Garland ve ark. (2015) tarafından ortaya atılan "Farkındalıktan Anlam'a Teorisi" (The Mindfulness to Meaning Theory), farkındalık ile refahın bilişsel değerlendirme, duygu düzenleme ve dikkat süreçleri aracılığıyla birbirine bağlı olduğunu varsayar. Araştırma, bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu

arasındaki bağı incelemiştir. Çalışma, olumsuz duygu ve temel özdeğerlendirmenin bu ikisi arasında bir köprü görevi gördüğünü ortaya koymuştur (Li ve ark., 2022). Ayrıca, araştırmacılar yaşam doyumu ile bilinçli farkındalık arasındaki bağlantıyı araştırmaya devam etmektedir. Tan ve ark. (2016), Xue ve Xiang (2022) ile Yüksel Doğan ve Metin (2023) tarafından yapılan çalışmalar, özsaygı, tekrarlayan düşünme ve temel özdeğerlendirmenin bu ilişkinin bozulmasında rol oynadığını göstermiştir. Yaşam doyumu ile bilinçli farkındalık arasında doğrudan ve anlamlı bir ilişki, çok sayıda çalışmada ortaya konmuştur (Muro ve ark., 2016). Terzioğlu (2022), farkındalık temelli programların yaşam doyumu düzeyini önemli ölçüde artırma potansiyeline sahip olduğuna dair kanıtlar bulmuştur. Şu anın bilinçli farkında olunmasının, farkındalık alanı içinde yaşam doyumunu artırdığı anlaşılmaktadır ve bu fenomen, çeşitli diğer kavramlardan etkilenebilir. Yaşamın doğası, sabit kalmanın aksine, çok sayıda dalgalanma ile karakterize edilir. Bireyler, yaşamları boyunca çeşitli benzersiz deneyimler biriktirme kapasitesine sahiptir; bu deneyimlerin bazıları bilinçli farkındalıkları için görünmez kalabilir. Farkındalık, bir bireyin kasıtlı olarak şimdiki anda kalması ve yargılama yapmadan deneyimlerinin gelişimine odaklanmasıyla ortaya çıkan bilinçli bir farkındalık halidir (Kabat-Zinn, 2003). Creswell (2017), insan varoluşunda farkındalığın önemini bilişsel işlevler, duygusal durumlar, kişilerarası ilişkiler ile fiziksel ve zihinsel iyilik hali gibi çeşitli alanlara ayırmıştır. Farkındalığın, kronik ağrı, bağışıklık sistemi bozukluğu, depresyon, anksiyete, bağımlılık, dikkat eksikliği, duygusal durumlar ve sosyal etkileşimler gibi çeşitli sorunların tedavisinde etkili olduğu gösterilmiştir. Araştırmalar, farkındalık temelli programların, bireyin sıkıntıya dayanma kapasitesini artırabildiğini ve heyecan arayışında olma eğilimini azaltabildiğini ortaya koymuştur (Najafi Chaleshtori ve ark., 2022). Hill ve Updegraf (2012), duygu düzenleme bozukluğu ile farkındalık arasında anlamlı bir ters korelasyon gözlemlemiştir. Öte yandan, başka bir çalışma, heyecan arayışında olma eğilimi daha yüksek olan kişilerin, duygularını kontrol etmekte daha fazla zorluk çektiğini ve bunu başarmak için diğer kişilere kıyasla daha az strateji kullandığını ortaya koymuştur (Williams ve Grisham, 2012). Deng ve Zhang (2020) tarafından yürütülen bir çalışmaya göre, duyulara karşı son derece duyarlı bireyler, duygusal uyaranlara karşı artmış bir duyarlılık sergilerler ve duygularını düzenleme becerilerinde azalma gösterirler. Birçok çalışmada kanıtlandığı üzere, bilinçli farkındalık, heyecan arayışı ve duygu düzenleme arasındaki korelasyon, bu iki kavram arasındaki ilişkinin araştırılmasının önemini vurgulamaktadır. Sık sık bunları elde etmek için fiziksel, sosyal ve finansal riskler almaya istekli olmanın eşlik ettiği, yeni, yoğun ve uyarıcı deneyimlere duyulan arzu, heyecan arayışı olarak bilinen bir kişilik özelliğidir (Zuckerman, 1994). Steinberg ve ark. (2018) 11 farklı ülkeden 5000 ergeni kapsayan bir çalışma yürütmüştür. Çalışma, heyecan arayışının ergenlik öncesi ve ergenliğin son dönemlerinde artma eğiliminde olduğunu, 19 yaşında en yüksek noktasına ulaştığını ve ardından azaldığını ortaya koymuştur. Heyecan arayışına yüksek eğilimi olan bireyler, uyarıcı ve yeni uğraşlara katılma konusunda daha fazla yatkınlık gösterir ve böylece bu tür faaliyetlerden tatmin edici bir deneyim elde etme potansiyeline sahiptir. Benzer şekilde, “akış deneyimi” kavramı, görevlere kendini verme, bilişsel verimlilik ve içsel zevkle karakterize edilen ve bireyin içinde bulunduğu faaliyetle bir bütünlük ve bağlantı hissi yaratan bir durumu ifade eder (Wang ve ark., 2020). Sheldon ve ark. (2015) yaptıkları bir çalışmada, akış deneyimlerinin bir faaliyet sırasında özfarkındalık eksikliğiyle ayırt edildiğini, oysa farkındalığın ise

faaliyetin kendisi olmasa bile faaliyet boyunca özfarkındalığı sürdürme kapasitesiyle karakterize olduğunu ortaya koymuştur. Çalışma ayrıca farkındalık ile akış deneyimleri arasında negatif bir korelasyon olduğunu ortaya koymuştur. Shim ve Sung (2022) tarafından yürütülen bir çalışmada, akışın, heyecan arayışı, bilme ihtiyacı ve dizi maratonu bağımlılığı arasındaki bağlantılarda aracılık rolü oynadığı ortaya çıkmıştır. Akış ile duygu düzenleme arasındaki bağlantıyı değerlendirirken, bilinçli farkındalık ve heyecan arayışının birlikte dikkate alınması gereken değerli kavramlar olduğu açıktır. Anlamsal yakınlıkları nedeniyle, akış deneyimi ve heyecan arayışı kavramları birbiriyle yakından ilişkilidir. Akış deneyiminin yaşam doyumu ile pozitif bir korelasyon gösterdiğine ve olumlu duygularla bağlantılı olduğuna dair kanıtlar göz önüne alındığında, heyecan arayışı ile yaşam doyumu arasındaki bağlantıyı araştırmak hayati önem taşımaktadır. (Tian ve ark., 2022; Collins ve ark., 2009). Dust (2015) tarafından yürütülen bir çalışmada, yüksek düzeyde farkındalık ve akış deneyimine sahip bireylerin, yoğun konsantrasyon ve sosyal etkileşim gerektiren görevlerde belirgin bir avantaj sergilediği ortaya çıkmıştır. Buna karşılık, şimdiki ana odaklanma kapasitesinin azalmasıyla karakterize edilen yüksek düzeyde zihin gezinmesi sergileyen bireylerin, bu tür görevlerde nispeten daha düşük bir avantaja sahip olduğu görülmüştür. Bu açıdan bakıldığında, zihin gezinmesi ile farkındalığın bir arada görülmesini inceleyen araştırmalar incelendiğinde, belirli bir çalışmanın bilinçli farkındalık ile zihin gezinmesi arasındaki ilişkide öz-şefkat ve cesareti aracı değişkenler olarak belirlediği ortaya çıkmaktadır (Cheung ve Djekou, 2024). Wang ve ark. (2017), ayrı bir araştırmada farkındalık ile olumsuz ruh hali arasındaki ilişkinin zihin gezinmesinden etkilendiğini ortaya koymuştur. Zihin gezinmesi, bilişsel odaklanmanın mevcut görevden veya dış olaylardan uzaklaşmasını ifade eder (Smallwood ve Schooler, 2015). Zihin gezinmesi, göreve veya uyarana odaklanmanın tam tersi olarak tanımlanabilir. Zihin gezinmesi, bireyin düşüncelerinin mevcut görevden uzaklaşarak elindeki görevi tamamlamak yerine içsel düşüncelere odaklandığı bir durumu ifade eder (Giannandrea ve ark., 2019). Bir çalışma, daha şiddetli depresyon ile yüksek zihin gezinmesi düzeyleri arasında pozitif bir korelasyonun yanı sıra, öz-şefkat ile negatif bir korelasyon olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, çalışmada farkındalık temelli bilişsel terapi gören bireylerde öz-şefkatin arttığı ve zihin gezinmesinin azaldığı gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar, bilinçli farkındalık ile zihin gezinmesi kavramları arasındaki ilişkinin incelenmesinin faydalı olduğunu göstermektedir. Killingsworth ve Gilbert'in (2010) bulgularına göre, bireyler, bu tür davranışlardan kaçındıkları durumlara kıyasla, günlük rutinlerinin bir parçası olarak zihin gezinmesine katıldıklarında daha yüksek düzeyde mutsuzluk sergilerler. Bununla birlikte, yaşam doyumunun öncelikle bireyin genel mutluluğunu ifade ettiğini belirtmek önemlidir. Bu anlayış, zihin gezinmesi ile yaşam doyumu arasındaki bağlantıyı daha iyi anlamamızı sağlar (Veenhoven, 2012). Araştırma sonuçları, yaşam doyumu ile öz-şefkatin yanı sıra olumlu duygu arasında da pozitif bir korelasyon olduğunu göstermektedir. Buna karşılık, olumsuz duygu ile yaşam doyumu arasında negatif bir korelasyon gözlemlenmiştir (Mantelou ve Karakasidou, 2017; Kim ve Ko, 2018). Çeşitli çalışmalar, zihnin başka yerlere kayması, yaşam doyumu, özşefkat ile olumlu ve olumsuz duygular arasındaki korelasyonu incelemiştir. Bu ilişkinin varlığı, bu iki kavramı birlikte ele almanın önemli olduğunu göstermektedir.

Bu psikolojik kavramların birbirleriyle nasıl etkileşime girdiğini tam olarak anlamak için, fikirlerin başka yerlere kayması ve heyecan arayışının, bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı olarak oynadıkları rolü incelemek önemlidir. Christopher ve Gilbert'e (2010) göre, açık ve yargılamadan uzak bir farkındalık durumu olarak tanımlanan farkındalık ile daha yüksek yaşam doyumu düzeyleri arasında bir bağlantı bulunmaktadır. Zihnin gezinmesi, yani düşüncelerinizin şimdiki andan uzaklaşıp hiçbir şeye odaklanmaması durumu, farklı duygusal durumlar arasında bir köprü görevi görerek zevkinizi değiştirebilir (Salavera ve Usán, 2020). Ayrıca, zihnin gezinmesi olgusu, günlük yaşamın çeşitli alanlarında problem çözme çabasıyla ilişkilendirilmiştir (Smallwood ve Schooler, 2006). Yeni ve yoğun deneyimleri aktif olarak arama anlamına gelen heyecan arayışı kişilik özelliği, bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide bir köprü görevi görme potansiyeline sahiptir. Farkındalığın yaşam doyumunu nasıl etkilediğini ve heyecan arayışı gibi kişiler arası farklılıkların yanı sıra zihnin başka yerlere kayması gibi zihinsel süreçlerin bu bağlantıda oynadığı rolü gösteren kapsamlı modeller oluşturabilmek için bu bağlantı faktörlerini anlamak önemlidir. Söz konusu aracılık mekanizmalarının incelenmesinin; bilinçli farkındalık, heyecan arayışı, zihin gezinmesi ve yaşam doyumu arasındaki etkileşimlerin kuramsal düzeyde netleştirilmesine önemli bir katkı sunacağı beklenmektedir. Bu düşünceden hareketle mevcut araştırmanın temel amacı; yaşam doyumu ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide zihin gezinmesi ve heyecan arayışının aracı olarak oynadıkları rolü incelemektir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Deseni

Bu araştırma, değişkenler arasındaki ilişkilerin yapısını ve olası aracı mekanizmaları belirlemeyi hedefleyen nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeline dayalı olarak tasarlanmıştır. Değişkenler arasındaki ikili ilişkileri incelemek amacıyla öncelikle Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Ardından, bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide zihin gezinmesi ve heyecan arayışının rollerini test etmek amacıyla Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) çerçevesinde Paralel Aracı Model analizi gerçekleştirilmiştir. Aracı etkilerin istatistiksel anlamlılığı ise 5000 örneklemli bootstrapping yöntemi kullanılarak %95 güven aralığında test edilmiştir.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın örneklemini, yaşları 14 ile 19 arasında değişen (Ort=15.88) toplam 359 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların 258’i (%71,9) kız, 101’i (%28,1) erkektir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Kısa Heyecan Arayışı Ölçeği

Stephenson ve arkadaşları (2003), heyecan arayışı davranışını değerlendirmek amacıyla bu ölçeğin geliştirilmesini gerçekleştirmiştir. Ergenlerde heyecan arayışı davranışını değerlendirmek için kullanılan bu ölçme aracı, Çelik (2015) tarafından başarıyla Türkçeye uyarlanmış ve geçerliliği ile güvenilirliği kanıtlanmıştır. 4'lü Likert tipi ölçekten elde edilen yüksek puanlar, "kesinlikle katılmıyorum"dan "tamamen katılıyorum"a kadar uzanan yanıtlarla, heyecan arayış düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek, tek boyutlu bir faktör yapısına sahiptir ve dört maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,81 olarak belirlenmiştir.

Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener ve ark. (1985) tarafından ilk olarak geliştirilen bu öz bildirim tarzı ölçek, daha sonra Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yaşam doyumunu değerlendirmek amacıyla Türkçeye uyarlanmıştır. 5'li Likert tipi bir format kullanan söz konusu ölçek, tek boyutludur ve beş maddeden oluşmaktadır. Cronbach alfa katsayısı ile belirlenen ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,88'dir.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formu

Ölçek, Turan (2020) tarafından Türkçeye çevrilmiştir ve tek bir boyut ile 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri, 1 (hiçbir zaman) ile 6 (her zaman) arasında değişen sayısal bir ölçek kullanılarak değerlendirilmektedir. Yüksek puanlar, farkındalık düzeyinin arttığını gösterir. Ölçeğin maksimum değeri 84, minimum puanı ise 14'tür.

Zihin Gezinmesi Ölçeği

Lise öğrencilerinde zihin gezinmesini değerlendirmek amacıyla Sezgin ve Yüksel (2020), Mrazek ve ark. (2013) tarafından geliştirilen ölçeği Türkçeye çevirmiştir. Ölçekte daha yüksek bir puan, zihin gezinmesine daha fazla eğilim olduğunu gösterir. Ölçek beş maddeden oluşur ve 1 (hiçbir zaman) ile 6 (her zaman) arasında değişen altı puanlık bir Likert ölçeğidir. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,85 olarak belirlenmiştir.

2.4. Veri Analizi

Veriler, çalışmanın analiz aşamasında SPSS 26, JASP ve AMOS yazılım programları kullanılarak analiz edilmiştir. İlk adım olarak, bilinçli farkındalık, yaşam doyumu, heyecan arayışı ve zihin gezinmesi ile ilgili değişkenlerin normal dağılımını tespit etmek amacıyla bir değerlendirme yapılmıştır. Ardından, değişkenler güvenilirlik analizine tabi tutulup ve bunları analiz etmek için tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır. Sonraki adımda, önceden belirlenen anlamlılık düzeylerine uygun olarak yapısal eşitlik modellemesi başlatılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi için AMOS yazılımı kullanılmıştır; bu yazılım, ek parametrelerin ölçülmesine olanak sağlamıştır. İlk adımda gizil değişkenler oluşturulup ardından bu değişkenlerin birbirleriyle nasıl ilişkili olduğu incelenerek ölçüm modeli test edilmiştir (Kaplan, 2009). Hu ve Bentler (1999), ölçüm çerçevesi içinde SEM

sonuçlarının uyum iyiliği önerilerini değerlendirmiştir. Ki-kare, GFI, CFI, NFI, TLI, RFI, IFI, RMSEA ve SRMR değerleri bu analizin temelini oluşturmuştur. Hu ve Bentler (1999) ile Tabachnick ve Fidell (2001)'e göre, ki- kare/serbestlik derecesi (χ^2/df) oranının 5'in altında olması, GFI, CFI, NFI, TLI, RFI ve IFI değerlerinin ise 0,90'ı aşması beklenmektedir. Ayrıca, RMSEA ve SRMR değerlerinin 0,08'den az olacağı öngörülmüştür. Ölçüm uyumu değerlerinin tatmin edici olduğu tespit edildiğinden, sonraki ölçüm aşamasına geçilmiştir. Ek olarak, anlamlılık düzeyinin belirlenmesiyle başlayan, optimal SEM modelini saptamaya yönelik bir analiz gerçekleştirilmiştir. Ardından, ki-kare fark testi, AIC ve ECVI değerleri değerlendirilmiştir. Browne ve Cudeck (1993)'e göre, AIC ve ECVI değerleri daha düşük olan model tercih edilmiştir. Bilinçli farkındalık, yaşam doyumu, heyecan arayışı ve zihin gezinmesi değişkenlerinin tümü tek boyutlu olduğu için SEM'de parselleme yöntemi kullanılmıştır. Nasser-Abu Alhja ve Wisenbaker (2006), parselleme yönteminin gözlemlenmesi gereken değişken sayısını azaltabileceğini, sonuçları daha güvenilir hale getirebileceğini ve ölçeklerde normal dağılımın gösterilmesini kolaylaştırabileceğini belirtmektedir. Parselleme yöntemi, bilinçli farkındalıkla ilgili üç boyut ve yaşam doyumu, heyecan arayışı ve zihin gezinmesiyle ilgili iki boyut ortaya çıkarmıştır.

Aracılık testinin anlamlılığını artırmak amacıyla araştırmada bootstrapping yöntemi uygulanmıştır (Preacher ve Hayes, 2008). Bootstrapping prosedürü, örneklem büyüklüğünün 5000'e çıkarılmasını ve güven aralığı oluşturmak için bootstrap değerinin kullanılmasını içermektedir. Güven aralığında sıfırın bulunmaması, aracılığın anlamlı olduğunu göstermektedir.

2.5. Etik Onay

Katılımcıların tümü, çalışmaya katılmadan önce bilgilendirilmiş onam vermiştir. Veriler yüz yüze ve sosyal medya platformları aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcılara herhangi bir maddi tazminat ödenmemiştir ve çalışmaya katılımın gönüllü olduğu açıkça belirtilmiştir. Çalışma protokolü, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (Rapor No: 20241003418 Doğrulama Kodu: d19f6). Araştırma, 1964 tarihli Helsinki Bildirgesi'nde ve sonraki revizyonlarında belirlenen etik standartlara uygun olarak yürütülmüştür.

3. BULGULAR

Bu bölümde korelasyon analizi ve betimsel istatistikler ele alınmaktadır. Ardından, yapısal model ve ölçüm modelinin sonuçları sunulmaktadır. Son aşamada ise bootstrap işleminin sonuçları sunulmaktadır.

Tablo 1: Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler ve Korelasyonlar

	M	SS	Çarpıklık	Basıklık	ω	α	λ6	1	2	3
1-Heyecan Arayışı	9.14	3.34	.318	-.754	.800	.801	.779	-		
2-Bilinçli Farkındalık	53.88	13.9	-.152	-.306	.874	.873	.881	-.33**	-	
3-Yaşam Doyumu	14.64	4.96	.010	-.667	.858	.856	.833	-.19**	.30**	-
4-Zihin Gezinmesi	18.93	5.99	-.073	-.684	.824	.821	.799	.18**	-.67**	-.17**

Tablo

Finney ve DiStefano (2006) tarafından belirtildiği gibi, değişkenlerin ±2'ye eşit çarpıklık ve ±7'ye eşit basıklık normallik kriterlerine uymaktadır. Tablo 1'deki çarpıklık değerleri -.152 ile .318 arasında değişirken, basıklık değerleri normal dağılıma işaret eden -.754 ile -.306 arasında değişmektedir. Tablo 1'de sunulan değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasında ($r = .30$, $p < .001$) ve heyecan arayışı ile zihin gezinmesi arasında ($r = .18$, $p < .001$) kayda değer pozitif korelasyonlar olduğu görülmektedir. Bilinçli farkındalık ve heyecan arayışı arasında ($r = -.33$, $p < .001$), bilinçli farkındalık ve zihin gezinmesi arasında ($r = -.67$, $p < .001$), zihin gezinmesi ve yaşam doyumu arasında ($r = -.17$, $p < .001$), heyecan arayışı ve yaşam doyumu arasında ($r = -.19$, $p < .001$) ise dikkate değer ters yönlü ilişkiler bulunmaktadır.

Ölçüm modeli, dört gizil değişken ve dokuz gözlemlenebilir değişkeni kapsamaktadır; bunlar, bilinçli farkındalık, yaşam doyumu, heyecan arayışı ve zihin gezinmesidir. Elde edilen ölçüm sonuçlarına göre, χ^2/df, GFI, CFI, NFI, TLI, RFI, IFI, SRMR ve RMSEA değerleri sırasıyla 2,59, 0,966, 0,974, 0,959, 0,956, 0,830, 0,975, 0,02 ve 0,02'dir. Faktör yüklemeleri 0,68 ile 0,87 arasında değişen değerler sergilemiştir. Bu sonuçlar, gözlenen değişkenlerin gizil değişkenleri temsil etme gücünün anlamlı düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır.

Mevcut çalışmada, lise öğrencileri arasında heyecan arayışı ile zihin gezinmesi arasındaki ilişkiyi ve bunların bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeyleriyle olan ilişkisini incelemek üzere ölçüm sonrası yapısal bir model kullanılmıştır. İlk aşamada kısmi aracılık modeli test edilmiştir. Kısmi aracılık modelinde, bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasında doğrudan bir ilişki yolu tanımlanmaktadır. Ancak yapılan analizler, bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir doğrudan ilişkinin bulunmadığını ortaya koymuştur. Bu bulgu doğrultusunda, tam aracılık modeli incelenmiştir. Tam aracılık modelinde, bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişki doğrudan bir nedensel yol ile karakterize edilmez; diğer bir ifadeyle çalışma, bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi doğrudan bir nedensel bağ kurmadan ele almıştır. Tam aracılık

modeline ilişkin uyum indeksleri [χ^2/df=2,97, GFI=0,959, CFI=0,965, NFI=0,949, TLI=0,945, RFI=0,920, IFI=0,965, RMSEA=0,07 ve SRMR=0,04] beklenen düzeylerle uyumludur. Alternatif modelin istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmaması, bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin heyecan arayışı ve zihin gezinmesi aracılığıyla tam olarak açıklandığı modelin tercih edilmesini sağlamıştır. Şekil 1, bu modele ilişkin yol katsayılarını göstermektedir.

Tablo 2: Ölçüm ve Yapısal Model Uyum İndeksleri

	χ^2/df	GFI	CFI	NFI	TLI	RFI	IFI	RMSEA	SRMR
Ölçüm Modeli	2,59	0,966	0,974	0,959	0,956	0,83	0,975	0,02	0,02
Yapısal Model	2,97	0,959	0,965	0,949	0,945	0,92	0,965	0,07	0,04

Tablo

Şekil 1. Tam aracılı yapısal model için standartlaştırılmış faktör yüklemeleri. Not: N =

359; *ip < 0,001; BFPar: Bilinçli farkındalık bileşenleri; YDPar: yaşam doyumu bileşenleri; ZGPar: zihin gezinmesi bileşenleri; HAPar: heyecan arayışı bileşenleri.

Çalışmanın sağlamlığını artırmak amacıyla uygulanan bootstrapping prosedürünün ardından; heyecan arayışı ve zihin gezinmesi değişkenlerinin aracılık ettiği, bilinçli farkındalığın yaşam doyumu üzerindeki yol katsayılarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır (bootstrap=.061, %95 güven aralığı, alt sınır-üst sınır: .146, 3.886). Bahsi geçen bulgulara dayanarak, lise öğrencilerinin sergilediği heyecan arayışı ve zihin gezinmesi davranışlarının, bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide hem tam bir aracı hem de paralel bir aracı olarak işlev gördüğü ileri sürülebilir.

4. TARTIŞMA

Bireylerin yüksek düzeyde yaşam doyumuna ulaşması konusunda genel bir istek bulunmaktadır. Sonuç olarak, yaşam doyumunu artırmaya yönelik stratejilerin incelenmesi, akademik araştırmaların önemli bir alanı haline gelmiştir. Yaşam doyumuna çeşitli kavramların katkıda bulunduğu kabul edilmektedir. Literatür taramasına dayanarak, yaşam doyumunu bilinçli farkındalık, heyecan arayışı ve zihin gezinmesi kavramlarıyla birlikte ele almanın yararlı sonuçlara yol açacağına karar verilmiştir. Bu çalışmanın amacı, yaşam doyumu ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide heyecan arayışı ve zihin gezinmesinin aracılık işlevini incelemek olmuştur. Bu konu önemli kabul edilip ve sonuç olarak daha fazla araştırma gerektirmektedir. Çalışma, heyecan arayışı ve zihin gezinmesinin paralel aracılar olarak işlev gördüğünü ortaya koymuştur. Sonuç olarak, heyecan arayışının, bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide tam aracı (full mediation) rolü üstlendiği saptanmıştır. Bu bulgu, bilinçli farkındalığın yaşam doyumu üzerindeki etkisinin doğrudan bir ilişkiden ziyade, bireyin uyarıcı deneyim arayışlarını düzenleme kapasitesi üzerinden şekillendiğine işaret etmektedir.

Bireylerde farkındalığın gelişimi, heyecan arayışını azaltma ve genel yaşam doyumunu artırma potansiyeli barındırmaktadır. Bu bağlamda, bireyler arasında genel yaşam doyumunu düzeyini artırmaya yönelik bir yaklaşım önerilmektedir.

Bilinçli farkındalık, aynı zamanda bir bilinç hali olarak da bilinir ve şu anda yaşanan anı, ondan kopmadan odaklanma ve eleştirel sorgulama sürecidir (Kabat-Zinn, 2003). Buna karşılık, genellikle mutluluk ve refah kavramlarıyla aynı anlama gelmek üzere kullanılan yaşam doyumu kavramı, tipik olarak kişinin yaşam kalitesine ilişkin olumlu bir değerlendirmeyi ifade eder. Bu kavram, bireylerin yaşam kalitelerini, beklentilerinin karşılanması ve olumlu duyguların yaşanması gibi faktörleri göz önünde bulundurarak değerlendirdiklerini öne sürer (Diener ve ark., 2018). Çalışmaya katılan gençlerin kendi durumlarının daha fazla farkında olmaları ve bu durumlar hakkında olumlu düşünmeleri, zevk arayışına dayalı davranışlarında bir azalma ile bağlantılı bulunmuştur. Bu çalışmada gözlemlenen korelasyonlar, önceki araştırmaların bulgularıyla uyumludur. Brown ve Ryan (2003), yaşam doyumu ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yürütmüştür. Araştırmalarının sonuçları, daha yüksek farkındalık düzeyleri sergileyen Amerikalı öğrenciler ve yetişkinlerden oluşan bir örneklemin, daha yüksek yaşam doyumu düzeyleri yaşadığını bildirdiğini göstermiştir. Ayrıca, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem üzerinde yürütülen araştırma, yaşam doyumu ile bilinçli farkındalık arasında önemli bir korelasyon olduğunu ortaya koymuştur (Christopher ve Gilbert, 2010). Buna ek olarak, Türkiye, Çin ve Hindistan'da yürütülen çeşitli güncel çalışmalar da yetişkin nüfus arasında yaşam doyumu ile bilinçli farkındalık arasında pozitif bir korelasyon olduğunu ortaya koymuştur (Kong ve ark., 2014; Bajaj ve Pande, 2016). Bu nedenle, bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki korelasyonun çeşitli kültür ve yaş gruplarında tutarlı olduğu sonucuna varılabilir. Duygusal zekâ, özsaygı, algılanan stres ile olumlu ve olumsuz duygular, bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki bağlantıda aracı rol oynadığı tespit edilen kavramlardan bazılarıdır (LeBlanc ve ark., 2021; Xie ve ark., 2023; Lee ve ark., 2022; Wang ve Kong, 2014). Günümüzde, bilinçli farkındalık temelli programlar çeşitli hedeflere ulaşmak amacıyla uygulanmaktadır ve bu programların heyecan arayışını azaltma kapasitesine sahip olduğu belirtilmiştir (Najafi Chaleshtori ve ark., 2022).

Bireylerin, daha fazla zevk almalarına yol açan yeni ve uyarıcı faaliyetlere katılma eğilimi, "heyecan arayışı" olarak adlandırılır. Hem heyecan arayışı hem de akış deneyimi, bireyin duygularının bir faaliyetle bütünleşmesini içerir (Wang ve ark., 2020). Bu iki kavram arasında benzerlikler bulunmaktadır. Buna karşın, Sheldon ve ark. (2015) tarafından yürütülen bir çalışma, akış deneyimi ile bilinçli farkındalık arasında negatif bir korelasyon olduğunu ortaya koymaktadır. Bilinçli farkındalık, şu anın farkında olma durumudur; akış deneyimi ise o belirli an içinde bilinçli farkındalığı bir kenara bırakma durumudur. Önceki araştırmalar, akış ile yaşam doyumu arasında pozitif bir korelasyonun yanı sıra, akış ile duygu düzenleme arasında da bir bağlantı olduğunu göstermiştir (Collins ve ark., 2009; Tian ve ark., 2022). Bilinçli farkındalık ve heyecan arayışı, olumlu duygu ve duygu düzenlemeyle bağlantılı diğer kavramlardır (Deng ve Zhang, 2020; Williams ve Grisham, 2012). Harnett ve ark. (2010) tarafından yapılan çalışma, kısa süreli bir bilinçli farkındalık müdahalesinin, ciddi ruhsal sıkıntı yaşamayan ancak hayatlarını genel olarak daha tatmin

edici hale getirmek isteyen kişilere yardımcı olabileceğini göstermektedir. Güncel araştırmalar, bulguların da gösterdiği gibi, bir bireyin yaşam doyumunun bilinçli farkındalığın artması ve heyecan arayışının azalmasıyla olumlu yönde etkilenebileceğini göstermektedir. Bireylerin mevcut durumlarının farkında olmaları önerilmekle birlikte, bu olgu bireylerin heyecan arayışına yönelik eğilimlerini ve genel yaşam doyumlarını öngörmede önemli görülmektedir. Bu araştırma, bilinçli farkındalık temelli programların ergenlerin o dönemde yaygın bir davranış olan heyecan arayışını bırakmalarına yardımcı olabileceğini ve böylece hayatlarından daha mutlu olmalarını sağlayabileceğini öne süren önceki bir araştırma (Najafi Chaleshtori ve ark., 2018) ile uyumludur.

Çalışma ayrıca, zihin gezinmesinin bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasında bir aracı rol oynadığını öne süren ek bir hipotezi de incelemiş ve doğrulamıştır. Mevcut literatürdeki çok sayıda araştırma bu hipotezi desteklemektedir. Bilinçli farkındalık ve akış, şimdiki ana odaklanmayı içeren yapılandırılmış uygulamalardır. Çalışma, zihin gezinmesinin aracı rolünün, dikkatin şimdiki andan uzaklaşarak içsel düşüncelere kaymasına yol açtığını ve bireyin anlık yaşantıdan aldığı doyumu zayıflattığını göstermektedir. Zihin gezinmesi, Dust (2015) tarafından tanımlandığı üzere (Giannandrea ve ark., 2019), bireyin dikkatinin o anki eylemden sapması ve eylemden uzaklaşıp içsel düşüncelere yönelmesiyle sonuçlanan bir bilişsel olgudur. Daha önceki araştırmalar, şefkat ve cesaretin bilinçli farkındalık ile zihin gezinmesi arasındaki ilişkide önemli faktörler olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte, yakın zamanda yapılan bir çalışma, bilinçli farkındalığın zihnin dalması olgusu aracılığıyla hem olumsuz ruh haliyle hem de olumlu ve olumsuz duygularla ilişkili olduğunu göstermiştir (Cheung ve Djekou, 2024; Wang ve ark., 2017; Jin ve ark., 2023). Belirtilmesi gereken bir başka nokta da mutluluğu gösteren bir gösterge olarak yaşam doyumunun, dikkatsizce düşünen kişilerin, bunu yapmayanlara kıyasla mutsuz olma olasılığının daha yüksek olduğunu gösteren araştırmalarla desteklenmesidir (Killingsworth ve Gilbert, 2010). Ayrıca, Greenberg ve ark. (2018) tarafından yürütülen bir çalışma, bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapinin zihin gezinmesini etkili bir şekilde azalttığını ve öz-şefkat duygusunu geliştirdiğini göstermiştir. Mantelou ve Karakasidou (2017), Kim ve Ko (2018) ile Zarei ve Fooladvand (2019), yaşam doyumu ile öz-şefkat, olumlu ve olumsuz duygular, bilinçli farkındalık, zihin gezinmesi ve heyecan arayışı gibi çeşitli faktörler arasında bir ilişki olduğunu gösteren önceki araştırmalar yürütmüştür. Mevcut araştırmalara dayanarak, ergenlerin hayatlarına bilinçli ve farkındalıkla katılımlarının, zihin gezinmesi ve genel yaşam doyumu için bir öngörücü olabileceğini söylemek makul görünmektedir.

Bu çalışmanın temel hipotezi hem heyecan arayışının hem de zihin gezinmesinin bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı rol oynadığıdır. Elde edilen model, bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin zihin gezinmesi ve heyecan arayışı değişkenleri üzerinden açıklanabildiğine işaret etmektedir. Zhang ve ark. (2022) tarafından belirtildiği üzere, ampirik araştırmalar, zihin gezinmesinin yaşam doyumu ile şizotipal özellikler arasındaki ilişkide aracı rol oynadığını göstermiştir . Ayrıca, son zamanlarda yapılan araştırmalar, bilinçli farkındalık ile olumsuz ruh hali arasındaki ilişkide zihnin gezinmesinin aracılık rolünü vurgulamıştır (Wang ve ark., 2017). Buna karşın, önceki araştırmalar yaşam doyumu ile heyecan arayışı arasında bir korelasyon olduğunu ortaya koymuştur (Çelik ve Turan, 2016). Dahası, Inguglia ve ark. (2019), bu fenomenin aşırı yeme

davranışları ile ebeveyn denetimi arasındaki ilişkide bir aracı işlevi gördüğünü öne sürmüştür. Bu sonuçlar hem zihin gezinmesinin hem de heyecan arayışının yaşam doyumu ve bilinçli farkındalığı etkileyebileceğini göstermektedir. Zihin gezinmesi ve heyecan arayışına odaklanan spesifik müdahale programlarının, bu eğilimleri kontrol altına alma ve olası riskli çıktıları minimize etme potansiyeline sahip olduğu düşünülmektedir. Söz konusu değişkenler arasındaki etkileşim mekanizmalarının kapsamlı bir biçimde anlaşılması, bireylerin yaşam doyumunu desteklemeye yönelik stratejilerin geliştirilmesine olanak tanımaktadır.

5. SONUÇ

Çalışmanın bulguları, yaşam doyumu ile bilinçli farkındalık arasındaki karmaşık ilişkinin daha derinlemesine anlaşılmasını sağlamış ve heyecan arayışı ile zihnin gezinmesinin bu ilişkide aracı rol oynadığını ortaya koymuştur. Yaşam doyumu ile olumlu bir korelasyon içinde olduğu yaygın olarak kabul edilen bilinçli farkındalık kavramının, yaşam doyumu üzerinde sadece doğrudan değil, aynı zamanda zihin gezinmesi ve heyecan arayışı değişkenlerinin aracı etkileri üzerinden de açıklanabileceğine işaret etmektedir. Özetle bu bulgular; bilinçli farkındalık düzeyleri yüksek olan bireylerin, daha yüksek bir yaşam doyumu deneyimlediklerine işaret etmektedir. Bu durumun temelinde, bilinçli farkındalığın bir yandan zihin gezinmesi sıklığını azaltması, diğer yandan ise uyarıcı deneyimlere yönelik kontrolsüz heyecan arayışı eğilimlerini düzenlemesi yatmaktadır. Başka bir ifadeyle, dikkatin şimdiki ana odaklanması, bireyin hem bilişsel dağılmasını hem de riskli heyecan arayışlarını sınırlayarak yaşam doyumuna dolaylı ve olumlu bir katkı sağlamaktadır. Çalışmada bu aracı mekanizmaların tespit edilmesi, bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki bağlantıyı incelerken, insanların bilişsel süreçlerinin ve kişiliklerinin ne kadar farklı olduğunu dikkate almanın ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi açıklayan mekanizmalara dair ampirik kanıtlar sunmakla birlikte bu ilişkide rol oynayan diğer olası bilişsel ve duygusal değişkenleri de modele dahil ederek mevcut bulguların genişletilmesi amacıyla daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğunu vurgulamaktadır.

Bunların yanında, araştırmada bazı belirli sınırlamaların olduğunu kabul etmek önemlidir. Öncelikle hem örneklemin hem de örneklem büyüklüğünün genellenebilirliğinin sınırlı olduğunu kabul etmek önemlidir. Çalışmaya katılanlar tamamen Türkiye’deki ortaöğretim öğrencilerinden oluşmaktadır. Bu nedenle, gelecek araştırmalarda farklı kültürel bağlamlardan gelen öğrencileri sürece dahil etmek ve daha geniş örneklem gruplarıyla çalışmak çalışmanın genellenebilirliğini artırmak adına önem arz etmektedir. Mevcut modelde ele alınan zihin gezinmesi ve heyecan arayışının yanı sıra, yaşam doyumu ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi açıklayabilecek diğer olası aracı değişkenlerin de incelenmesinin literatüre ek katkılar sunacağı düşünülmektedir. Ek olarak, verilerin öz-bildirim araçlarıyla toplanmış olması, katılımcıların öznel yargılarından kaynaklanabilecek yanlılık riskini beraberinde getirebilir. Bu sınırlılığı aşmak için gelecek çalışmalarda gözlem, görüşme veya çoklu veri kaynağı kullanımı gibi metodolojik çeşitlendirmelere gidilmesi önerilmektedir. Mevcut araştırma, kesitsel bir araştırma tasarımına sahip olduğundan değişkenler arasındaki ilişkiler nedensel bir çerçevede yorumlanamaz. Bu bağlamda, söz konusu değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkilerini

daha net ortaya koyabilecek boylamsal (longitudinal) araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Son olarak, elde edilen bulgular ışığında, ergenlerin gelişimsel ihtiyaçlarına özgü, özellikle zihin gezinmesini azaltmaya ve heyecan arayışını düzenlemeye odaklanan farkındalık temelli müdahale programlarının geliştirilmesi ve bu programların etkililiğinin test edilmesi alana önemli katkılar sunma potansiyeline sahiptir.

KAYNAKÇA

Bajaj, B., & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. Personality and Individual Differences, 93, 63–67. https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.005

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 84(4), 822–848.

Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. In K. A. Bollen & J. S. Long (Eds.), Testing structural equation models (pp. 136–162). Sage.

Cheung, R. Y. M., & Djekou, L. (2024). Self-compassion and grit mediated the relation between mindfulness and mind wandering based on cross-sectional survey data. Scientific Reports, 14, 9090. https://doi.org/10.1038/s41598-024-58395-y

Christopher, M. S., & Gilbert, B. D. (2010). Incremental validity of components of mindfulness in the prediction of satisfaction with life and depression. Current Psychology, 29, 10–23.

Collins, A. L., Sarkisian, N., & Winner, E. (2009). Flow and happiness in later life: An investigation into the role of daily and weekly flow experiences. Journal of Happiness Studies, 10(6), 703–719. https://doi.org/10.1007/s10902-008-9116-3

Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. Annual Review of Psychology, 68, 491–516.

Culbreth, R. E., Nielsen, K. E., Mobley, K., Palmier, J., Bukuluki, P., & Swahn, M. H. (2024). Life Satisfaction Factors, Stress, and Depressive Symptoms among Young Women Living in Urban Kampala: Findings from the TOPOWA Project Pilot Studies. International Journal of Environmental Research and Public Health, 21(2), 184. https://doi.org/10.3390/ijerph21020184

Çelik, E. (2015). Ergenler için Kısa Heyecan Arayışı Ölçeği'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi. Sakarya University Journal of Education, 5(3), 42-51. http://dx.doi.org/ 10.19126/suje.52806

Çelik, E., & Turan, M. E. (2016). A study on the psychometric features of the Turkish version of the brief sensation seeking scale (BSSS-8) for young adults and the relation between sensation seeking and life satisfaction. International Journal of Educational Research Review, 1(1), 12-21.

Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 15(59), 1250–1262.

Deng, X., & Zhang, L. (2020). Sensory processing sensitivity and emotion regulation: The mediating role of emotional reactivity. Journal of Psychological Science (China), 43(3), 594601.

Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. Nature Human Behaviour, 2, 253–260. https://doi.org/10.1038/s41562-018- 0307-6

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. Journal of Personality Assessment, 49(1), 71–75.

Dust, S. B. (2015). Mindfulness, flow, and mind wandering: The role of trait-based mindfulness in state-task alignment. Industrial and Organizational Psychology, 8(4), 609–613. https://doi.org/10.1017/iop.2015.41

Finney, S. J., & DiStefano, C. (2006). Non-normal and categorical data in structural equation modeling. In G. R. Hancock & R. O. Mueller (Eds.), Structural equation modeling: A second course (pp. 269–314). Information Age Publishing.

Garland, E. L., Farb, N. A., Goldin, P. R., & Fredrickson, B. L. (2015). The mindfulness- tomeaning theory: Extensions, applications, and challenges at the attention- appraisal-emotion interface. Psychological Inquiry, 26(4), 377–387.

Giannandrea, A., Simione, L., Pescatori, B., Ferrell, K., Olivetti Belardinelli, M., Hickman, S. D., & Raffone, A. (2019). Effects of the mindfulness-based stress reduction program on mind wandering and dispositional mindfulness facets. Mindfulness, 10, 185–195. https://doi.org/10.1007/s12671-018-1070-5

Greenberg, J., Datta, T., Shapero, B. G., Mischoulon, D., & Lazar, S. W. (2018). Compassionate hearts protect against wandering minds: Self-compassion moderates the effect of mindwandering on depression. Spirituality in Clinical Practice, 5(3), 155–169. https://doi.org/10.1037/scp0000168

Harnett, P. H., Whittingham, K., Puhakka, E., Hodges, J., Spry, C., & Dob, R. (2010). The short-term impact of a brief group-based mindfulness therapy program on depression and life satisfaction. Mindfulness, 1(3), 183–188. https://doi.org/10.1007/s12671-010-0024-3

Hill, C. L. M., & Updegraf, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. Emotion, 12(1), 81–90. https://doi.org/10.1037/a0026355

Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis. Structural Equation Modeling, 6(1), 1–55.

Inguglia, C., Costa, S., Iannello, N. M., & Liga, F. (2019). Parental monitoring and youth's binge behaviors: The role of sensation seeking and life satisfaction. Child Care in Practice, 27(1), 1-18. https://doi.org/10.1080/13575279.2019.1626803

Jin, R., Wen, X., Zhang, Q., & Xu, W. (2023). Mindfulness and emotional experience in daily life among elementary school students: The role of mind-wandering. Current Psychology, 42(18), 15052–15060. https://doi.org/10.1007/s12144-022- 02825-5

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2), 144–156.

Kaplan, D. (2009). Structural equation modeling: Foundations and extensions (2nd ed.). Sage.

Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. Science, 330(6006), 932.

Kim, C., & Ko, H. (2018). The impact of self-compassion on mental health, sleep, quality of life and life satisfaction among older adults. Geriatric Nursing, 39(6), 623-628.

Kong, F., Wang, X., & Zhao, J. (2014). Dispositional mindfulness and life satisfaction: The role of core self-evaluations. Personality and Individual Differences, 56, 165–169.

LeBlanc, S., Uzun, B., & Aydemir, A. (2021). Structural relationship among mindfulness, reappraisal and life satisfaction: The mediating role of positive affect. Current Psychology, 40, 4406–4415. https://doi.org/10.1007/s12144-019-00383-x

Lee, J., Weiss, A., Ford, C. G., Conyers, D., & Shook, N. J. (2022). The indirect effect of trait mindfulness on life satisfaction through self-esteem and perceived stress. Current Psychology. https://doi.org/10.1007/s12144-021-02586-7

Li, X., Ma, L., & Li, Q. (2022). How mindfulness affects life satisfaction: Based on the mindfulness-to-meaning theory. Frontiers in Psychology, 13, Article 887940. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.887940

Mantelou, A., & Karakasidou, E. (2017). The effectiveness of a brief self-compassion intervention program on self-compassion, positive and negative affect and life satisfaction. Psychology, 8(4), 590–610. https://doi.org/10.4236/psych.2017.84038

Maslow, A. H., & Lewis, K. J. (1987). Maslow's hierarchy of needs. Salenger Incorporated, 14(17), 987-990.

Mrazek, M. D., Phillips, D. T., Franklin, M. S., Broadway, J. M., & Schooler, J. W. (2013). Young and restless: Validation of the Mind-Wandering Questionnaire (MWQ) reveals disruptive impact of mind-wandering for youth. Frontiers in Psychology, 4, 560.

Muro, A., Feliu-Soler, A., Castellà, J., Deví, J., & Soler, J. (2016). Does Time Perspective Predict Life Satisfaction? A Study Including Mindfulness as a Measure of Time Experience in a Sample of Catalan Students. Mindfulness, 8(3), 655–663. https://doi.org/10.1007/s12671-016-0644-3 Najafi

Chaleshtori, M., Asgari, P., Heidari, A., Dasht Bozorgi, Z., & Hafezi, F. (2022). Effectiveness of mindfulness-based stress reduction intervention in distress tolerance and sensation-seeking in adolescents with a drug-addicted parent. Journal of Research & Health, 12(2), 113-122. Najafi

Chaleshtori, M., Heidari, A., Asgari, P., Dasht Bozorgi, Z., & Hafezi, F. (2018). Effectiveness of mindfulness-based stress reduction therapy and emotion regulation training on the distress tolerance of adolescent girls with an addicted parent. Journal of Fundamentals of Mental Health, 20(5), 321-331. Nasser-Abu

Alhja, F., & Wisenbaker, J. (2006). A Monte Carlo study investigating the impact of item parceling strategies on parameter estimates and their standard errors in CFA. Structural Equation Modeling, 13(2), 204–228.

Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. Behavior Research Methods, 40(3), 879–891. https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879

Salavera, C., & Usán, P. (2020). The mediating role of affects between mind-wandering and happiness. Sustainability, 12(12), 5139. https://doi.org/10.3390/su12125139

Sezgin, S., & Yüksel, G. (2020). Zihin Gezinmesi Ölçeklerinin Türkçeye Uyarlanması: Bir Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 18(1), 456- 482. https://doi.org/10.37217/tebd.738231

Sheldon, K. M., Prentice, M., & Halusic, M. (2015). The experiential incompatibility of mindfulness and flow absorption. Social Psychological and Personality Science, 6(3), 276-283.

Shim, H., & Sung, Y. H. (2022). Binge-watching dependence: A function of sensation seeking, need for cognition, and flow. International Journal of Communication, 16, 1972–1992.

Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2006). The restless mind. Psychological Bulletin, 132(6), 946–958.

Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2015). The science of mind wandering: Empirically navigating the stream of consciousness. Annual Review of Psychology, 66, 487– 518.

Steinberg, L., Icenogle, G., Shulman, E. P., Breiner, K., Chein, J., Bacchini, D., Chang, L., Chaudhary, N., Giunta, L. D., Dodge, K. A., Fanti, K. A., Lansford, J. E., Malone, P. S., Oburu, P., Pastorelli, C., Skinner, A. T., Sorbring, E., Tapanya, S., Tirado, L. M. U., . . . Takash, H. M. S. (2018). Around the world, adolescence is a time of heightened sensation seeking and immature self-regulation. Developmental Science, 21(2), Article e12532. https://doi.org/10.1111/desc.12532

Stephenson, M. T., Hoyle, R. H., Palmgreen, P., & Slater, M. D. (2003). Brief measures of sensation seeking for screening and large-scale surveys. Drug and Alcohol Dependence, 72(3), 279–286.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). Using multivariate statistics (4th ed.). Allyn & Bacon.

Tay, L., & Diener, E. (2017). Needs and subjective well-being around the world. Journal of Personality and Social Psychology, 101(2), 354–365.

Tan, J., Yang, W., Ma, H., & Yu, Y. (2016). Adolescents' core self-evaluations as mediators of the effect of mindfulness on life satisfaction. Social Behavior and Personality: An International Journal, 44(7), 1115–1122. https://doi.org/10.2224/sbp.2016.44.7.1115

Terzioğlu, Z. A. (2022). Farkındalık temelli egzersiz programının üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu üzerindeki etkililiğinin incelenmesi (Doktora tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.

Tian, H., Zhou, W., Qiu, Y., & Zou, Z. (2022). The role of recreation specialization and selfefficacy on life satisfaction: The mediating effect of flow experience. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(6), 3243.

Turan, M. E. (2020). Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formu'nun geçerlik ve güvenirlik çalışması. OPUS– Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 16(Eğitim ve Toplum Özel Sayısı), 5608-5625. http://dx.doi.org/10.26466/opus.683364

Veenhoven, R. (2012). Happiness: Also known as "life satisfaction" and "subjective wellbeing." In K. C.

Land, A. C. Michalos, & M. J. Sirgy (Eds.), Handbook of social indicators and quality-of-life research (pp. 63–77). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-2421-1_3 Wang, Y., & Kong, F. (2014). The role of emotional intelligence in the impact of mindfulness on life satisfaction and mental distress. Social Indicators Research, 116(3), 843–852

Wang, Y., Xu, W., Zhuang, C., & Liu, X. (2017). Does mind wandering mediate the association between mindfulness and negative mood? A preliminary study. Psychological Reports, 120(1), 118–129. https://doi.org/10.1177/0033294116686036

Wang, Z., Yang, X., & Zhang, X. (2020). Relationships among boredom proneness, sensation seeking and smartphone addiction among Chinese college students: Mediating roles of pastime, flow experience and self-regulation. Technology in Society, 62, 101319. https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2020.101319

Williams, A. D., & Grisham, J. R. (2012). Impulsivity, emotion regulation, and mindful attentional focus in compulsive buying. Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders, 1(4), 273-278.

Xie, X., Qiao, X., Huang, C.-C., & Sitar, S. (2023). Mindfulness, pension, and life satisfaction of retired older adults in China: mediation effects of positive and negative affect. Current Psychology, 43(8), 6807–6817. https://doi.org/10.1007/s12144-023-04899-1

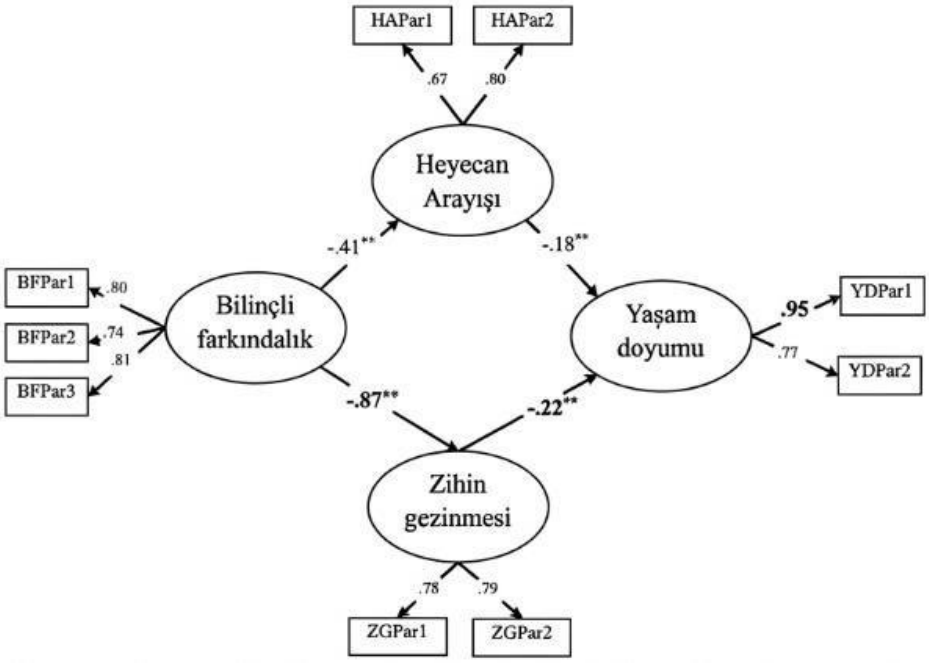
Xue, Y., & Xiang, Y. (2022). How Daily Mindfulness Predicts Life Satisfaction: From the Perspective of the Mindfulness Coping Model. The Journal of Psychology, 156(8). https://doi.org/10.1080/00223980.2022.2085236 Yüksel

Doğan, R., & Metin, E. N. (2023). Exploring the Relationship between Mindfulness and Life Satisfaction in Adolescents: The Role of Social Competence and Self-Esteem. Child Indicators Research, 16(4), 1453–1473. https://doi.org/10.1007/s12187-023-10028-y

Zarei, S., & Fooladvand, K. (2019). A mediating role of hope in the relationship between selfcompassion and life satisfaction; a non-interventional study. Health Research Journal, 4(3), 159–167. https://doi.org/10.29252/hrjbaq.4.3.159

Zhang, Q., Jia, L., Cui, J., Wang, Q., Ye, J., Shi, H., Wang, Y., & Chan, R. C. K. (2022). The relationship between schizotypal traits and satisfaction with life among Chinese young adults: The mediating effect of trait anxiety and mind wandering. PsyCh Journal, 11(3), 310–316. https://doi.org/10.1002/pchj.531

Zuckerman, M. (1994). Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking. Cambridge University Press.



B004 **GENEL PDR**

PDR2026

27. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi

Dijital Çağda Felaket Kaydırması (Doomscrolling)

10-12 /06/ 2026 · Konya

Doç. Dr. Mustafa Güler, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Mine Kurumlu, Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Nevriye Gökçe Şenses

[2] Milli Eğitim Bakanlığı, Kocaeli, Türkiye — minekurumlu@gmail.com

[1] Selçuk Üniversitesi, Konya, Türkiye — mustafaguler@selcuk.edu.tr

3 Milli Eğitim Bakanlığı, Konya,Türkiye — gokceatli51@gmail.com

Sunum türü: Sözlü Bildiri no: DM-000

ÖZET

Dijital teknolojilerin gelişmesi ve sosyal medya kullanımının yaygınlaşması, bireylerin bilgiye hızlı erişimini kolaylaştırırken aynı zamanda yoğun bilgi akışına maruz kalmalarına da neden olmaktadır. Özellikle savaşlar, salgın hastalıklar, doğal afetler, ekonomik krizler ve toplumsal olaylar gibi olumsuz gelişmelerin dijital platformlarda sürekli yer alması, bireylerin kaygı verici haberleri tekrar tekrar takip etme eğilimini artırmaktadır. “Felaket kaydırması” (doomscrolling) olarak adlandırılan bu durum, bireyin sosyal medya ve dijital platformlarda olumsuz içerikleri sürekli incelemesi ve bu içeriklerden uzaklaşmakta güçlük yaşaması şeklinde tanımlanmaktadır. Bu çalışmanın amacı, dijital çağda giderek yaygınlaşan felaket kaydırması davranışını ve bu davranışın bireyler üzerindeki etkilerini incelemektir. Araştırma, nitel araştırma yaklaşımı doğrultusunda literatür taramasına dayalı derleme yöntemiyle yürütülmüştür. Konuya ilişkin ulusal ve uluslararası çalışmalar incelenerek felaket kaydırmasının ortaya çıkış nedenleri, bireylerin psikolojik ve sosyal yaşamına etkileri ile dijital medya kullanım alışkanlıklarıyla ilişkisi değerlendirilmiştir. Literatür incelemesi sonucunda, sürekli olumsuz haberlere maruz kalmanın bireylerde kaygı, stres, umutsuzluk, dikkat dağınıklığı ve psikolojik yorgunluk gibi olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca felaket içerikli haberlerin yoğun biçimde takip edilmesinin bireylerin sosyal yaşamdan uzaklaşmasına, günlük yaşam doyumunun azalmasına ve geleceğe yönelik karamsar düşüncelerin artmasına neden olabildiği belirlenmiştir. Bununla birlikte sosyal medya algoritmalarının benzer içerikleri sürekli kullanıcıların karşısına çıkarmasının, felaket kaydırmasını güçlendiren önemli etkenlerden biri olduğu vurgulanmaktadır. Sonuç olarak, dijital çağın önemli sorunlarından biri haline gelen felaket kaydırmasının bireylerin psikolojik iyi oluşunu ve sosyal yaşamını olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu nedenle bilinçli sosyal medya kullanımının desteklenmesi, medya okuryazarlığı becerilerinin geliştirilmesi ve bireylerin dijital içerik tüketimi konusunda farkındalık kazanmalarının önemli olduğu değerlendirilmektedir. Bu çalışmanın, felaket kaydırması kavramına ilişkin farkındalık oluşturarak alan yazına katkı sunması amaçlanmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Felaket Kaydırması, Dijital Medya, Sosyal Medya, Medya Okuryazarlığı, Psikolojik İyi Oluş

ABSTRACT

The development of digital technologies and the widespread use of social media have facilitated rapid access to information while simultaneously exposing individuals to an intense flow of content. The constant presence of negative events such as wars, pandemics, natural disasters, economic crises, and social incidents on digital platforms has increased individuals’ tendency to repeatedly follow distressing news. This phenomenon, referred

to as doomscrolling, is defined as the continuous consumption of negative content on social media and digital platforms and the difficulty individuals experience in disengaging from such content. The aim of this study is to examine the phenomenon of doomscrolling, which has become increasingly prevalent in the digital age, and its effects on individuals. The study was conducted using a review method based on a qualitative literature review approach. National and international studies on the subject were examined to evaluate the causes of doomscrolling, its psychological and social consequences, and its relationship with digital media use habits. The findings of the literature review indicate that continuous exposure to negative news is associated with adverse outcomes such as anxiety, stress, hopelessness, distraction, and psychological fatigue. Furthermore, intensive monitoring of disaster-related news may lead individuals to withdraw from social life, experience reduced life satisfaction, and develop more pessimistic views about the future. In addition, social media algorithms that continuously present similar content to users are considered one of the major factors reinforcing doomscrolling behavior. In conclusion, doomscrolling, which has emerged as a significant issue in the digital age, may negatively affect individuals' psychological well-being and social lives. Therefore, promoting conscious social media use, enhancing media literacy skills, and increasing awareness of digital content consumption are considered important. This study aims to contribute to the literature by raising awareness of the concept of doomscrolling.

Keywords: Doomscrolling, Digital Media, Social Media, Media Literacy, Psychological Well-Being

1. GİRİŞ

1.1. Felaket Kaydırması Kavramı

Dijital teknolojilerin gelişmesi ve sosyal medya kullanımının yaygınlaşması, bireylerin bilgiye erişim biçimlerini önemli ölçüde değiştirmiştir (Rajeshwari & Meenakshi, 2023). Özellikle kriz, doğal afet, salgın hastalık, savaş ve ekonomik belirsizlik dönemlerinde bireyler güncel gelişmeleri takip etmek amacıyla dijital platformlara daha fazla yönelmektedir. Bu durum bilgiye erişimi kolaylaştırırken, olumsuz içeriklere sürekli maruz kalma olasılığını da artırmaktadır. Son yıllarda literatürde "doomscrolling" ya da "felaket kaydırması" olarak adlandırılan bu davranış, bireyin sosyal medya ve dijital platformlarda olumsuz içerikleri sürekli takip etmesi ve bu içeriklerden uzaklaşmakta güçlük yaşaması şeklinde tanımlanmaktadır (Kartol vd., 2023; Sharma vd., 2022; Ytre- Arne ve Moe, 2021). Kavram, ilk olarak 2018 yılında sosyal medya ortamlarında kullanılmaya başlanmış, ancak COVID-19 pandemisiyle birlikte daha geniş kitleler tarafından tanınır hale gelmiştir (Anlı, 2023; Barabak, 2020). Felaket kaydırması aynı zamanda bireyin bitmek bilmeyen bir olumsuz haber döngüsü içerisinde kaybolması ve sürekli yeni bilgi arayışı içinde olması şeklinde de açıklanmaktadır (Buchanan vd., 2021).

COVID-19 pandemisi sürecinde internet ve sosyal medya kullanımında önemli artışlar yaşanmış, bireyler salgına ilişkin gelişmeleri takip etmek amacıyla dijital platformlara daha fazla yönelmiştir. Ancak başlangıçta bilgi edinme ve belirsizliği azaltma amacıyla gerçekleştirilen bu davranış, zamanla bireylerin kaygı, stres ve korku düzeylerini artırabilen bir alışkanlığa dönüşebilmiştir (Anlı, 2023). Benzer şekilde güncel araştırmalar, olumsuz haber ve içeriklere sürekli maruz kalmanın bireylerin psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkileyebildiğini, kaygı, duygusal yorgunluk ve uyku problemleriyle ilişkili olabildiğini göstermektedir (Usman vd., 2025).

Bu nedenle felaket kaydırması, yalnızca yoğun haber takibiyle sınırlı bir davranış olarak değil; dijital çağın bireylerin bilgi tüketim alışkanlıkları, psikolojik iyi oluşları ve sosyal yaşamları üzerindeki etkilerini anlamada önemli bir kavram olarak değerlendirilmektedir.

1.2. Felaket Kaydırmasının Ortaya Çıkış Nedenleri

Bireyler, özellikle kriz, doğal afet, toplumsal olaylar ve ekonomik belirsizliklerin yaşandığı dönemlerde çevrelerinde olup bitenleri anlamlandırmak ve olası risklere karşı hazırlıklı olmak amacıyla daha yoğun bir bilgi arayışına yönelebilmektedir. Bu durum, çoğu zaman belirsizliğin yarattığı kaygıyı azaltma, bilgi eksikliğini giderme ve yaşanan olaylar üzerinde bir kontrol hissi kazanma isteğinden kaynaklanmaktadır (Güme, 2024; Satici vd., 2023). Bu nedenle insanlar, yaşanan gelişmeleri takip ederek kendilerini daha güvende hissetmeye çalışmakta ve haber tüketimlerini artırabilmektedir (Anlı, 2023).

İnsan psikolojisinde önemli bir yere sahip olan "olumsuzluk yanlılığı" (negativity bias), bireylerin tehdit içeren veya kaygı uyandıran bilgilere olumlu ya da nötr içeriklere kıyasla daha fazla dikkat göstermesi ve bu bilgileri daha kolay hatırlaması eğilimini ifade etmektedir (Soroka vd., 2019; Vaish vd., 2008). Bu eğilim, bireylerin felaket içerikli haberlere daha fazla odaklanmasına ve bu içeriklerden uzaklaşmakta güçlük yaşamasına neden olabilmektedir.

Başlangıçta bir başa çıkma stratejisi olarak görülen bilgi arama davranışı, zamanla stres düzeyini artırabilmekte ve bireyin sağlıklı değerlendirme yapmasını zorlaştırabilmektedir (Usman vd., 2025). Bu süreçte felaket kaydırması, belirsizlikle baş etme çabasının bir sonucu olarak kronik anksiyete, ikincil travmatik stres ve duygusal tükenmişlikle ilişkili bir örüntüye dönüşebilmektedir (Dixit ve Ashutosh, 2025; Taskin vd., 2024). Sonuç olarak, bilgi edinme amacıyla başlayan haber takibi, bireyleri sürekli olumsuz bilgilere maruz bırakan ve psikolojik açıdan yoran bir sürece dönüşebilmektedir.

1.3. Dijital Platformların Felaket Kaydırmasındaki Rolü

Felaket kaydırmasının sürdürülmesinde yalnızca bireysel özellikler değil, dijital platformların yapısal özellikleri de etkili olmaktadır. Sosyal medya platformları, kullanıcıların daha uzun süre çevrimiçi kalmalarını destekleyen çeşitli tasarım özelliklerine sahiptir. Bunlardan biri olan "sonsuz kaydırma" (infinite scroll), içerik akışının sürekli devam etmesi nedeniyle kullanıcıların platformda geçirdiği süreyi artırabilmektedir. Bu durum, kullanıcıların platformda daha uzun süre kalmasına ve olumsuz içeriklere daha fazla maruz kalmasına neden olabilmektedir (Koss, 2024).

Bunun yanında sosyal medya algoritmaları, kullanıcıların ilgi gösterdiği içeriklere benzer paylaşımları ön plana çıkarmaktadır. Böylece bireyler çoğu zaman benzer türde haber ve içeriklerle karşılaşmaktadır. Bu durum, literatürde "yankı odası" (echo chamber) olarak adlandırılan ve kişilerin benzer görüş ve içeriklerle sürekli karşılaştığı dijital ortamların oluşmasına katkı sağlayabilmektedir (Dixit ve Ashutosh, 2025; Bitirim Okmeydan, 2021). Özellikle olumsuz haberlerin tekrar tekrar karşıya çıkması, felaket kaydırması davranışını güçlendirebilmektedir.

Ayrıca sosyal medya platformları, sürekli yeni içerikler sunarak kullanıcıların platformda daha fazla zaman geçirmesini teşvik etmektedir. Bu durum zamanla içerik takip etme davranışının alışkanlık haline gelmesine ve bireylerin olumsuz haber döngüsünden uzaklaşmasını zorlaştırmasına neden olabilmektedir (Kınık ve Küçükali, 2026).

Bu nedenle felaket kaydırması, yalnızca bireyin tercihleriyle açıklanabilecek bir davranış değildir. Dijital platformların sunduğu içerikler ve kullanıcıları platformda tutmaya yönelik özellikler de bu davranışın sürdürülmesinde etkili olabilmektedir.

2. YÖNTEM

Bu çalışma, nitel araştırma yaklaşımı kapsamında literatür taramasına dayalı bir derleme araştırması olarak yürütülmüştür. Araştırmada felaket kaydırmasının ortaya çıkış nedenleri, bireylerin psikolojik ve sosyal yaşamları üzerindeki etkileri ile dijital medya kullanım alışkanlıklarıyla ilişkisi incelenmiştir. Araştırma kapsamında Google Akademik, PubMed, DergiPark ve Web of Science veri tabanlarında 2020-2026 yılları arasında yayımlanan çalışmalar taranmıştır. Literatür taramasında Türkçe ve İngilizce olarak “felaket kaydırması”, “doomscrolling”, “doom scrolling”, “sosyal medya”, “social media”, “psikolojik iyi oluş”, “psychological well-being”, “anksiyete”, “anxiety”, “dijital medya” anahtar kelimeleri kullanılmıştır.

İlk tarama sonucunda 35 çalışma belirlenmiştir. Tekrarlayan kayıtlar, tam metnine ulaşılamayan yayınlar ve felaket kaydırması ile doğrudan ilişkili olmayan çalışmalar kapsam dışı bırakılmıştır. Belirlenen ölçütleri karşılayan 24 çalışma araştırma kapsamına alınarak değerlendirilmiştir. Çalışmaların seçiminde 2020-2026 yılları arasında yayımlanmış olması, tam metnine erişilebilmesi, hakemli dergilerde yayımlanması ve felaket kaydırması ile ilişkili psikolojik, sosyal veya bilişsel değişkenleri ele alması temel ölçütler olarak dikkate alınmıştır.

İncelenen çalışmaların büyük çoğunluğu, felaket kaydırmasının bireylerde psikolojik sıkıntı, kaygı, stres ve yaşam doyumunda azalma ile ilişkili olduğu konusunda benzer sonuçlara ulaşmaktadır. Ayrıca sosyal medya algoritmaları ve dijital platformların yapısal özelliklerinin bu davranışın sürdürülmesinde önemli rol oynadığı görülmektedir.

2.1. Etik Onay

Bu çalışma, literatür taramasına dayalı bir derleme araştırmasıdır. Araştırma kapsamında insan katılımcılardan veri toplanmamış, deneysel ya da klinik herhangi bir uygulama gerçekleştirilmemiştir. Bu nedenle etik kurul onayı gerekmemektedir.

3. BULGULAR

3.1. Psikolojik Etkiler

Literatürde yer alan çalışmalar, felaket kaydırması davranışının anksiyete, depresyon, umutsuzluk ve genel psikolojik sıkıntı düzeyleriyle anlamlı ilişkiler gösterdiğini ortaya koymaktadır (Iqbal, 2026; Satici vd., 2023). Sürekli olarak olumsuz haberlere maruz kalmak, bireylerin yaşam doyumunu azaltabilmekte ve psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkileyebilmektedir (Güme, 2024; Usman vd., 2025). Ayrıca bu davranışın yalnızca duygusal sorunlarla sınırlı kalmadığı, ikincil travmatik stres belirtilerinin ortaya çıkmasına da katkıda bulunabildiği belirtilmektedir (Kınık ve Küçükali, 2026). Bu bulgular, felaket kaydırmasının bireylerin ruh sağlığı üzerinde kısa ve uzun vadeli olumsuz sonuçlar doğurabileceğini göstermektedir.

3.2. Sosyal Etkiler

Felaket kaydırmasının bireylerin sosyal yaşamları üzerinde de çeşitli olumsuz etkileri olduğu görülmektedir. Özellikle 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli depremler sonrasında gerçekleştirilen çalışmalar, felaket içerikli haberlerin yoğun biçimde takip edilmesinin bireylerde sosyal geri çekilme, geleceğe yönelik umutsuzluk ve karamsarlık düzeylerinde artışla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Kartol vd., 2023; Taskin vd., 2024). Bunun yanında sürekli olumsuz haberlere maruz kalmanın günlük yaşam doyumunu azaltabildiği ve kişilerarası ilişkileri olumsuz etkileyebildiği belirtilmektedir (Güme, 2024; Usman vd., 2025). Bu durum, bireylerin sosyal destek kaynaklarından uzaklaşmalarına ve sosyal etkileşimlerinin zayıflamasına yol açabilmektedir.

3.3. Bilişsel Etkiler

Araştırmalar, felaket kaydırmasının yalnızca duygusal iyi oluşu değil, bireylerin bilişsel ve günlük işlevselliğini de olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir. Özellikle felaket kaydırmasının uykusuzluk ve depresyon belirtileriyle ilişkili olması, bu davranışın zihinsel yorgunluk, dikkat ve odaklanma süreçleri üzerinde dolaylı etkiler oluşturabileceğine işaret etmektedir (Yang vd., 2024). Güncel derleme çalışmaları da felaket kaydırmasının psikolojik sıkıntı, bilişsel tükenme ve dikkat dağınıklığı gibi sonuçlarla ilişkilendirildiğini ortaya koymaktadır (Sharpe vd., 2026). Bu doğrultuda felaket kaydırmasının bireylerin yalnızca ruh sağlığını değil, bilgi işleme, odaklanma ve günlük karar verme süreçlerini de zorlaştırabilecek bir davranış örüntüsü olduğu değerlendirilmektedir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu derleme kapsamında incelenen çalışmalar, felaket kaydırmasının dijital çağda giderek yaygınlaşan bir davranış örüntüsü olduğunu ve bireylerin psikolojik, sosyal ve bilişsel işleyişleri üzerinde çeşitli olumsuz etkiler oluşturabildiğini göstermektedir. Başlangıçta bilgi edinme, belirsizliği azaltma ve kontrol hissi kazanma amacıyla ortaya çıkan bu davranış, zamanla bireylerin daha fazla olumsuz içeriğe maruz kalmasına neden olarak kaygı, stres, duygusal tükenmişlik ve bilişsel yorgunluk gibi

sonuçlara yol açabilmektedir (Güme, 2024; Usman vd., 2025). Bu sonuç, travmatik yaşantılar sonrasında dijital medya kullanımının artabileceğini gösteren araştırmalarla paraleldir (Güler ve Şenses, 2025).

Literatürde bilinçli farkındalık, psikolojik dayanıklılık ve sağlıklı başa çıkma becerilerinin felaket kaydırmasının olumsuz etkilerine karşı koruyucu rol oynayabileceği vurgulanmaktadır (Taskin vd., 2024; Türk- Kurtça ve Kocatürk, 2025). Bu nedenle bireylerin dijital medya kullanım alışkanlıklarını gözden geçirmeleri ve çevrimiçi içerik tüketimlerini daha bilinçli biçimde yönetmeleri önem taşımaktadır.

Bu doğrultuda medya okuryazarlığının geliştirilmesi, algoritmaların çalışma mantığı konusunda farkındalık oluşturulması ve eleştirel düşünme becerilerinin desteklenmesi önerilmektedir. Ayrıca bildirimlerin sınırlandırılması, ekran süresinin kontrol edilmesi ve özellikle uyku öncesinde dijital cihaz kullanımının azaltılması gibi dijital hijyen uygulamaları yararlı olabilir (Sharma vd., 2022). Bunun yanında olumlu içeriklere yönelmek ve çevrimiçi deneyimi daha dengeli hale getirmek de bireylerin psikolojik iyi oluşlarını destekleyebilir (Buchanan vd., 2021).

Sonuç olarak felaket kaydırması, yalnızca bireysel bir alışkanlık olarak değil, dijital medya ortamlarının yapısal özellikleriyle de ilişkili çok boyutlu bir davranış örüntüsü olarak değerlendirilmelidir. Bu nedenle hem bireysel farkındalığı artırmaya yönelik çalışmaların hem de dijital platformların kullanıcı refahını gözeten uygulamalar geliştirmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Anlı, G. (2023). Felaket haberlerini kaydırma ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü 25(1), 301-316. Dergisi, https://doi.org/10.16953/deusosbil. 1178025

Barabak, M. Z. (2020). “Quarantini.”“Doomscrolling.” Here’s how thecoronavirus is changing the way we talk. Los Angeles Times. Bitirim

Okmeydan, S. (2021). COVID-19 Sürecinde ‘Yeni Normal’ ve Sosyal Medyadaki Yansımaları: Twitter Üzerine Netnografik Bir Araştırma. G. Çalışır ve E. Diker (Ed.). Covid-19 Sürecinde İletişimin Değişen Yüzü (ss. 327-372). Konya: Eğitim Yayınevi.

Buchanan, K., Aknin, L. B., Lotun, S., & Sandstrom, G. M. (2021). Brief exposure to social media during the COVID-19 pandemic: Doom-scrolling has negative emotional consequences, but kindness- scrolling does not. PLoS ONE, 16(10), e0257728. https://doi.org/10.1371/journal.pone.025772 8

Dixit, K., & Ashutosh, K. (2025). Collective stress during crisis-based doomscrolling. Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology, 32(S7), 2751-2763. https://doi.org/10.5281/zenodo.18172414

Güler, M., & Şenses, N. G. (2025). Ergenlerde Deprem Sonrası Travma Tepkisinin İnternet ve Dijital Oyun Bağımlılığı ile İlişkisi. TRT Akademi, 10(24), 684-705. https://doi.org/10.37679/trta.1660863

Güme, S. (2024). Doomscrolling: A review. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 16(4), 595-603.

Iqbal, S. (2026). Doomscrolling and mental health outcomes among young adults: A systematic review. Research Square. https://doi.org/ 10.21203/rs.3.rs- 9743646/v1

Kartol, A., Üztemur, S., & Yaşar, P. (2023). 'I cannot see ahead': psychological distress, doomscrolling and dark future among adult survivors following Mw 7.7. and 7.6 earthquakes in Türkiye. BMC Public Health, 23(1), 2513. https://doi.org/10.1186/s12889-023-17460-3

Kınık, Ç., & Küçükali, AS (2026). Kompulsif Medya Tüketimi ve İkincil Travma: Afetle İlgili Medyaya Maruz Kalmada Davranışsal Bağımlılık Mekanizmalarının Sistematik Bir İncelemesi. Uluslararası Davranış, Sürdürülebilirlik ve Yönetim (23),12-34. Dergisi , 12 https://doi.org/10.71444/jobesam.1734513

Rajeshwari, S., & Meenakshi, S. (2023). The age of doom scrolling – Social media's attractive addiction. Journal of Education 12, 21. and Health Promotion, https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_838_22

Satici, S. A., Gocet Tekin, E., Deniz, M. E., & Satici, B. (2023). Doomscrolling scale: Its association with personality traits, psychological distress, social media use, and wellbeing. Applied Research in Quality of life 18(2), 833-847. https://doi.org/10.1007/s11482-022-10110-7

Sharma, B., Lee, S. S., & Johnson, B. K. (2022). The dark at the end of the tunnel: Doomscrolling on social media newsfeeds.Technology, Mind, and Behavior, 3(1), 144–156. https://doi.org/10.1037/tmb0000059

Sharpe, A. T. R., Tyndall, I., Poulus, D. R., Obine, E. A., & Sharpe, B. T. (2026). The influence of doomscrolling on mental health: A scoping review. Mental Health and Digital Technologies. Advance online publication. https://doi.org/10.1108/MHDT-10-2025-

Soroka, S., Fournier, P., & Nir, L. (2019). Cross-national evidence of a negativity bias in psychophysiological reactions to news. Proceedings of the National Academy Sciences, 116(38), 18888-18892. of https://doi.org/ 10.1073/pnas.1908369116

Taskin, S., Yildirim Kurtulus, H., Satici, S. A., & Deniz, M. E. (2024). Doomscrolling and mental well-being in social media users: A serial mediation through mindfulness and secondary traumatic stress. Journal of Community Psychology, 52(3), 512-524. https://doi.org/10.1002/jcop.23111

Türk-Kurtça, T., & Kocatürk, M. (2025). Beyond the scroll: Exploring how intolerance of uncertainty and psychological resilience explain the association between trait anxiety and doomscrolling. Personality and Differences, 233, 112919. Individual https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112919

Koss, H. (2024, May 24). Infinite scroll advantages and disadvantages: When to use it and when to avoid it. Built In. https://builtin.com/articles/infinite-scroll Usman, S., Huma, T., & Akbar, M. R. (2025). Impact of doom scrolling on mental well-being among media students in Karachi. Annals of Human and Social Sciences, 6(2), 357-369. https://doi.org/10.35484/ahss.2025(6-II)30

Vaish, A., Grossmann, T., & Woodward, A. (2008). Not all emotions are created equal: The negativity bias in social-emotional development. Psychological Bulletin, 134(3), 383-403. https://doi:10.1037/0033-2909.134.3.383.

Yang, L., Tan, X., Lang, R., Wang, T., & Li, K. (2024). Reliability and validity of the Chinese version of the doomscrolling scale and the mediating role of doomscrolling in the bidirectional relationship between insomnia and depression. BMC Psychiatry, 24(1), 565. https://doi.org/10.1186/s12888- 024-06006-5

Ytre-Arne, B., & Moe, H. (2021). Doomscrolling, monitoring and avoiding: News use in COVID-19 pandemic lockdown. Journalism Studies, 22(13), 1739-1755, https://doi.org/10.1080/1461670X.2021.195 2475

B005 GENEL PDR

PDR2026

27. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi

Dikkat, Bağımlılık ve Aile

[16.06.2026] · [Konya]

DİJİTAL EKRAN EŞLİĞİNDE BESLENEN ÇOCUKLARDA HİPNOZU ÇAĞRIŞTIRAN DAVRANIŞ ÖRÜNTÜLERİ

Behavioural Patterns Suggestive of Hypnosis in Children Fed in Front of Digital Screens Mustafa Özmen[1],

Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Özmen, Öğretmen Ceylan BOZABA

[2] Milli Eğitim Bakanlığı, Bingöl, Türkiye — bozaba.ceylan@icloud.com

[1] Bingöl Üniversitesi, Bingöl, Türkiye — mozmen@bingol.edu.tr

Sunum türü: Online Bildiri no: DM-000

ÖZET

Telefon eşliğinde yemek yedirilen çocuklarda bazı hipnotik belirtileri çağrıştıran durumlara ulaşmak mümkündür. Bu durum çocukların hem beslenme davranışını hem de duygusal ve bilişsel fonksiyonlarının zarar görmesine etki edebilir. Bu çalışmada yemek yedirirken çocuklarını akıllı telefon veya tablete maruz bırakan annelerin çocuklarda hipnotik bulguları çağrıştıran deneyimleri ele alınmıştır. Çalışma nitel desene uyumlu olarak yapılandırılmıştır. Çalışmada yaşları 26 ile 37 (M = 31.75) arasında değişen 8 anne ile yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Anneler aracılığıyla dijital materyal karşısında fiziksel, bilişsel ve psikolojik yapısı ele alınan çocukların yaş aralığı ise 2 ile 5 (M = 3.61; 5 erkek/3 kız) arasında değişmektedir. Analizler tematik analiz prosedürleri dikkate alınarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar dijital aygıt eşliğinde yemek yedirilen çocuklarda dikkat daralması, dijital içeriğe aşırı odaklanma ve çevresel uyaranlara karşı duyarsızlaşma gibi hipnotik belirtilerle uyumlu bazı süreçleri ifade etmiştir. Sonuçlar 5 temaya işaret etmiştir: Bedensel duyarsızlaşma, damak körleşmesi, duygunluk hissinin devre dışılığı, odak kaybında agresifleşme ve donuk bakışlar. Ruh sağlığı profesyonelleri bilişsel daralmalar ve bunun uzun süreli etkilerine yönelik klinik gözlemlerde bulunabilir. Elde edilen bulgulara göre hem çocuk ruh sağlığına yönelik hem de sosyal çevresine yönelik tutum ve davranışları değerlendirilirken çocuğun dijital aygıtla olan yoğun teması not edilmelidir. Bunun yanı sıra yeme ve yeme bozuklukları söz konusu olan çocuklarda da telefon eşliğinde beslenmenin söz konusu olup olmadığını dikkatten kaçırmamalıdır. Hem aile hem de sağlık politikası olarak çocukların beslenme alışkanlıkları ve yeme içme süreci dijital aygıt eşliğinde gerçekleşmemesi açısından farkındalığı arttırıcı çalışmalar yürütülebilir. Sürecin odağında yer alan birincil bakım verenlere yönelik farkındalık çalışmalarının yanı sıra beslenme sürecinde alternatif beslenme modelleri hayata geçirilebilir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, çocuklar, dikkat daralması, hipnoz, çevresel duyarsızlaşma.

ABSTRACT

Children fed while using phones may exhibit behaviors suggestive of hypnotic symptoms. This can negatively impact both their eating behavior and their emotional and cognitive functions. This study examines the experiences of mothers who expose their children to smartphones or tablets while feeding them, and how these

experiences suggest hypnotic findings in the children. The study was structured according to a qualitative design. Semi-structured interviews were conducted with 8 mothers aged between 26 and 37 (M = 31.75). The children whose physical, cognitive, and psychological states were examined through the mothers' accounts ranged from 2 to 5 years old (M = 3.61; 5 boys/3 girls). Analyses were performed considering thematic analysis procedures. Participants reported processes consistent with hypnotic symptoms in children fed while using digital devices, such as reduced attention span, excessive focus on digital content, and desensitization to environmental stimuli. The results pointed to five themes: bodily desensitization, palate blunting, emotional deactivation, aggression in case of loss of focus, and blank stares. Mental health professionals can conduct clinical observations on cognitive limitations and their long-term effects. Based on the findings, the child's intense exposure to digital devices should be noted when evaluating attitudes and behaviors towards both child mental health and their social environment. Furthermore, attention should not be overlooked regarding whether feeding with a phone is occurring in children with eating disorders. Both family and health policy initiatives can raise awareness about children's eating habits and the importance of avoiding the use of digital devices during the eating and drinking process. In addition to awareness campaigns targeting primary caregivers, alternative feeding models can be implemented during the feeding process.

Keywords: Nutrition, children, attention narrowing, hypnosis, environmental desensitisation.

1. GİRİŞ

Çocuklarda beslenme biyolojik, sosyal ve psikolojik dinamiklerle ilişkili olan önemli yaşamsal bir süreçtir. Ancak çocuklarda yemek yeme süreci bazen zorlayıcı olabilmektedir. Çocukların beslenme sürecini etkileyen çok sayıda faktörden söz etmek mümkündür (Overland, 2011; Ventura ve Worobey, 2013). Bu çerçevede çocukların beslenme sürecinin çok boyutlu yapısı, sorunu tanımlama ve buna ilişkin çözüm stratejilerini de zorlaştırmaktadır. Karşılaşılan olası yaygın sorunlar arasında iştahsızlık ya da yemek seçmenin yanı sıra dikkat dağınıklığı gibi problemler yer almaktadır (Gonçalves vd., 2019). Bununla birlikte dikkat dağınıklığı bazen bakım verenler açısından çocuklarını daha kolay beslenmesini sağlayan yapıcı bir unsura da dönüşebilmektedir. Çünkü son dönemlerde dikkat dağıtıcı bir unsur olarak dijital aygıtlar, çocuğa yemek yedirmede kolaylaştırıcı bir araç olarak kullanılmaktadır (Günüç ve Atli, 2018). Telefon veya tablet eşliğinde yemek yedirme son dönemlerde ebeveynler arasında oldukça yaygın bir alışkanlığa dönüştü (Scaglioni vd., 2018). Nitekim beslenme gibi çeşitli gerekçelerle çocuklar geçmişe kıyasla çok daha erken yaşlarda dijital aygıtlara erişim sağlamaktadır (Kabali vd., 2015). Ancak çocukları telefon eşliğinde yedirmek kısa vadede ergonomik ve sonuç alıcı gibi görünse de uzun vadeli psikolojik çıktıları üzerinde hala tartışmalar sürmektedir (Reid Chassiakos vd., 2016).

Amerikan Pediatri Derneği 2 yaş altındaki çocukların ekran süresinin katı bir şekilde sınırlandırılmasını ve 2 yaş üstü olan çocuklarda da çok sınırlı sürede ekran maruziyetinin olmasını önermektedir (AAP, 2024). Yakın zamana kadar çocuk ve ergenlerin ekran maruziyetinin en önemli öğesi televizyonlardı (Robinson vd., 2017). Yakın geçmişte yürütülen çalışmalarda televizyonun yanı sıra tablet ve akıllı telefonların yemek yeme gibi aktivitelerde bir araç olarak kullanım süreciyle ilgili sorunlar ele alınmaya başlandı (Jensen vd., 2022). Oysa çeşitli yaş gruplarındaki bireylerde internet bağımlılığı ile yeme bozuklukları arasındaki ilişkiye yönelik çalışmalar söz konusudur. Bu

çalışmaların birinde akıllı telefon bağımlılığı ile şekerli gıda tüketimi arasında pozitif bir ilişkiye işaret edildi (Liu vd., 2021). Başka çalışmalar akıllı telefon bağımlılığının, beden kitle indeksi ve fast food tüketim alışkanlığı ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Tabatabaee vd., 2018). Ayrıca görsel ve işitsel uyaranlar eşliğinde beslenen çocuklarda yeme miktarları üzerinde kontrol kaybı gözlenmektedir. Çünkü dikkat dağıtıcı materyallerin eşlik ettiği bir beslenme alışkanlığı aşırı yeme davranışını tetikleyebilmektedir (Gonçalves vd., 2019). Tüm bu bulgulara rağmen çocuklarını daha kolay bir şekilde yedirmek için çoğu bakım verenler dijital aykıtı kolaylaştırıcı bir araç olarak kullanmaktadır. Akıllı telefon ve tablet gibi araçlara aşırı düzeyde odaklanan çocuklarda trans veya hipnotik belirtileri çağrıştıran bir süreç söz konusu olabilmektedir.

Hipnoz kişinin çevresel uyaranlara karşı duyarsızlaştığı ve bir duruma karşı artan odaklanmanın gerçekleştiği bir bilinç durumudur (Elkins vd., 2015). Tanımdan da anlaşılacağı üzere bireyin dikkatinin daraltılması ve herhangi bir odak noktasına kişinin yönlendirilmesi hipnozun önemli iki ayırt edici özelliğidir. Hipnoz bazı spesifik durumlarda sağaltıcı bir yapı olarak ele alınmakta ve belirtileri hafifletici bir mekanizmaya sahip olduğu vurgulanmaktadır (James, 2009). Söz gelimi doğum sırasında hipnotik telkinlerin etkisinde olan kadınların daha yoğun pozitif duygu durumlarını rapor ettikleri görülmektedir (Tinti vd., 2011). Bir sistematik derleme çalışması hipnozun anksiyete ve depresyon gibi önemli ruhsal patolojilerin iyileştirilmesine de katkı sağladığını bildirmektedir (Catsaros ve Wendland, 2023). Ayrıca 8-12 yaş grubundaki çocuklarda diş çekimi sırasında uygulanan hipnotik telkinler anksiyete ve ağrı yönetimi açısından işlevsel bulgulara neden olmuştur (Sabherwal vd., 2021). Tüm bu bulgular hipnozun pozitif bir araç olarak uygulandığını raporlamaktadır. Ancak tüm bu süreçlerde hipnoz bir müdahale programı olarak uygulanmıştır. Oysa bazı spesifik durumlarda herhangi bir hipnotik müdahale olmadığı halde kişinin trans veya hipnotik belirtilere sahip olabileceğine işaret edilmektedir. Akıllı telefona yoğun bir şekilde maruz kalan kişilerde hipnoza yakın bulgular rapor edilmiştir (Colic-Peisker ve Flitney, 2018; Olson vd., 2020). Çünkü telefona yoğun bir şekilde odaklanan “akıllı telefon zombilerinde” fiziksel çevresiyle olan etkileşim önemli ölçüde azalmaktadır (Kim vd., 2018). Hatta bazı ülkelerde yoğun akıllı telefon kullanıcılarının çevrelerinin reel gerçekliğinden koptukları göz önünde bulundurularak kendilerine özel yol şeritleri oluşturulmuştur (Olson vd., 2020). Benzer şekilde telefonda geçirilen süreye bağlı olarak kişide çarpık bir zaman algısı oluşabilmektedir (Lin vd., 2015). Planlanan zamanlamadan çok daha fazla akıllı telefona maruz kalma bu çarpık zaman algısına ek kanıt sağlamaktadır (Kwon vd., 2013). Buradaki zaman yanılsaması, hipnotize olan bireylerin hipnoz etkisinde kaldıkları süreyi normal sürenin altında raporlamalarıyla örtüşmektedir (Bowers, 1979). Sonuç olarak akıllı telefon kullanan bireyler ile hipnotize olan bireylerin benzer şekilde kontrol duygusunu bir ölçüde kaybetmeleri çarpıcı bir bulgu olarak değerlendirilebilir (Lukoff vd., 2018; Polito vd., 2015). Ayrıca dikkat daralması veya spesifik bir olguya odaklanma gibi hipnotik belirtiler ile akıllı telefona yoğun bir şekilde odaklanınca ortaya çıkan spesifik tablo arasında uyumlu bir benzerlik görülmektedir.

Türkiye’de çocuklarda telefon gibi dijital araçların kullanılmasında 3 temel amaç dikkat çekmektedir: Bebeği sakinleştirmek, yemek yedirmek ve görüntülü konuşmak (Işıkoğlu Erdoğan ve Ergenekon, 2021). Başka bir çalışmada ise uyutma, oyalama ve yemek yedirmek için telefonun bir araç olarak

kullanıldığı belirtilmiştir (Günüç ve Atli, 2018). Araştırmaların sonuçları annelerin farklı amaçlarla telefon veya tablet eşliğinde çocuğunu beslediğini ortaya koymaktadır. Ancak bu süreçte çocuklarda oluşan çevresel duyarsızlaşma ve artan odaklanma gibi hipnotik belirtileri çağrıştıran yapıya ilişkin herhangi bir çalışmaya ulaşılmamıştır. Bu çalışmanın amacına ulaşması için video veya dijital oyun eşliğinde yedirilen çocukların çevresel uyaranlara olan tepkisi ve odak kaybındaki değişime ilişkin bakım verenlerin yaşamsal deneyimleri incelecektir. Elde edilen bulgular çocukların telefon eşliğinde yedikleri gıdaya ilişkin tat ve duyu farkındalıkları, yeme davranışları (doygunluk, iştah b.) ve jest/mimiklerindeki değişim gibi süreçlere odaklanacaktır.

2. YÖNTEM

2.1. Katılımcılar ve Prosedür

Patton (2002) nitel paradigmaya uygun olarak kurgulanan çalışmalarda katılımcı sayısının belirli istatistiksel analizlerle saptamak yerine araştırmanın hedef ve odağının referans alınarak belirlenmesini önermektedir. Bu araştırmanın katılımcıları Bingöl'de yaşayan 8 anneden oluşmaktadır. Veri toplama sürecinde katılımcılardan veriler geldikçe ön analizler yapıldı. Şablon düzeyinde tema ve kodlar belirlendi. Ardışık görüşmelerde benzer deneyimler ve içerikler paylaşılmaya başlanmasıyla yeni kod ve kategorilerin oluşmamaya başlandığı gözlendi. Bu tekrarlama örüntüsü, veri doygunluğu açısından yeterliliğe ulaştığına dair bir ipucu kabul edilip veri toplama süreci sonlandırılmıştır. Katılımcıların ve çocukların demografik bilgileri tablo 1 ve tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların (annelerin) sosyodemografik özellikleri

Katılımcılar Yaşı	Katılımcılar Yaşı	Medeni durumu	Medeni durumu	Eğitimi	Mesleği
K-1	34 Evli	34 Evli	Lisans	Lisans	Ev hanımı
K-2	26 Evli	26 Evli	Lisans	Lisans	Ev hanımı
K-3	37 Evli	37 Evli	Lise	Lise	Ev hanımı
K-4	34 Evli	34 Evli	Lisansüstü	Lisansüstü	Memur
K-5	31 Evli	31 Evli	Lisans	Lisans	Memur
K-6	28 Evli	28 Evli	Lisansüstü	Lisansüstü	Ev hanımı
K-7	31 Evli	31 Evli	Lise	Lise	Memur
K-8	33 Evli	33 Evli	Lisans	Lisans	Ev hanımı

Bingöl Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurul onayı alındıktan sonra veriler hedef örneklem grubuyla yapılan yarı yapılandırılmış görüşme için ön hazırlıklar yapıldı. İlk olarak görüşme yapılacak bakım verenlere ilişkin dahil etme ve hariç tutma kriterleri belirlenmiştir. Dahil etme ve hariç tutma kriterleri şu şekildedir: a) Kendisini anlamlı bir şekilde ifade edebilecek yeterlikte olmak, b) gerçeklik algısını bozacak düzeyde psikotik belirtilere sahip olmamak

(psikiyatrik tanılama veya teşhis sürecine sahip olmamak), c) çalışmaya gönüllü katılım sağlamak d) Çocuğuna yemek yedirirken telefon veya tableti bir kolaylaştırıcı araç olarak kullanmak. Katılımcılara araştırmanın herhangi bir aşamasında çalışmadan vazgeçebilecekleri ve çalışmanın tamamen gönüllülük esasına dayalı olduğu bilgisi verildi. Araştırmanın tüm aşamalarında Helsinki Bildirgesi'nde belirtiler kriterler dikkate alınmıştır.

Tablo 2. Çocukların sosyodemografik özellikleri

			Çocuğun	
Annesi	Annesi	Yaşı	Cinsiyeti	Günlük süresi
K-1	K-1	5	Erkek	3 saatten fazla
K-2	K-2	2	Erkek	1-2 saat
K-3	K-3	5	Erkek	2-3 saat
K-4	K-4	4	Erkek	1-2 saat
K-5	K-5	3	Kız	1-2 saat
K-6	K-6	3	Kız	0-1 saat
K-7	K-7	4	Erkek	2-3 saat
K-8	K-8	3	Kız	3 saatten fazla

2.2. Veri Toplama Yöntemi

Veriler, yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmıştır. Görüşme formu hazırlanırken literatür gözden geçirilmiş ve uzman görüşüne başvurulmuştur. Soru formunda katılımcılara yönelik olası yönlendirmeleri minimize etmek için bazı değişiklikler yapıldı. Yarı yapılandırılmış görüşme formunun uygulamada kullanılan hali tablo 3'te gösterilmiştir. Ayrıca katılımcıları araştırmanın amacı çerçevesinde yönlendirmek üzere sonda (probe) sorulara yer verilmiştir. Görüşmelerin gerçekleştiği alanın sessiz ve dikkat dağıtıcı unsurlardan arındırılmış olmasına özen gösterildi. Çalışmada yer alan çocukların nörolojik ve fiziksel gelişimsel durumları için anne beyanları dikkate alınmıştır. Bu çerçevede çocukların tanılanmış herhangi bir nörolojik veya fiziksel bir sağlık sorunlarının olmadığı bildirilmiştir. Görüşmeler 2025 yılı mart-nisan aylarında gerçekleştirilmiştir. Görüşmecilere amaçlı örnekleme yöntemi kullanılarak ulaşılmıştır. Görüşmelerin tamamı yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Görüşme süreleri 20 ile 30 dakika arasında değişmektedir. Görüşmeler katılımcıların onayıyla ses kaydı alınarak yürütülmüştür.

Tablo 3. Yarı yapılandırılmış görüşme soruları

-Çocuğunuz video izlediği sırada kendisine verilen talimatları nasıl algılıyor? -Çocuğunuz video izlerken yemeğin tadı, kokusu veya sıcaklığına nasıl tepki veriyor? -Çocuğunuz video izlerken bir anda video durdurulduğunda nasıl tepki veriyor? -Çocuğa yemek sırasında video izletirken tokluk hissine eriştiğini nasıl anlıyorsunuz? -Çocuğunuz yemek sırasında dijital cihaz kullanırken çevresel uyaranlara karşı nasıl tepki veriyor? -Video izlediği sırada çocuğunuzun mimiklerinde veya jestlerinde bir değişiklik fark ediyor musunuz? -Çocuğunuzun dijital cihaz kullandığında lokmalarını çiğneme süresi değişiyor mu? -Yemek sırasında çocuğunuzun telefona odaklanması, yemek seçme davranışlarını nasıl etkiliyor?

2.3. Veri Analizi

Elde edilen veriler tematik analiz prosedürleri dikkate alınarak kelimesi kelimesine yazıya aktarılmıştır (Braun ve Clarke, 2006). Kodlama süreci elle ve NVivo 12 paket programı desteğiyle gerçekleştirilmiştir (QSR International, 2018). Ayrıca kodlama süreci birkaç işlem basamağı halinde yürütülmüştür. İlk olarak araştırmacı elde edilen bulguları dikkatle baştan sona okuyarak herhangi bir kodlama yapmadan aşinalık kazanmıştır. Bazı katılımcılardan gelen cevaplar sorulan sorularla uyumlu olmadığı için analiz dışı bırakıldı. İkinci aşamada katılımcıların çocuklarını besleme aşamasında hipnotik etkiyi çağrıştıran 11 tane ön kod (örneğin algıda yavaşlama, tepkisizlik) oluşturuldu. Daha sonra ikinci aşamada veri seti tekrar okundu. Beslenme aşamasında dijital aygıta maruz kalan çocuklarda hipnotik bulguları çağrıştıran 9 kod, 5 ana temada (örneğin damak körleşmesi, doygunluk hissinin devre dışılığı vb.) birleştirildi.

2.4 Çalışmanın güvenirliği

Nitel araştırmalarda aynı verileri farklı araştırmacılar tarafından benzer bakış açısıyla ele alıp yorumlaması çoğu zaman mümkün olmadığı için kodlayıcılar arası güvenirlik gibi tekniklerle güvenirliği sağlamak zordur (Joffe ve Yardley, 2004). Bununla birlikte, araştırmacının analiz sürecindeki tutarlılığını kontrol etmek için 4 anneye ait veri seti rastgele seçilmiştir. Bu aşamada bulguların kod ve temalara bölünmesi sürecinin denetimi için akran denetimi (peer checking) (Lincoln ve Guba, 1985) yöntemi kullanıldı. Bu denetim uluslararası saygın dergilerde nitel çalışmaları yayınlanmış ve nitel kodlama konusunda nitelikli olan doktora düzeyindeki 4 araştırmacı ile yürütülmüştür. Araştırmacı tarafından belirlenen kod ve temalarla 4 araştırma araştırmacı tarafından belirlenen kod ve temalar karşılaştırılmıştır. Kodlama ve belirlenen temalarla ilgili minör düzeyde görüş ayrılıkları ortaya çıkmıştır. İlgili görüş ayrılıklarıyla ilgili grup tartışmaları yapılmış, gerekli düzeltmeler sağlanmış ve bir uzlaşıya varılmıştır.

3. BULGULAR

Katılımcılar, çocuklarına yemek yedirirken karşılaştıkları güçlükleri aşmak için araç olarak kullandıkları dijital aykıtların hipnotik etkiyi çağrıştıran gözlemlerini anlattılar. Katılımcıların çoğu yemek yedirirken bebek veya çocukların çevresel uyaranlara karşı körleştiğini ifade etti. Aynı şekilde katılımcılar çocukların yedikleri yemeğin kıvamına ve deneyimlediği duygunluk hissine karşı dijital aygıta maruz kaldığı süre içesinde bir ölçüde kayıtsızlık halinin ortaya çıktığına dikkat çekti. Bu

çalışmada 5 tema tanımlandı: Bedensel duyarsızlaşma, damak körleşmesi, duygunluk hissinin devre dışılığı, odak kaybında agresifleşme, donuk bakışlar. Temalar, kodlar ve örnek alıntılar tablo 4'te gösterilmiştir.

Table 4. Temalar ve kodlar

Temalar	Kodlar	Örnek alıntılar
Bedensel duyarsızlaşma Damak körleşmesi	Algıda yavaşlama Tepkisizlik Bilinçsiz uyum	Telefon izlerken alıcılarının biraz daha yavaşladığını düşünüyorum. Yemek yediği zaman bakıyorum, biraz daha yavaşladı. Yutma aşaması biraz daha durarak gerçekleşiyor artık. Sadece elimle fiziksel olarak dokunduğum zaman tepki verebiliyor…(Çevrede olup bitenleri) hissetse bile tepki vermiyor bence. Bazen sesimi yükseltmem gerekiyor çünkü dalıyor. Yemek yiyor, ama içeriğinin ne olduğunu asla fark etmiyor. Belki de hiç sevmediği bir yemeği veriyorumdur ama hiç ne yediğini bilmiyordur bence.
Duygunluk hissinin devre dışılığı	Kontrol kaybı Sınırların belirsizleşmesi	Bazen farkında olmuyor. Bu benim işime de geliyor, bir anne olarak daha çok tıkıyorum, hani yesin de yesin diye. Doyup doymadığını hissetmiyorum ya da algılamıyorum. Çünkü kâsenin boyutunu ne kadar büyütürsem o derece yemeye devam ediyor.
Odak kaybında agresifleşme	Bağımlı dikkat Gerçeklikle yeniden temas	(Video durdurulunca) hırçınlaşıyor. Ondan sonra onun istediğini açıyorum, ondan sonra yemeğe devam edebiliyoruz. Telefonu elinden aldığım zaman ya da yemeği kesince o anda yemeğin ne olduğunun farkına varıyor, sonra yemeği tekrar bırakabiliyor.
Donuk bakışlar	Dissosiyatif yoğunlaşma Duygusal kopukluk	(Video izlerken) Daha böyle duruyor. Dümdüz videoya bakıyor yani videoya donuk bir ifadeyle. Hiçbir şekilde bir şey mimik görmüyorum ya da duygu değişimi de görmüyorum… Yani odaklandığı için pek farkına vararak mimik yapmıyor

Bedensel duyarsızlaşma

Telefon eşliğinde yemek yedirilen çocuklar ses ve görüntüye karşı duyarsız hale gelmektedir. Anneler bu durumda sadece dokunmanın söz konusu olduğu durumlarda alıcıların devreye girdiğine dikkati çekmektedir. Bu temada K-1 şunları ifade etti:

Telefon izlerken alıcılarının biraz daha yavaşladığını düşünüyorum. O anda bir uyarıcı ile evet, bağırıyorum ama tam olarak beni dinlemiyor. Sadece elimle fiziksel olarak dokunduğum zaman tepki verebiliyor. (Çevrede olup bitenleri) hissetse bile tepki vermiyor bence. Mutlaka hissediyordur ama tepki vermiyor. Çünkü o anki keyfini bozmuyor. (Telefona odaklanırken) sadece sabit bakışlı oluyor. Hiçbir şekilde çevresel uyaranlara karşı tepki vermiyor.

Telefona odaklanan çocukların yeme, içme ve yutma gibi reflekslerinin durduğu veya yavaşladığı durumlar bu temanın ayırt edici özelliklerindendir. Ağzında lokmayı uzun süre bekleten çocuk yüksek ses veya şiddetli dokunmanın etkisiyle çiğneme başlıyor. K-3 ve K-7 bu durumu şöyle açıklıyor:

Yemek yediği zaman bakıyorum, biraz daha yavaşladı. Yutma aşaması biraz daha durarak gerçekleşiyor artık. Mesela ben "Hadi yut ağzındakini" diyorum, hemen yutuyor. "Suyunu iç" diyorum, içiyor. Ama o eğer o anda videoya odaklanırsa onu dürtmek zorunda kalıyorum. Dürtüyorum, "Hadi annecim, hadi su iç, bak su, bu su" diyorum, o şekilde içiyor (K-3). “Bazen sesimi yükseltmem gerekiyor çünkü dalıyor” (K-7).

Video eşliğinde yemek yedirilen çocuğun çevrede belirli bir desibelin altında kalan seslere tepkisiz kaldığı görülmektedir. Sorulan sorulara ve verilen komutlara duyarsız kalan çocuklarla ilgili katılımcı annelerden K-4, K-5 ve K-8 durumu şu şekilde betimlemektedir:

“Duymuyor bence. Yani çünkü direk videoyu izlediği için yani dışarıdan gelen daha şiddetli bir ses gelmesi falan gerekli. Yani video izlediği için duymuyor” (K-4). Yemek yerken asla hiçbir soruya cevap vermiyor. Ancak böyle sesimi yükseltmem lazım ki ya da bir fiziksel bir müdahalede bulunmam gerekiyor ki maalesef o zaman cevap veriyor. Kesinlikle duyarsızlaşıyor. Yani video haricinde çıkan bir olaya yani çıkan bir sese asla tepki vermiyor(K-5). Çünkü algısı zaten tamamen telefonda oluyor ve benim uyaran vermem gerekiyor ve Birden fazla kez uyaran vermem lazım ya dokunma ya tekrarlama gibi uyaranlar vermem gerekiyor. Kapı çaldığı zaman mesela duymuyor ben ona şey bir başkası ona seslendiği zaman kesinlikle hiçbir şekilde cevap vermiyor ve görmüyor bile (K-8).

Damak körleşmesi

Katılımcıların çoğu video eşliğinde çocuklarına yemek yedirirken tat ve damak duyusunun önemli ölçüde pasifize olduğunu belirtmektedir. Rutin olarak beğenmediği yemekleri bile video eşliğinde yedirebilen katılımcı annelerden K-1, K-3 ve K-6 bu durumu şöylece belirtmektedir:

“Yemek yiyor, ama içeriğinin ne olduğunu asla fark etmiyor. Belki de hiç sevmediği bir yemeği veriyorumdur ama hiç ne yediğini bilmiyordur bence…. Sevmediği bir yemeği video eşliğinde yedirebiliyorsunuz çocuk bunu fark etmiyor” (K-1). “Sevmediği bir yemeği video eşliğinde yedirebiliyorum” (K-3). “Yani genel olarak yediği yemeğin farkında değil. Tat olarak ya da koku olarak bir algılama yok. Yani sevmediği bir yemeği, telefon eşliğinde yedirebiliyoruz” (K-6).

Ayrıca bir katılımcı (K-4) günlük yaşamında çocuğuna yediremediği yiyecekleri telefondaki bir video eşliğinde yedirebilmenin kendisi açısından avantajlı bir süreç olduğuna dikkati çekmektedir:

Yediği yemeğin ne tadını ne tuzunu ne de bir tokluk hissi hissettiğini düşünmüyorum. Ne verirsem ne kadar verirsem, o sırada onu hissetmeden sadece videoya odaklanıp yiyebiliyor. Ne verirsem onu yeme davranışı gerçekleştiriyor. Sevmediği bir yemeği de yedirebiliyorum, o yüzden bu benim için bir avantaja dönüşüyor.

Doygunluk hissinin devre dışılığı

Katılımcıların çoğu video izleyen çocukların doygunluk eşiğine eriştiği halde yemek yemeye devam edebildiklerini ifade etmektedir. Türkiye'de çocuklarına daha fazla yemek yedirebilmenin anneler açısından birer kazanım olarak değerlendirildiği varsayımından hareketle telefon ve videonun bu aşamada kayda değer bir role sahip olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcılardan K-2 ve K-8 bunu şöyle açıklamaktadır:

"Bazen farkında olmuyor. Bu benim işime de geliyor, bir anne olarak daha çok tıkıyorum, hani yesin de yesin diye. Ama tadını alırsa belki sevmeyecek, yemeyecek. Video olmazsa belki hiç veremeyeceğim de. Video sayesinde yediriyorum" (K-2). "Yani daha fazla yedirtebiliyorum. Çünkü denedim, videosuz yedirdiğim zaman yani telefonsuz yedirdiğim zaman daha az yiyor ama videolu yedirdiğim zaman daha fazla yiyor" (K-8).

Bununla birlikte yemek porsiyonlarına sistematik bir şekilde büyüten katılımcı ile kâsede/tabakta olan tüm yemeği kolaylıkla çocuğuna yedirebilen anneler telefonda video izletmenin önemli bir kolaylaştırıcı bir yapıya sahip olduğunu vurgulamaktadır. K-4 ve K-5 durumu şöyle izah etmektedir:

"Doyup doymadığını hissetmiyorum ya da algılamıyorum. Çünkü kâsenin boyutunu ne kadar büyütürsem o derece yemeye devam ediyor ve ben de bunu bir avantaj olarak görüp her defasında kâsenin boyutunu büyütebiliyorum, yani porsiyonları artırabiliyorum" (K-4). "Doyma hissini algılayamıyor. Genellikle de bu benim işime yarıyor. Mesela bir kaseyse, bir kâsenin hepsini vermeye çalışıyorum" (K-5).

Odak kaybında agresifleşme

Video eşliğinde yemek yedirilen çocukların önemli bir kısmı video durdurulduğunda veya kapatıldığında çocuklarda agresif bir atak kendini göstermektedir. Bu durum çocuğun bağımlı olduğu bir ürüne karşı gösterdiği erken dönem yoksunluk krizlerinin yanı sıra yoğun bir şekilde odaklandığı bir dünyadan çıkışın tetiklediği huzursuzluğun belirtileri olabilir. Her iki durum da dış dünyanın gerçekliğine karşı çocuğun dijital aygıtta yapay bir dünya inşa ettiğini göstermektedir. K-4 ve K-6 bu durumu şöyle anlatmaktadır:

(Video kesilince) "Ya bağırarak ya da kahkaha atarak bir şekilde tepki veriyor" (K4). "(Telefon elinden alınınca) Agresifleşiyor. İstediği şeyi ona vermediğim zaman tabii ki sinirleniyor" (K-6).

Ayrıca telefon ve dolayısıyla videodan mahrum bırakılan çocuk yemeye devam ettiği yemeği bırakarak bu durumu protesto etmektedir. Hatta bu durum bazen bakım veren ile çocuk arasında şiddetli bir güç savaşına dönüşebilmektedir. Katılımcılardan K-1 ve K-2 bu durumu şöylece betimlemektedir:

"(Video durdurulunca) hırçınlaşıyor. Telefonu elinden aldığım zaman ya da yemeği kesince o anda yemeğin ne olduğunun farkına varıyor, sonra yemeği tekrar bırakabiliyor" (K-2). "Yemek yemeyi kesiyor yemeği reddediyor. "Tamam, açacağım, açacağım" diyorum. Ondan sonra onun istediğini açıyorum, ondan sonra yemeğe devam edebiliyoruz" (K-7).

Donuk Bakışlar

Video eşliğinde yemek yediren annelerin çocuklarında deneyimlerinden sağlanan son tema donuk bakışlar'dır. Önceki temada olduğu gibi çocuk dış dünyanın reel gerçekliğinden koparak ayrı bir dünyaya dalmış olduğu şeklindeki gözlemler dikkat çekmektedir. Tüm bu süreçler hipnotik bir etkiyi çağrıştırmaktadır. Zira hipnozda yoğun bir odaklanma sonrası gerçekleşen gerçeküstü özel bir duyumsama söz konusudur. Katılımcılardan K-3 çocuklarda uzun süreli bir odaklanma ve çevrede olup bitenlere karşı bir duyarsızlaşmaya işaret etmektedir: "(Video izlerken) Daha böyle duruyor. Dümdüz videoya bakıyor yani videoya donuk bir ifadeyle".

Bakışların yanı sıra video eşliğinde yemek yiyen çocuğun jest ve mimiklerinde de bir donukluk görülmektedir. Bu durumu K-5 ve K-6 şu şekilde belirtmektedir:

"Hiçbir şekilde bir şey mimik görmüyorum ya da duygu değişimi de görmüyorum. Genellikle tamamen ekrana bakıyor, donuk bir şekilde. Donuk bakışlı oluyor" (K-5). "Yüz ifadesi genel olarak daha donuk oluyor. Yani odaklandığı için pek farkına vararak mimik yapmıyor" (K-6).

4. TARTIŞMA

Bu çalışma herhangi bir dijital aygıt eşliğinde yemek yedirilen çocuklarda gözlenen hipnotik bulguları çağrıştıran durumlara ilişkin annelerin deneyimleri ele alınmıştır. Akıllı telefon eşliğinde yedirilen çocuklar görülen donuklaşma ve duyarsızlaşmayı sadece hipnotik bir belirti olarak ele almak olanaksız görülmektedir. Çünkü bu durum çocuklarda dikkatin henüz gelişmemesi veya davranışçı perspektiften bir koşullanma örneği olarak da ele alınabilir. Bu yüzden mevcut çalışmada farklı etiyolojik yapılardan bağımsız olarak dijital aygıt karşısından çocuklarda rapor edilen süreçler, doğrudan hipnotik bir yapı olarak ele almak yerine hipnozu çağrıştıran bir yapı olarak ele almak daha makul görünmektedir.

Telefon veya tablet eşliğinde yemek yedirilen çocukların çevresel uyaranlara karşı önemli ölçüde duyarsızlaşması, çalışmanın en temel bulgusunu oluşturmaktadır. Yetişkin popülasyonunda yürütülen önceki çalışmalar akıllı telefona yoğun bir şekilde maruz kalan kişilerde hipnotik etkiyi çağrıştıran bir sürece işaret edilmiştir (Colic-Peisker ve Flitney, 2018; Olson vd., 2020). Hipnotize bireylerde karşılaşılan en yaygın iki belirti rapor edilmektedir: Çevrede olup bitenlere karşı kayıtsızlık ve spesifik bir duruma ilişkin artan odaklanma (Elkins vd., 2015). Bu çalışmanın hedef örneklem grubunda bu iki belirtiyi çağrıştıran hipnotik bulgular beş ana temada kategorize edildi.

Çalışmanın ilk ana teması bedensel duyarsızlaşma'dır. Hipnotize olan bireylerde ilk güçlü ve belirgin bulgu kuşkusuz duyusal algıdaki eşiğin düşmesidir. Yani kişinin dış dünyayı algılayabilmesi için daha güçlü ve normalin üzerinde bir uyaranla uyarılması gerekmektedir. Bu çalışmada beslenme aşamasında akıllı telefondaki videolara yoğun bir şekilde odaklanan çocuklarda dramatik bir düzeyde dikkat daralması yaşanmıştır. Beslenmenin önemli iki parametresi olan çiğneme ve yutma faaliyetinin azaldığı ve bazı çocuklarda durduğu görülmüştür. Ayrıca çocukların dış dünyadaki ses ve görüntülere karşı duyarsızlaştığı da görülmüştür. Bakım verenler akıllı telefona odaklanan çocuklarla temas

kurmak için normalden çok daha yüksek sesle bağırmak zorunda kaldıklarını raporlamıştır. Dijital aygıtlara maruz kalmanın hipnotik bulgulara yol açabileceğini ortaya koyan sınırlı çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalardan biri akıllı telefonlara yoğunlaşan bireylerin bazı olası tehlikelerden korunması için kamusal alanda özel bazı düzenlemelerin yapıldığını belirtmektedir (Olson vd., 2020). Ayrıca bazı çalışmalar telefonlara odaklanan yetişkin bireylerin dış dünyanın reel gerçekliğinden kopabildiklerine ve zaman algılarının önemli ölçüde bozulabildiğine dikkati çekmektedir (Lin vd., 2015). Bu bulgular yukarıda ifade edildiği üzere beslenirken video içeriklerine maruz kalan çocuklardaki bedensel duyarsızlaşma ile uyumludur.

Çalışmanın ikinci ana teması damak körleşmesi'dir. Beslenirken izlediği videoya odaklanan çocuklarda dış dünyaya ilişkin algı eşiğindeki azalmanın yanı sıra yediği gıdanın tat ve kıvamına karşı duyarsızlaşma da görülmüştür. Anneler çocuğun yemek istemediği bir gıdayı yedirmek için bu durumu bir stratejiye dönüştürdükleri anlaşılmaktadır. Bu temayla senkronize olarak gelişen diğer bir tema da doygunluk hissinin devre dışılığı'dır. Bu temada annelerin çocuklarının rutin yaşamlarında yetersiz beslendikleri düşüncesinden hareketle dijital aygıtı daha fazla yemek yedirme sürecinde bir araç olarak kullandıkları görülmüştür. Diğer bir ifadeyle anneler çocuğun spesifik bir duruma yoğun bir şekilde odaklanmasını bir fırsata dönüştürmektedir. Çünkü yoğun odaklanma yedirilen gıdanın tat, koku ve miktarına karşı dikkatte daralmaya yol açmaktadır. Bu süreç hipnozun karakteristik özelliklerini çağrıştırmaktadır (Elkins vd., 2015). Çünkü hipnotize olan bireyde duygu, düşünce ve davranışlarındaki özgürlük alanı kayda değer düzeyde azalmaktadır (Lukoff vd., 2018; Polito vd., 2015). Her iki temada da bireyin kontrol yetisinde azalma söz konusudur.

Çalışmanın bir diğer teması da odak kaybında agresifleşme'dir. Önceki temalarda belirtildiği üzere beslenme aşamasında telefondaki bir içeriğe (video vb.) aşırı şekilde odaklanan çocuk gerçek dünyadan bir ölçüde kopmaktadır. Maruz kaldığı içerikten ayrıştırılan çocuk orantısız tepkide bulunabilir. Bu durum iki öncül sebepten kaynaklanabilir: Çocuğun dijital aygıta karşı geliştirdiği bağımlılıktan kaynaklanan yoksunluk krizi ve trans halini anımsatan büyülü dünyadan çıkarılan çocukta meydana gelen huzursuzluk. Önceki çalışmalar, annelerin çocuklarına akıllı telefon eşliğinde yemek yedirmelerini, çocukların bu dijital içerikler karşısındaki sakin ve uysal davranışlarıyla gerekçelendirdiklerini ortaya koymaktadır (Işıkoğlu Erdoğan ve Ergenekon, 2021). Dolayısıyla çocuklarına karşı annelerin akıllı telefonu bir araç olarak kullanma gerekçesi ile çocuklarda oluşan hipnotik belirtiler uyumlu bir nedenselliğe işaret etmektedir.

Çalışmanın son teması donuk bakışlar'dır. Dış uyaranlara karşı tepkilerde gecikme çocuğu yapay bir dünyanın kuşattığı izlenimini vermektedir. Bu durum hipnotik belirtilerden orta düzeyde trans halini anımsatmaktadır. Çocuğu sakinleştirmek veya çocuğa yemek yedirmek gibi amaçlarla dijital aygıta maruz bırakılan çocuklarda (Günüç ve Atli, 2018) duyu bütünlüğünü bozan bazı süreçler söz konusu olmaktadır. Çünkü bu aşamada "akıllı telefon transı" (smartphone trance) diye ifade edilebilecek teknik bir olgudan söz edilebilir. Çocuklarda yoğun bir şekilde dikkat daralmasıyla karakterize olan bu süreç, bakışlardaki donukluk gibi bazı otomatik fiziksel semptomlara yol açabilmektedir. Bu süreç

çocuklarda genel olarak hareketlerde bir yavaşlamaya kaynaklık etmektedir. Tüm bu bulgular dış dünyaya karşı duyarsızlaşma ile spesifik bir materyale odaklanma gibi hipnozun önemli iki belirtisiyle (Elkins vd., 2015) uyumludur.

Sınırlılıklar ve uygulama için çıkarımlar

Bu çalışma telefon eşliğinde çocuklarını yediren annelerin çocuklarda deneyimledikleri trans ve hipnotik belirtilere odaklanması açısından özgün değeri olmasına karşın bazı sınırlılıklara da sahiptir. İlk sınırlılık örnekleme grubudur. Bu çalışmada dijital aygıt eşliğinde yemek yedirme kriteri dikkate alınarak amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Ancak çocuklarına yemek yedirirken dijital aygıt dışında farklı yöntemleri kullanan annelerin de yer aldığı bir katılımcı grubundan daha zengin bir içerik elde edilebilmesi açıktır. Böylesi bir araştırmanın bulgularından karşılaştırmalı iyi örnek uygulamalarını üretmek daha mümkün hale gelecektir. Bunun yanı sıra "hipnotik bulgular" gibi nispeten iddialı çıkarımlara daha güçlü bir şekilde ulaşmak için ebeveynler dışında birden fazla kaynaktan elde edilen verilerin birbiriyle uyumlu olup olmadığının test edilmesi gerekebilir. Ayrıca yemek aşamasında dijital aygıtı kullanım yöntemi açısından farklılaşan annelerin deneyimlerini merkeze alan bir çalışma daha kapsayıcı ve derinlikli sonuçlara sahip olabilir. Araştırmanın diğer önemli sınırlılığı çalışmanın dolaylı katılımcıları olan çocukların demografik özellikleridir. Katılımcıların tamamı erken çocukluk evresindeydi. Daha büyük yaş gruplarında yer alan bireylerin deneyimlerini doğrudan kendilerinin paylaştığı bir çalışma daha farklı sonuçları ortaya koyabilir. Son olarak bu çalışma nitel paradigmaya uygun bir şekilde yürütüldüğü için hem nedensel ilişki açısından hem de yaygın etki açısından bazı sınırlılıklara sahiptir. Buna karşın yapılandırılacak boylamsal veya deneysel bir tasarım akıllı telefona karşı oluşan hipnotik belirtileri geniş bir örneklem grubuyla farklı psikososyal dinamikler açısından ele almayı olanaklı hale getirecektir. Bu çalışma ruh sağlığı profesyonelleri, politika yapıcılar ve bakım verenler için birkaç klinik çıkarım ve öneriye sahiptir. İlk olarak ruh sağlığı çalışanlarının yemeğin dijital bir aygıt eşliğinde yedirilen çocuklarda görülebilecek trans ve hipnotik bulgulara ilişkin derin bir farkındalığa sahip olmaları gerekir. Milli Eğitim, Aile ve Sosyal Hizmetler ile Sağlık Bakanlığı'ndaki politika yapıcılarının özellikle küçük yaşlardaki çocuklarda dikkat dağınıklığı, odaklanma problemleri gibi klinik süreçlere ilişkin farkındalık çalışmalarında dijital aygıtlara karşı gelişen trans ve hipnotik belirtilerin etkisini dikkate almaları önemlidir. Çünkü çalışmanın tüm temalarında dikkat daralması, bedensel duyarsızlaşma ve spesifik bir olguya (video vb.) yoğun bir odaklanma olduğu görülmüştür. Ayrıca ruh sağlığı profesyonelleri, politika yapıcılar ve bakım verenlerin çocuklarda oluşan trans halini ortadan kaldıracak veya minimum düzeye düşürecek bazı önleyici mekanizmaları (sık aralıklarla çocuğu uyararak odak kaybını sağlamak vb.) hayata geçirmeleri gündem edilmelidir. Son olarak yemek sırasında ekransızlık kuralı veya daha az odaklamayı sağlayan alternatif içerikler tercih edilebilir.

Yazar Katkı Oranı

Bu çalışmada yazar katkı oranları birinci yazar için %70, ikinci yazar için %30'dur.

Çıkar Çatışması Bildirimi:

Bu çalışmanın araştırılması, yazarlığı ve / veya yayınlanmasına ilişkin herhangi bir potansiyel çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Destek/Finansman Bilgileri:

Bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve/veya yayınlanması için herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Etik Kurul Kararı:

Bu araştırma için Bingöl Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Alanında Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan 03.02.2025 tarih ve 33117789/044/196949 numaralı karar sayısı ile etik kurul izni alınmıştır.

KAYNAKÇA

AAP (2024). Screen Time for Infants. https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/qa-portal/qa-portal-library/qa-portal-library-questions/screen-time-for-infants/?srsltid=AfmBOopWcBT0ePcA7R_U37ArLrJ3AFqjANameByV_I8RgI8x_CfIj4bn&utm_

Bowers, K. S. (1979). Time distortion and hypnotic ability: Underestimating the duration of hypnosis. Journal of Abnormal Psychology, 88(4), 435–439. https://doi.org/10.1037/0021-843X.88.4.435

Braun, V., ve Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. Qualitative Research in Psychology, 3, 77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa.

Catsaros, S., ve Wendland, J. (2023). Psychological impact of hypnosis for pregnancy and childbirth: A systematic review. Complementary Therapies in Clinical Practice, 50, 101713. https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2022.101713

Colic-Peisker, V., ve Flitney, A. (2018). The Promise and Threat of the Internet Age. In The Age of Post-Rationality (pp. 183–211). Springer Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-10-6259-9_7

Elkins, G. R., Barabasz, A. F., Council, J. R., ve Spiegel, D. (2015). Advancing research and practice: the revised APA Division 30 definition of hypnosis. The International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 63(1), 1–9. https://doi.org/10.1080/00207144.2014.961870

Gonçalves, R. F. da M., Barreto, D. de A., Monteiro, P. I., Zangeronimo, M. G., Castelo, P. M., van der Bilt, A., ve Pereira, L. J. (2019). Smartphone use while eating increases caloric ingestion. Physiology & Behavior, 204, 93–99. https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2019.02.021

Günüç, S. ve Atli, S. (2018). 18-24 aylık bebeklerde teknolojinin etkisine yönelik ebeveyn görüşleri. Addicta: The Turkish Journal on Addiction, 5, 205–226. http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2018.5.2.0047 Işıkoğlu

Erdoğan, N., ve Ergenekon, E. (2021). Bebeklerin Teknolojik Araçları Kullanmalarıyla İlgili Anne Görüşleri. Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES), 54(1), 117-140. https://doi.org/10.30964/auebfd.767338

James, U. (2009). Practical uses of clinical hypnosis in enhancing fertility, healthy pregnancy and childbirth. Complementary Therapies in Clinical Practice, 15(4), 239–241. https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2009.09.005

Jensen, M. L., Dillman Carpentier, F. R., Corvalán, C., Popkin, B. M., Evenson, K. R., Adair, L., ve Taillie, L. S. (2022). Television viewing and using screens while eating: Associations with dietary intake in children and adolescents. Appetite, 168, 105670. https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105670

Joffe, H., ve Yardley, L. (2004). Content and thematic analysis, research methods for clinical and health psychology (pp. 56–68). Sage Publications Inc.

Kabali, H. K., Irigoyen, M. M., Nunez-Davis, R., Budacki, J. G., Mohanty, S. H., Leister, K. P., ve Bonner, R. L. (2015). Exposure and Use of Mobile Media Devices by Young Children. Pediatrics, 136(6), 1044–1050. https://doi.org/10.1542/peds.2015-2151

Kim, D., Han, K., Sim, J. S., ve Noh, Y. (2018). Smombie Guardian: We watch for potential obstacles while you are walking and conducting smartphone activities. PLOS ONE, 13(6), e0197050. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0197050

Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J. H., ve Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). PloS one, 8(2), e56936. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936

Lin, Y. H., Lin, Y. C., Lee, Y. H., Lin, P. H., Lin, S. H., Chang, L. R., Tseng, H. W., Yen, L. Y., Yang, C. C., ve Kuo, T. B. (2015). Time distortion associated with smartphone addiction: Identifying smartphone addiction via a mobile application (App). Journal of psychiatric research, 65, 139–145. https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2015.04.003

Lincoln, Y. S., ve Guba, E. G. (1985). Naturalistic inquiry. Beverly Hills, CA: Sage.

Liu, S., Zhou, W., Wang, J., Chen, B., He, G., & Jia, Y. (2021). Association between Mobile Phone Addiction Index and Sugar-Sweetened Food Intake in Medical College Students Stratified by Sex from Shanghai, China. Nutrients, 13(7). https://doi.org/10.3390/nu13072256

Lukoff, K., Yu, C., Kientz, J., ve Hiniker, A. (2018). What makes smartphone use meaningful or meaningless? Proceedings of the ACM on Interactive, Mobile, Wearable and Ubiquitous Technologies, 2(1), 1–26. https://doi.org/10.1145/3191754

Olson, J. A., Stendel, M., ve Veissière, S. (2020). Hypnotised by Your Phone? Smartphone Addiction Correlates With Hypnotisability. Frontiers in Psychiatry, 11. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00578

Overland, L. (2011). A Sensory-Motor Approach to Feeding. Perspectives on Swallowing and Swallowing Disorders (Dysphagia), 20(3), 60–64. https://doi.org/10.1044/sasd20.3.60

Patton, M. Q. (2002). Qualitative Research and Evaluation Methods. New York: Sage Publications.

Polito, V., Langdon, R., ve Barnier, A. J. (2015). Sense of agency across contexts: Insights from schizophrenia and hypnosis. Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice, 2(3), 301–314. https://doi.org/10.1037/cns0000053 QSR International Pty Ltd. (2018). NVivo (Version 12). https://www.qsrinternational.com/nvivo-qualitative-data-analysissoftware/home. Reid

Chassiakos, Y. (Linda), Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., Cross, C., Hill, D., Ameenuddin, N., Hutchinson, J., Levine, A., Boyd, R., Mendelson, R., ve Swanson, W. S. (2016). Children and Adolescents and Digital Media. Pediatrics, 138(5). https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593

Robinson, T. N., Banda, J. A., Hale, L., Lu, A. S., Fleming-Milici, F., Calvert, S. L., ve Wartella, E. (2017). Screen Media Exposure and Obesity in Children and Adolescents. Pediatrics, 140(Supplement_2), S97–S101. https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758K

Sabherwal, P., Kalra, N., Tyagi, R., Khatri, A., ve Srivastava, S. (2021). Hypnosis and progressive muscle relaxation for anxiolysis and pain control during extraction procedure in 8–12-year-old children: a randomized control trial. European Archives of Paediatric Dentistry, 22(5), 823–832. https://doi.org/10.1007/s40368-021-00619-0

Scaglioni, S., De Cosmi, V., Ciappolino, V., Parazzini, F., Brambilla, P., ve Agostoni, C. (2018). Factors Influencing Children's Eating Behaviours. Nutrients, 10(6), 706. https://doi.org/10.3390/nu10060706

Tabatabaee, H. R., Rezaianzadeh, A., ve Jamshidi, M. (2018). Mediators in the Relationship between Internet Addiction and Body Mass Index: A Path Model Approach Using Partial Least Square. Journal of Research in Health Sciences, 18(3), e00423.

Tinti, C., Schmidt, S., ve Businaro, Ni. (2011). Pain and emotions reported after childbirth and recalled 6 months later: the role of controllability. Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology, 32(2), 98–103. https://doi.org/10.3109/0167482X.2011.557756

Ventura, A. K., ve Worobey, J. (2013). Early Influences on the Development of Food Preferences. Current Biology, 23(9), R401–R408. https://doi.org/10.1016/j.cub.2013.02.037

B006 **GENEL PDR**

PDR2026

27. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi

FoMo'dan JoMo’ya; Dijital Çağda Kavramsal Bir Dönüşüm

Arş. Gör. Rahiye BARUTCU, Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Orazsahet MYATİYEV, Prof. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU

[1] Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Niğde, Türkiye — barutcurahiye@gmail.com
3 Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, Türkiye — avsaroglu@erbakan.edu.tr
[2] Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, Türkiye — orazmyatiyev@gmail.com

Sunum türü: Sözlü / Online Bildiri no: PDR-9F82B6

ÖZET

Dijitalleşmenin hız kazanmasıyla birlikte sosyal medya bireylerin günlük yaşamında önemli bir yer edinmiştir. Ancak sosyal medya kullanımının artması, bireylerde “Fear of Missing Out” (FoMO; gelişmeleri kaçırma korkusu) olarak adlandırılan psikolojik bir durumu da beraberinde getirmiştir. FoMO, bireyin başkalarının yaşadığı deneyimlerden geri kalma kaygısı hissetmesi ve sürekli çevrim içi olma ihtiyacı duyması olarak tanımlanmaktadır. Araştırmalar, FoMO’nun sosyal medya bağımlılığı, kaygı, stres, yalnızlık ve düşük yaşam doyumu ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca bireylerin sürekli sosyal karşılaştırma yapmalarına neden olarak psikolojik baskıyı artırdığı belirtilmektedir. Son yıllarda FoMO’ya karşıt bir yaklaşım olarak “Joy of Missing Out” (JoMO; kaçırmanın verdiği haz) kavramı ortaya çıkmıştır. JoMO, bireyin dijital dünyadan bilinçli biçimde uzaklaşarak çevrim dışı yaşamdan keyif almasını, yalnızlığı olumlu bir deneyim olarak değerlendirmesini ve sosyal medya baskısından özgürleşmesini ifade etmektedir. Bu yaklaşım, bireyin dışsal sosyal beklentiler yerine kendi içsel ihtiyaçlarına yönelmesini desteklemektedir. Böylece bireylerin dijital yaşam ile gerçek yaşam arasında daha dengeli bir ilişki kurabilecekleri düşünülmektedir. Bu çalışmada, dijital çağın bireylerin sosyal medya deneyimleri üzerindeki etkileri FoMO’dan JoMO’ya uzanan kavramsal dönüşüm çerçevesinde ele alınmış ve konuya ilişkin güncel alanyazın değerlendirilmiştir. İncelenen araştırmalar, FoMO’nun sosyal karşılaştırmayı artırarak kaygı, yalnızlık ve psikolojik kırılganlıkları güçlendirdiğini göstermektedir. Buna karşılık JoMO’nun; sosyal medya bağımlılığını azaltma, bilinçli farkındalığı artırma ve bireylerin çevrim dışı yaşamla daha sağlıklı ilişkiler kurmasını destekleme potansiyeline sahip olduğu vurgulanmaktadır. Ayrıca JoMO düzeyi yüksek bireylerin çevrim dışı zamanlarını daha anlamlı değerlendirdikleri ve yalnızlığı kişisel gelişim fırsatı olarak algıladıkları belirtilmektedir. Bunun yanında JoMO’nun öz düzenleme, farkındalık ve bireysel iyi oluş gibi olumlu psikolojik değişkenlerle ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Sonuç olarak, dijital çağda sürekli bağlantıda kalma baskısını temsil eden FoMO’dan, bilinçli dijital uzaklaşmayı temsil eden JoMO’ya yönelim önemli bir zihinsel dönüşüm olarak değerlendirilmektedir. Bu dönüşümün dijital farkındalık, psikolojik dayanıklılık ve sağlıklı teknoloji kullanımı açısından desteklenmesi gerektiği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: FOMO, JOMO, Dijital Farkındalık

ABSTRACT

With the rapid acceleration of digitalization, social media has become an integral part of individuals' daily lives. However, the increasing use of social media has also given rise to a psychological phenomenon known as the Fear of Missing Out (FoMO). FoMO is defined as the anxiety that others may be having rewarding experiences from which one is absent, accompanied by a persistent need to remain continuously connected online. Research has demonstrated that FoMO is associated with social media addiction, anxiety, stress, loneliness, and lower life satisfaction. Moreover, it has been suggested that FoMO intensifies psychological distress by encouraging constant social comparison. In recent years, the concept of the Joy of Missing Out (JoMO) has emerged as a contrasting perspective to FoMO. JoMO refers to individuals' ability to consciously disengage from the digital world, derive enjoyment from offline experiences, perceive solitude as a positive experience, and free themselves from the pressures associated with social media. This perspective encourages individuals to prioritize their intrinsic needs over external social expectations, thereby fostering a healthier balance between digital and real-life experiences. This study examines the impact of the digital age on individuals' social media experiences through the conceptual transformation from FoMO to JoMO and provides a review of the current literature on this topic. The reviewed studies indicate that FoMO reinforces social comparison, thereby increasing anxiety, loneliness, and psychological vulnerability. In contrast, JoMO is highlighted as having the potential to reduce social media addiction, enhance mindfulness, and promote healthier engagement with offline life. Furthermore, individuals with higher levels of JoMO are reported to use their offline time more meaningfully and to perceive solitude as an opportunity for personal growth. JoMO has also been found to be associated with positive psychological constructs, including self-regulation, mindfulness, and psychological well-being. In conclusion, the transition from FoMO, which reflects the pressure to remain constantly connected in the digital age, to JoMO, which represents intentional digital disengagement, can be regarded as an important psychological shift. Supporting this transformation may contribute to greater digital awareness, psychological resilience, and healthier patterns of technology use.

1. GİRİŞ

Bilgi ve iletişim teknolojilerinde yaşanan hızlı gelişmeler, 21. yüzyılı önceki dönemlerden ayıran en belirgin toplumsal dönüşümlerden birini ortaya çıkarmıştır. İnternetin yaygınlaşması, akıllı telefonların günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası hâline gelmesi ve sosyal medya platformlarının hızla çoğalması, bireylerin bilgiye erişim, iletişim kurma, kendini ifade etme ve sosyal ilişkilerini sürdürme biçimlerini değiştirmiştir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2024) verilerine göre ülkemizde 16-74 yaş aralığındaki bireylerin yaklaşık %89'u düzenli olarak internet kullanmakta; bu oran özellikle genç yetişkinler arasında daha da yüksek seyretmektedir. Bu veriler, dijitalleşmenin artık marjinal bir olgu değil, günümüz toplumlarının ve bireysel yaşamların merkezinde yer alan yapısal bir gerçeklik olduğunu açıkça ortaya koymaktadır.

Dijital çağın bu denli yaygınlaşması, beraberinde önemli fırsatlar kadar çeşitli psikolojik sonuçları da gündeme getirmiştir. Sosyal medya platformları, yalnızca bir iletişim aracı olmaktan çıkmış; kimlik sunumu, sosyal karşılaştırma ve öz değerlendirme süreçlerinin yoğun biçimde yaşandığı dijital alanlara dönüşmüştür (Kantar vd., 2025). Bireyler, çevrimiçi ortamlarda başkalarının paylaşımlarına, deneyimlerine ve yaşam biçimlerine neredeyse kesintisiz biçimde maruz kalmakta; bu durum kimi zaman sosyal bağların güçlenmesine ve bilgiye erişimin kolaylaşmasına katkı sağlarken, kimi zaman

da bireylerin kendilerini sürekli başkalarıyla kıyaslamalarına, kaygı, yetersizlik hissi ve düşük yaşam doyumu gibi olumsuz psikolojik deneyimlere kapı aralamaktadır (Barry vd., 2023; Eitan ve Gazit, 2024). Alanyazında bu tabloya paralel olarak akıllı telefon bağımlılığı, problemli internet kullanımı ve dijital tükenmişlik gibi kavramların da giderek daha fazla araştırma konusu hâline geldiği görülmektedir.

Bu noktada psikoloji, iletişim bilimleri ve eğitim bilimleri gibi farklı disiplinlerden araştırmacılar, bireylerin dijital teknolojilerle kurdukları ilişkinin niteliğini anlamaya yönelik çok sayıda kavram geliştirmiştir. Söz konusu kavramlardan biri olan ve alanyazında son on yılda yoğun ilgi gören "Fear of Missing Out" (FoMO), bireyin başkalarının yaşadığı deneyimlerden geri kalma kaygısını ve sürekli çevrim içi olma ihtiyacını ifade etmektedir (Przybylski vd., 2013). Buna karşılık, FoMO'nun olumsuz etkilerine yönelik artan farkındalık, son yıllarda "Joy of Missing Out" (JoMO) adı verilen ve bireyin dijital dünyadan bilinçli biçimde uzaklaşmasını, bu uzaklaşmadan kaygı değil huzur duymasını konu alan alternatif bir kavramın da tartışılmasına zemin hazırlamıştır (Aranda ve Baig, 2018; Barry vd., 2023). Bu iki kavram, dijital çağda bireylerin teknolojiyle kurdukları ilişkinin iki farklı ucunu temsil etmesi bakımından, güncel psikoloji alanyazınında "dijital refah" ve "bilinçli teknoloji kullanımı" tartışmalarının önemli bir parçası hâline gelmiştir.

Alanyazın incelendiğinde, FoMO'ya ilişkin araştırmaların hem uluslararası hem de ulusal düzeyde nispeten olgunlaşmış olduğu, bireylerin dijital dünyayla kurdukları ilişkinin olumsuz görünümünün büyük ölçüde belgelendiği görülmektedir. Buna karşılık, bu olumsuz tabloya alternatif ve koruyucu bir yapı olarak öne çıkan JoMO kavramına ilişkin çalışmaların sayısı, özellikle Türkiye literatüründe oldukça sınırlı kalmaktadır; JoMO'nun Türkçeye kazandırılmasına yönelik ölçek uyarlama çalışmalarının ancak son yıllarda gerçekleştirilmiş olması da bunun bir göstergesidir (Kantar vd., 2025; Kaya vd., 2025). Bununla birlikte, FoMO'dan JoMO'ya uzanan süreci kavramsal bir dönüşüm olarak ele alan, iki yapının kuramsal temellerini, aralarındaki ilişkiyi ve bireylerin psikolojik iyi oluşu açısından taşıdığı önemi bütüncül bir çerçevede tartışan derleme niteliğinde çalışmaların sayısı da oldukça azdır. Bu durum, dijital çağda bireylerin psikolojik iyi oluşunu doğrudan ilgilendiren FoMO ve JoMO kavramlarının bir arada ve karşılaştırmalı biçimde incelenmesini önemli kılmaktadır. Bu çalışmanın önemi, tam da bu noktada, FoMO'dan JoMO'ya uzanan kavramsal dönüşümü güncel ulusal ve uluslararası alanyazın doğrultusunda ele alarak alandaki bu boşluğu gidermeye katkı sunmayı amaçlamasından kaynaklanmaktadır. Bu bağlamda araştırma problemi, dijital çağda bireylerin sosyal medya deneyimlerini şekillendiren FoMO ve JoMO kavramlarının kuramsal temellerini, bu iki kavram arasındaki ilişkiyi ve FoMO'dan JoMO'ya uzanan kavramsal dönüşümü alanyazın doğrultusunda sistematik biçimde ortaya koymaktır.

Bu doğrultuda mevcut çalışmada, dijital çağda bireylerin sosyal medya deneyimleri, FoMO'dan JoMO'ya uzanan kavramsal bir dönüşüm çerçevesinde ele alınmakta ve konuya ilişkin güncel ulusal ve uluslararası alanyazın değerlendirilmektedir. Çalışma kapsamında öncelikle FoMO ve JoMO kavramları, tanımları ve kuramsal temelleriyle birlikte ayrıntılı olarak tanıtılacak; ardından bu iki

kavram arasındaki ilişki ve FoMO'dan JoMO'ya geçişin bireylerin psikolojik iyi oluşu açısından taşıdığı önem tartışılacak; son olarak alanyazındaki boşluklara ve gelecek araştırmalara yönelik önerilere yer verilecektir.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Fear of Missing Out (FoMO)

Dijital iletişim teknolojilerinin gelişmesi ve sosyal medya platformlarının günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası hâline gelmesi, bireylerin sosyal çevreleriyle etkileşim kurma biçimlerini önemli ölçüde değiştirmiştir. Bilgiye anlık erişim, sürekli iletişim kurabilme ve başkalarının yaşamlarını eş zamanlı olarak takip edebilme olanağı, dijital çağın sunduğu önemli avantajlar arasında yer almakla birlikte, bireylerin çevrimiçi deneyimlerine bağlı yeni psikolojik olguların ortaya çıkmasına da zemin hazırlamıştır. Sosyal medya platformları bireylere yalnızca iletişim kurma ve bilgi paylaşma fırsatı sunmamakta; aynı zamanda başkalarının yaşamlarına ilişkin sürekli bir bilgi akışı sağlayarak kullanıcıların sosyal çevrelerini kesintisiz biçimde takip edebilmelerine olanak tanımaktadır. Bu durum bireylerde sürekli bağlantıda kalma isteğini artırırken, çevrim dışı kaldıklarında önemli gelişmeleri kaçırabilecekleri düşüncesini de güçlendirebilmektedir (Roberts ve David, 2020). Bu olgulardan biri olan Fear of Missing Out (FoMO), özellikle sosyal medya kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte dijital davranışlar ve psikolojik iyi oluş alanında en fazla araştırılan kavramlardan biri hâline gelmiştir (Akbari vd., 2021; Tanhan vd., 2022).

FoMO kavramı ilk kez Przybylski ve arkadaşları (2013) tarafından, bireyin başkalarının kendisinin katılmadığı ödüllendirici deneyimler yaşadığına yönelik sürekli bir kaygı hissetmesi ve bu deneyimlerden haberdar olabilmek amacıyla sürekli bağlantıda kalma isteği olarak tanımlanmıştır. Bu tanım, FoMO'nun yalnızca belirli bir etkinliği kaçırma korkusunu değil; aynı zamanda sosyal çevreden uzak kalma, sosyal gelişmeleri takip edememe ve sosyal ilişkilerden dışlanma endişesini de kapsayan daha geniş bir psikolojik yapıya işaret etmektedir. Nitekim sonraki çalışmalar, FoMO'nun yalnızca dijital ortamlara özgü bir davranış örüntüsü olmadığını, bireyin aidiyet gereksinimi, sosyal ilişkileri ve psikolojik iyi oluşuyla yakından ilişkili çok boyutlu bir yapı olduğunu ortaya koymuştur (Tanhan vd., 2022). Yapılan araştırmalar da görüşü desteklemekte; FoMO'nun yalnızca sosyal medya kullanımına özgü bir deneyim olmadığını, bireylerin günlük yaşamlarında farklı bağlamlarda ortaya çıkabildiğini göstermektedir. Özellikle gün içerisinde ve hafta sonlarında daha yoğun yaşanabilen FoMO deneyimlerinin bireyin anlık duygu durumuna göre değişebildiği belirtilmektedir (Milyavskaya vd., 2018).

FoMO'nun kuramsal temelleri büyük ölçüde Öz Belirleme Kuramı çerçevesinde açıklanmaktadır. Kurama göre bireylerin psikolojik iyi oluşu; özerklik, yeterlik ve ilişkililik olmak üzere üç temel psikolojik gereksinimin karşılanmasına bağlıdır. Özellikle ilişkililik gereksiniminin yeterince karşılanmaması durumunda bireyler sosyal çevreleriyle bağlantıda kalma ihtiyacını daha yoğun hissetmekte ve bu ihtiyacı karşılamak amacıyla dijital platformlara yönelmektedir. Ancak sosyal medya kullanımı, bireyin ilişkililik gereksinimini karşılamak yerine çoğu zaman sürekli güncel kalma

baskısını besleyerek FoMO'nun sürdürülmesine katkı sağlayabilmektedir. Bu yönüyle FoMO, temel psikolojik gereksinimlerin karşılanamamasının dijital ortamdaki yansımalarından biri olarak değerlendirilmektedir (Przybylski vd., 2013). Fioravanti ve arkadaşları (2021) tarafından gerçekleştirilen meta-analiz çalışması da bu yaklaşımı desteklemekte ve karşılanmayan psikolojik gereksinimlerin bireyleri sosyal medya platformlarında daha fazla zaman geçirmeye yönlendirdiğini, bunun ise FoMO ile problemli sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiyi güçlendirdiğini ortaya koymaktadır.

FoMO başlangıçta bireysel bir özellik olarak değerlendirilirken, güncel araştırmalar kavramın bağlama ve anlık deneyimlere göre değişebilen dinamik bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda geliştirilen yaklaşımlar, Sürekli FoMO ve Durumsal FoMO ayrımını ön plana çıkarmaktadır. Sürekli FoMO, bireyin gelişmeleri kaçırmaya yönelik görece kalıcı eğilimini ifade ederken, Durumsal FoMO sosyal medya kullanımı sırasında ortaya çıkan durumsal kaygıyı temsil etmektedir. Bu iki yapı birbirini tamamlamakta olup problemli sosyal medya kullanımının anlaşılmasında birlikte değerlendirilmesi gerektiği belirtilmektedir (Servidio vd., 2025). Bu doğrultuda, FoMO'nun gün içerisinde bireyin içinde bulunduğu bağlama göre değişebildiği; özellikle bireyin yapmak zorunda olduğu görevler sırasında başka etkinlikleri kaçırdığı düşüncesiyle daha yoğun yaşanabildiği gösterilmektedir. Bu sonuçlar, FoMO'nun yalnızca bireysel eğilimlerden kaynaklanmadığını; çevresel koşullar ve anlık deneyimlerden de etkilenen dinamik bir psikolojik yapı olduğunu desteklemektedir (Milyavskaya vd., 2018). Ayrıca araştırmacılar, yalnızlığın bu süreçte düzenleyici bir rol üstlendiğini ve yalnızlık düzeyi arttıkça FoMO'nun sosyal medya davranışları üzerindeki etkisinin farklılaşabildiğini ortaya koymuştur. Bu bulgular, FoMO'nun yalnızca kişilik özellikleriyle açıklanamayacağını; bireysel özellikler, sosyal gereksinimler ve dijital deneyimlerin etkileşimiyle şekillenen çok boyutlu ve bağlama duyarlı bir psikolojik süreç olduğunu göstermektedir (Servidio vd., 2025).

FoMO'nun ortaya çıkışında en fazla vurgulanan mekanizmalardan biri sosyal karşılaştırma süreçleridir. Sosyal medya platformlarında paylaşılan seçilmiş ve idealize edilmiş içerikler, bireylerin kendi yaşamlarını başkalarının deneyimleriyle karşılaştırmalarına ve kendilerini eksik ya da yetersiz hissetmelerine neden olabilmektedir. FoMO düzeyi yüksek bireylerin sosyal medya içeriklerini daha sık takip ettikleri ve çevrimiçi ortamlarda gördükleri yaşamları kendi yaşamlarıyla daha fazla kıyasladıkları belirtilmektedir (Abel vd., 2016). Benzer şekilde Barry ve arkadaşları (2023), FoMO'nun sosyal medya kullanımının olumsuz psikolojik etkilerini açıklayan temel mekanizmalardan biri olduğunu; Eitan ve Gazit (2024) ise sosyal karşılaştırma eğilimi arttıkça FoMO düzeyinin de anlamlı biçimde yükseldiğini ortaya koymuştur. Roberts ve David (2020) de bireylerin sosyal medya akışını sürekli kontrol etmelerinin FoMO düzeyini artırdığını ve bunun bireylerin çevrim içi ortamdan uzak kaldıkları zamanlarda huzursuzluk yaşamalarına neden olabildiğini belirtmektedir. Araştırmacılara göre sosyal medya, bireylerin sosyal bağlarını sürdürmelerine katkı sağlayan önemli bir araç olmakla birlikte, sürekli erişilebilir olma beklentisini güçlendirerek FoMO'nun devamlılığını da destekleyebilmektedir. Bu bulgular, sosyal karşılaştırmanın ve sürekli bağlantıda kalma isteğinin FoMO'nun gelişiminde merkezi bir rol oynadığını göstermektedir.

FoMO'nun bireylerin dijital davranışları üzerindeki etkileri incelendiğinde, kavramın en güçlü ilişkilerinden birinin problemli sosyal medya kullanımı ile olduğu görülmektedir. Akbari ve arkadaşlarının (2021) gerçekleştirdiği sistematik derleme ve meta-analiz çalışması, FoMO'nun internet kullanımı, sosyal medya kullanımı ve akıllı telefon kullanımının önemli yordayıcılarından biri olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma bulguları, FoMO düzeyi yüksek bireylerin sosyal medya hesaplarını daha sık kontrol ettiklerini, bildirimlere karşı daha duyarlı olduklarını ve çevrim içi ortamlarda daha fazla zaman geçirdiklerini göstermektedir. Benzer biçimde Fioravanti ve arkadaşlarının (2021) yürüttüğü meta-analiz çalışması da FoMO ile sosyal medya kullanım sıklığı, problemli sosyal medya kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı arasında güçlü ve tutarlı ilişkiler bulunduğunu göstermektedir. Aynı çalışmada FoMO'nun depresyon, kaygı ve nevrotiklik ile pozitif; sorumluluk ile ise negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, FoMO'nun yalnızca sosyal medya kullanımına eşlik eden bir duygu durumu olmadığını, bireylerin psikolojik uyum süreçlerini etkileyen daha geniş kapsamlı bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır. Güncel çalışmalar da FoMO'nun problemli sosyal medya kullanımıyla birlikte dijital tükenmişlik, dikkat dağınıklığı ve çevrim içi bağımlılık davranışlarını destekleyebildiğini göstermektedir (Akbari vd., 2021; Servidio vd., 2025).

FoMO'nun etkileri yalnızca dijital davranışlarla sınırlı kalmamakta, bireylerin psikolojik iyi oluşu üzerinde de önemli sonuçlar doğurmaktadır. Araştırmalar FoMO'nun kaygı, stres, yalnızlık, depresif belirtiler ve düşük yaşam doyumu ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Sürekli olarak başkalarının deneyimlerine odaklanmak ve kendi yaşamını bu deneyimlerle karşılaştırmak, bireylerin mevcut yaşantılarından aldıkları doyumu azaltabilmekte ve psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkileyebilmektedir (Tanhan vd., 2022; Barry vd., 2023). Ayrıca FoMO deneyimlerinin daha sık yaşanmasının günlük stres düzeyinde artış, olumsuz duygu durumunun yoğunlaşması, zihinsel yorgunluk ve fiziksel yakınmaların artmasıyla; buna karşılık uyku süresinin ve günlük yaşam doyumunun azalmasıyla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Milyavskaya vd., 2018). Bu sonuçlar, FoMO'nun yalnızca sosyal medya kullanımına ilişkin bir kaygı olmadığını, bireyin gündelik yaşam kalitesini doğrudan etkileyebilen önemli bir psikolojik deneyim olduğunu ortaya koymaktadır.

FoMO kavramı Türkiye'de de son yıllarda yoğun ilgi gören araştırma konularından biri olmuştur. Can ve Satıcı (2019) tarafından gerçekleştirilen Türkçe ölçek uyarlama çalışması, FoMO Ölçeği'nin farklı yaş gruplarında geçerli ve güvenilir biçimde kullanılabileceğini ortaya koymuştur. Bu çalışma, FoMO'nun Türkiye örnekleminde bilimsel olarak incelenebilmesine önemli katkı sağlamış ve sonraki araştırmalara metodolojik bir temel oluşturmuştur. Tanhan ve arkadaşlarının (2022) gerçekleştirdiği kapsamlı derleme, Türkiye'de FoMO araştırmalarının özellikle üniversite öğrencileri ve genç yetişkinler üzerinde yoğunlaştığını; çalışmaların büyük bölümünün sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, yalnızlık ve psikolojik iyi oluş değişkenleriyle ilişkileri incelemeye odaklandığını göstermektedir. Bu durum, FoMO'nun Türkiye bağlamında dijital yaşamın psikolojik etkilerini açıklamada yaygın biçimde kullanılan temel kavramlardan biri hâline geldiğini ortaya koymaktadır.

FoMO üzerine gerçekleştirilen çalışmalar birlikte değerlendirildiğinde, kavramın başlangıçta yalnızca sosyal medya kullanımına bağlı bir kaygı biçimi olarak ele alınmasına karşın zaman içerisinde bireyin temel psikolojik gereksinimleri, sosyal karşılaştırma eğilimleri, dijital davranışları ve psikolojik iyi oluşuyla ilişkili çok boyutlu bir yapı olarak geliştiği görülmektedir. Bununla birlikte güncel literatür, dijital teknolojilerin birey üzerindeki etkilerinin yalnızca risk odaklı bir bakış açısıyla değerlendirilmesinin yeterli olmadığını vurgulamaktadır. Son yıllarda araştırmacılar, bireylerin dijital yaşamla daha sağlıklı ilişkiler kurmasını sağlayan koruyucu psikolojik süreçlere yönelmeye başlamış; bu doğrultuda dijital ortamlardan bilinçli biçimde uzaklaşabilme, çevrim dışı deneyimlerden doyum sağlayabilme ve teknolojiyi kontrollü kullanabilme gibi olumlu yaklaşımlar ön plana çıkmıştır. Bu gelişmeler, FoMO'nun karşıtı olarak değil, dijital yaşamla daha dengeli bir ilişkiyi açıklayan yeni bir psikolojik yaklaşım olan Joy of Missing Out (JoMO) kavramının ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır.

2.2. Joy Of Missing Out (JoMO)

FoMO'ya ilişkin araştırmaların son yıllarda hızla artması, dijital teknolojilerin bireyler üzerindeki etkilerinin yalnızca olumsuz sonuçlarla açıklanamayacağını ortaya koymuştur. Bu doğrultuda, dijital deneyimlerin yalnızca kaygı ve psikolojik sıkıntı çerçevesinde ele alınmasının yetersiz olduğu vurgulanmış; bireyin çevrim dışı kalmayı bilinçli olarak tercih edebilmesini, dijital dünyadan uzaklaştığında huzur hissedebilmesini ve teknolojiyi dengeli kullanabilmesini ifade eden Joy of Missing Out (JoMO) kavramı geliştirilmiştir (Barry vd., 2023; Hafizh, 2024).

JoMO'yu dijital detoks deneyimleri bağlamında ele alan erken dönem çalışmalardan biri, Aranda ve Baig'e (2018) aittir. Araştırmacılar, akıllı telefon ve sosyal medya kullanımına ara veren bireylerin başlangıçta çevrim dışı kalmaya ilişkin huzursuzluk yaşadıklarını; ancak belirli bir sürenin ardından bu kaygının yerini rahatlama, zihinsel sakinlik ve özgürlük hissinin aldığını göstermiştir. Daha sonraki çalışmalarda JoMO'nun kavramsal kapsamı genişletilmiş ve dijital detoks deneyimlerinin ötesinde daha kapsamlı bir psikolojik yapı olarak ele alınmaya başlanmıştır. Bu doğrultuda Rautela ve Sharma (2022), JoMO'yu problemli internet kullanımı ve sosyal medya yorgunluğunun ardından gelişen bilinçli bir çevrim dışı kalma eğilimi olarak açıklamaktadır. Araştırmacılara göre JoMO, dijital teknolojilerden tamamen uzaklaşmayı değil; bireyin çevrim içi ve çevrim dışı yaşamı arasında daha sağlıklı bir denge kurmasını destekleyen bir yaklaşımı ifade etmektedir. Böylece JoMO, dijital teknolojilerden uzak kalmayı bir kayıp olarak değil, bireyin kendisine, sosyal ilişkilerine ve çevrim dışı deneyimlerine yeniden yönelmesini sağlayan olumlu bir psikolojik deneyim olarak tanımlanmaya başlanmıştır (Brinkman, 2019). JoMO'nun kuramsal gelişimi incelendiğinde, kavramın başlangıçta dijital detoks ve teknolojiden uzaklaşma davranışıyla ilişkilendirilmesine karşın, zaman içerisinde bundan daha geniş bir psikolojik anlam kazandığı görülmektedir. Barry ve arkadaşları (2023), JoMO'yu bireyin bazı gelişmeleri, etkinlikleri ya da çevrim içi etkileşimleri kaçırmasına rağmen bundan rahatsızlık duymaması; aksine mevcut yaşantısından doyum sağlayabilmesi olarak tanımlamaktadır. Bu yaklaşım, JoMO'nun yalnızca FoMO'nun ortadan kalkmasıyla açıklanamayacağını; bireyin dikkatini başkalarının yaşamından kendi yaşamına yönlendirmesini sağlayan olumlu bir psikolojik yönelim olduğunu göstermektedir. Başka bir ifadeyle JoMO,

gelişmeleri kaçırmaktan korkmamak değil; kaçırılan deneyimlerin bireyin yaşam kalitesini azaltmadığını kabul ederek mevcut ana odaklanabilme becerisidir. Bu yönüyle JoMO, bireyin dışsal sosyal onay arayışından uzaklaşarak kendi yaşam deneyimlerine değer vermesini destekleyen pozitif bir psikolojik yapı olarak değerlendirilmektedir.

JoMO'nun kuramsal gelişimine önemli katkılardan biri, Eitan ve Gazit'in (2024) önerdiği üç boyutlu modeldir. Araştırmacılar, JoMO'nun aktif JoMO, pasif JoMO ve bağlantısızlıkla başa çıkma boyutlarından oluştuğunu ileri sürmektedir. Aktif JoMO, bireyin dijital ortamlardan bilinçli ve gönüllü olarak uzaklaşmasını; pasif JoMO, çevrim dışı kaldığında kaygı duymamasını; bağlantısızlıkla başa çıkma ise internet veya sosyal medya erişiminin olmadığı durumlarda psikolojik dengesini koruyabilmesini ifade etmektedir. Bu model, JoMO'nun dijital yaşamı yönetme biçimini açıklayan çok boyutlu bir psikolojik yapı olduğunu ortaya koymaktadır.

Literatürde JoMO'nun giderek daha fazla pozitif psikoloji yaklaşımı içerisinde değerlendirildiği görülmektedir. Araştırmalar, bireyin teknolojiyi tamamen terk etmesini değil; teknoloji kullanımını kendi yaşam öncelikleri doğrultusunda düzenleyebilmesini esas almaktadır. Bu nedenle JoMO, dijital minimalizm, dijital refah ve bilinçli teknoloji kullanımı gibi güncel yaklaşımlarla birlikte ele alınmakta;

bireyin çevrim içi ve çevrim dışı yaşamı arasında sağlıklı bir denge kurabilmesini destekleyen önemli psikolojik kaynaklardan biri olarak değerlendirilmektedir (Chan vd., 2022; Barry vd., 2023).

JoMO, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu ile pozitif; depresyon ile ise belirli koşullarda ilişkili olabilmektedir. Bu durumun temel belirleyicisi, bireyin çevrim dışı kalma motivasyonudur. Çevrim dışı kalma isteği bilinçli farkındalık, anı yaşama ve içsel tatmine dayanıyorsa psikolojik iyi oluşu desteklerken; sosyal etkileşimlerden kaçınma ve sosyal kaygıdan kaynaklandığında koruyucu etkisini yitirebilmekte ve depresif belirtilerle ilişkilenebilmektedir (Barry vd., 2023). Benzer şekilde, JoMO'nun yalnızlığı, stresi ve depresif belirtileri azaltarak sosyal medya bağımlılığını dolaylı olarak azalttığı; ancak sosyal kaygıyla birlikte arttığında ilişki kurma becerilerini zayıflatarak dijital kopuşun bazı bireyler için bir kaçınma mekanizmasına dönüşebildiği belirtilmektedir (Kantar vd., 2025). Bu bulgular, JoMO'nun psikolojik etkilerinin çevrim dışı kalmanın kendisinden çok, bu davranışın altında yatan motivasyona bağlı olduğunu göstermektedir.

JoMO'nun psikolojik etkilerine ilişkin bu bulgular, kavramın FoMO'nun yalnızca karşıtı olarak değerlendirilmesinin yeterli olmadığını da göstermektedir. FoMO ve JoMO'nun birbirinin mutlak karşıtı olmadığı, aynı bireyde farklı düzeylerde birlikte görülebileceği belirtilmektedir. Bu durum, JoMO'nun yalnızca FoMO'nun yokluğu olarak değerlendirilemeyeceğini; bireyin dijital yaşamla kurduğu ilişkinin niteliğini yansıtan bağımsız bir psikolojik yapı olduğunu göstermektedir (Halevi vd., 2025). Ayrıca güncel çalışmalar, FoMO ve JoMO'nun yalnızca birbirinin karşıtı iki kavram olmadığını; farklı duygusal süreçleri harekete geçiren iki ayrı psikolojik yönelim olduğunu göstermektedir. FoMO daha çok dışsal onay arayışını ve sosyal karşılaştırmayı beslerken, JoMO bireyin içsel doyum, minnettarlık ve mevcut ana odaklanmasını desteklemektedir (Tan vd., 2025).

JoMO'nun nasıl geliştiğini açıklamaya yönelik kuramsal modeller de bu bakış

açısını desteklemektedir. Li ve Han (2025), Stressor–Strain–Outcome (SSO) modeli

kapsamında çevrim içi flört uygulamaları kullanıcıları üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, FoMO'nun kendini açma ve sosyal medya takip davranışlarını artırarak zamanla kullanım yorgunluğuna yol açtığını, bunun da JoMO eğilimini güçlendirdiğini ortaya koymuştur. Bu bulgular, JoMO'nun yalnızca bilinçli bir tercih değil, aynı zamanda dijital yaşamın oluşturduğu psikolojik baskı ve tükenmişliğe karşı geliştirilen bir uyum mekanizması olarak da ortaya çıkabileceğini göstermektedir. Benzer şekilde, Chan ve arkadaşları (2022), bilinçli farkındalık uygulamalarının bireylerin FoMO döngüsünü kırarak JoMO deneyimine yönelmelerine katkı sağlayabileceğini ileri sürmüştür. Bu yaklaşım, bilinçli farkındalık uygulamalarının FoMO'dan JoMO'ya geçişi destekleyebileceğini ve JoMO'nun dijital refahı güçlendiren önemli bir psikolojik kaynak olduğunu göstermektedir.

Türkiye literatürü incelendiğinde ise JoMO'nun oldukça yeni bir araştırma alanı olduğu görülmektedir. Kaya ve arkadaşları (2025) ile Kantar ve arkadaşlarının (2025) gerçekleştirdiği Türkçe ölçek uyarlama çalışmaları, JoMO Ölçeği'nin Türk örnekleminde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmalar ayrıca JoMO'nun FoMO ve sosyal medya bağımlılığı ile negatif; farkındalık, öz şefkat, psikolojik iyi oluş ve zihinsel iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bunun yanında JoMO'nun yalnızlık ve psikolojik sıkıntıyı azaltarak sosyal medya bağımlılığı üzerinde koruyucu bir rol üstlenebileceği belirlenmiştir. Bu bulgular, JoMO'nun Türkiye literatürüne yeni kazandırılan bir kavram olduğunu ve özellikle dijital refah ile psikolojik iyi oluş bağlamında daha kapsamlı araştırmalara ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.

Genel olarak JoMO, dijital teknolojilerden uzaklaşmayı değil, teknolojiyle bilinçli ve dengeli bir ilişki kurmayı ifade etmektedir. Başlangıçta FoMO'nun karşıtı olarak ele alınan kavram, günümüzde dijital refah, psikolojik iyi oluş ve bilinçli teknoloji kullanımı bağlamında bağımsız bir psikolojik yapı olarak değerlendirilmektedir. Bu yönüyle JoMO, çevrim dışı yaşamdan doyum almayı ve dijital teknolojileri yaşam kalitesini destekleyen araçlar olarak kullanmayı temel alan bir yaklaşım sunmaktadır.

3. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, dijital çağda bireylerin teknolojiyle kurdukları ilişki bağlamında öne çıkan Fear of Missing Out (FoMO) ve Joy of Missing Out (JoMO) kavramları güncel ulusal ve uluslararası alanyazın doğrultusunda incelenmiş ve FoMO'dan JoMO'ya uzanan kavramsal dönüşüm değerlendirilmiştir. Alanyazın incelemesi, FoMO'nun sosyal karşılaştırma, sürekli çevrim içi olma isteği ve gelişmeleri kaçırma kaygısı üzerinden dijital yaşamın risk odaklı yönlerini açıklayan önemli bir psikolojik yapı olduğunu ortaya koyarken; JoMO'nun ise bireyin çevrim dışı yaşamdan doyum sağlayabilmesini, teknolojiyi bilinçli biçimde kullanabilmesini ve dijital refahı destekleyen koruyucu psikolojik süreçleri temsil ettiğini göstermektedir.

Bununla birlikte, güncel çalışmalar JoMO'nun her koşulda olumlu sonuçlar doğuran bir yapı olarak değerlendirilmemesi gerektiğine de işaret etmektedir. JoMO'nun bilinçli farkındalık, içsel doyum ve öz düzenleme gibi sağlıklı psikolojik süreçlerden beslenmesi durumunda bireyin psikolojik iyi oluşunu desteklediği; ancak sosyal kaygı, kişilerarası etkileşimlerden kaçınma ya da sosyal ortamlardan bilinçli olmayan biçimde uzaklaşma eğilimiyle ortaya çıktığında, bir kaçınma mekanizmasına dönüşebileceği ve bu durumda koruyucu etkisini yitirebileceği belirtilmektedir (Barry vd., 2023; Kantar vd., 2025). Dolayısıyla JoMO'nun birey üzerindeki etkilerini belirleyen temel unsur, çevrim dışı kalma davranışının kendisinden çok bu davranışın altında yatan psikolojik motivasyondur.

Genel olarak değerlendirildiğinde, FoMO ve JoMO kavramları dijital çağda bireylerin teknolojiyle kurdukları ilişkinin iki farklı yönünü yansıtmaktadır. FoMO, sürekli bağlantıda kalma isteği, sosyal karşılaştırma ve gelişmeleri kaçırma kaygısı üzerinden dijital yaşamın risk odaklı yönlerini açıklarken; JoMO, bireyin çevrim dışı yaşamdan doyum sağlayabilmesini, teknolojiyi bilinçli biçimde kullanabilmesini ve dijital yaşam ile gerçek yaşam arasında sağlıklı bir denge kurabilmesini ifade etmektedir.

Bu bağlamda, güncel alanyazın bireylerin yaşadığı temel problemin internet ya da sosyal medya kullanımının kendisi olmadığını; asıl belirleyici unsurun bireyin dijital ortamlarla nasıl bir ilişki kurduğu olduğunu ortaya koymaktadır. Dolayısıyla dijital refahın sağlanabilmesi, teknolojiden tamamen uzaklaşmaktan ziyade, teknolojiyi bireyin psikolojik gereksinimlerini destekleyecek şekilde bilinçli, dengeli ve amaç odaklı kullanabilmesine bağlıdır. Bu doğrultuda FoMO'dan JoMO'ya uzanan süreç, yalnızca iki kavram arasındaki farklılığı değil; dijital teknolojilere yönelik bakış açısının risk odaklı bir anlayıştan, bilinçli teknoloji kullanımı ve dijital refahı merkeze alan daha bütüncül bir yaklaşıma doğru evrildiğini göstermektedir.

Türkiye literatürü incelendiğinde, FoMO üzerine gerçekleştirilen çalışmaların belirli bir kuramsal ve uygulamalı olgunluğa ulaştığı; buna karşın JoMO'nun ise oldukça yeni bir araştırma alanı olduğu görülmektedir. Son yıllarda gerçekleştirilen ölçek uyarlama ve ilk ampirik çalışmalar, kavramın Türk örnekleminde araştırılabilir bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymuş olsa da, JoMO'yu farklı yaş gruplarında, farklı kültürel bağlamlarda ve farklı araştırma desenleriyle ele alan çalışmaların sayısı oldukça sınırlıdır. Bu nedenle, JoMO'nun dijital refah ve bilinçli teknoloji kullanımı bağlamında daha kapsamlı biçimde incelenmesi, hem ulusal hem de uluslararası alanyazına önemli katkılar sağlayacaktır.

Bu doğrultuda gelecekte gerçekleştirilecek araştırmalara yönelik aşağıdaki öneriler sunulabilir:

• FoMO ve JoMO kavramlarının farklı yaş gruplarında (çocuklar, ergenler, üniversite öğrencileri, yetişkinler ve yaşlı bireyler) karşılaştırmalı olarak incelenmesi önerilmektedir.

• JoMO'nun psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık, öz şefkat, bilinçli farkındalık ve sosyal ilişkiler gibi değişkenlerle ilişkisini açıklayan yapısal modellerin geliştirilmesi önerilmektedir.

• JoMO'nun problemli sosyal medya kullanımı, akıllı telefon bağımlılığı, dijital bağımlılık ve dijital tükenmişlik üzerindeki koruyucu rolünü inceleyen araştırmaların artırılması önerilmektedir.

• Bireylerin FoMO ve JoMO deneyimlerini, çevrim dışı kalmaya yükledikleri anlamları ve dijital yaşamla kurdukları ilişkiyi daha derinlemesine ortaya koyabilmek amacıyla nitel ve karma yöntem araştırmalarının yürütülmesi önerilmektedir.

• Özellikle eğitim kurumlarında dijital farkındalık ve bilinçli teknoloji kullanımına yönelik uygulamaların yaygınlaştırılması ve bu uygulamaların FoMO ile JoMO üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi önerilmektedir.

• Türkiye'de JoMO literatürü henüz gelişme aşamasında olduğundan, farklı örneklem gruplarında, farklı kültürel bağlamlarda ve disiplinler arası yaklaşımlarla yürütülecek araştırmaların artırılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. Journal of Business & Economics Research, 14(1), 33–44.

Akbari, M., Seydavi, M., Palmieri, S., Mansueto, G., Caselli, G., & Spada, M. M. (2021). Fear of missing out (FoMO) and internet use: A comprehensive systematic review and meta-analysis. Journal of Behavioral Addictions, 10(4), 879–900. https://doi.org/10.1556/2006.2021.00083

Aranda, J. H., & Baig, S. (2018). Toward “JOMO”: The joy of missing out and the freedom of disconnecting. In Proceedings of the 20th International Conference on Human-Computer Interaction with Mobile Devices and Services.

Barry, C. T., Smith, E. E., Murphy, M. B., Halter, B. M., & Briggs, J. (2023). JOMO: Joy of missing out and its association with social media use, self-perception, and mental health. Telematics and Informatics Reports, 10, 100054. https://doi.org/10.1016/j.teler.2023.100054

Brinkmann, S. (2019). The joy of missing out: The art of self-restraint in an age of excess. Polity Press.

Can, G., & Satıcı, S. A. (2019). Adaptation of fear of missing out scale (FoMOs): Turkish version validity and reliability study. Psicologia: Reflexão e Crítica, 32(1), 1–7. https://doi.org/10.1186/s41155-019-0117-4

Chan, S. S., Van Solt, M., Cruz, R. E., Philp, M., Bahl, S., Serin, N., Amaral, N. B., Schindler, R., Bartosiak, A., Kumar, S., & Canbulut, M. (2022). Social media and mindfulness: From the fear of missing out (FOMO) to the joy of missing out (JOMO). Journal of Consumer Affairs, 56(3), 1312–1331. https://doi.org/10.1111/joca.12476

Eitan, T., & Gazit, T. (2024). The “here and now” effect: JoMO, FoMO and the well- being of social media users. Online Information Review, 48(5), 1002–1024. https://doi.org/10.1108/OIR-03-2023-0111

Fioravanti, G., Casale, S., Benucci, S. B., & Prostamo, A. (2021). Fear of missing out and social networking sites use and abuse: A meta-analysis. Computers in Human Behavior, 122, 106839. https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106839

Hafizh, A. M., Hidayat, F., Suansyah, A., & Saputra, M. R. (2024). FOMO vs JOMO: Understanding the psychology behind social media consumption behavior and its impact on mental well-being with a communication psychology approach. World Journal of Islamic Learning and Teaching, 1(2), 10–18. https://doi.org/10.61132/wjilt.v1i2.37

Halevi, M. K., Tutian, R., & Peled, Y. (2025). The interplay between FoMO and JoMO in smartphone addiction and well-being. Computers in Human Behavior Reports, 20, 100844. https://doi.org/10.1016/j.chbr.2025.100844

Kantar, A., Yalçın, İ., Onat Kocabıyık, O., & Barry, C. T. (2025). Joy of missing out (JOMO) and its role in reducing social media addiction: The serial mediating role of loneliness and psychological distress. Psychological Reports. Advance online publication. https://doi.org/10.1177/00332941251378710

Kaya, Y., Yıldırım Kurtuluş, H., Taşkın, S., Deniz, M. E., & Satıcı, S. A. (2025). Adaptation of the Joy of Missing Out (JoMO) Scale: Its association with fear of missing out (FoMO), social media use, mental well-being, mindfulness, and self-compassion. Educational and Developmental Psychologist. Advance online publication. https://doi.org/10.1080/20590776.2025.2545254

Li, Y., & Han, E. (2025). From anxiety to contentment: The role of multiple mediations and privacy concerns in the transition from the FOMO to the JOMO among dating app users. Behavioral Sciences, 15(2), 168. https://doi.org/10.3390/bs15020168

Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N. H., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. Motivation and Emotion, 42(5), 725–737. https://doi.org/10.1007/s11031-018- 9683-5

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in Human Behavior, 29(4), 1841–1848. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014

Rautela, S., & Sharma, S. (2022). Fear of missing out (FOMO) to the joy of missing out (JOMO): Shifting dunes of problematic usage of the internet among social media users. Journal of Information, Communication and Ethics in Society, 20(4), 461–479. https://doi.org/10.1108/JICES-06-2021-0057

Roberts, J. A., & David, M. E. (2020). The social media party: Fear of missing out (FoMO), social media intensity, connection, and well-being. International Journal of Human–Computer Interaction, 36(4), 386–392. https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55(1), 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Servidio, R., Craig, F., Soraci, P., Boca, S., Pisanti, R., Demetrovics, Z., & Griffiths, M. D. (2025). Loneliness moderates the predictive effect of the trait-state FoMO pathway on problematic social media use. Addictive Behaviors Reports, 21, 100612. https://doi.org/10.1016/j.abrep.2025.100612

Tan, P. L., Tjiptono, F., & Tan, S. Z. (2025). Fear more or fear no more: Examining the emotional and behavioral consequences of FOMO and JOMO. Asia Pacific Journal of Marketing and Logistics, 37(6), 1627–1648. https://doi.org/10.1108/APJML-06-2024-0748

Tanhan, F., Özok, H. İ., & Tayiz, V. (2022). Fear of Missing Out (FoMO): A current review. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 14(1), 74–85. https://doi.org/10.18863/pgy.942431 Türkiye İstatistik Kurumu. (2024). Hanehalkı bilişim teknolojileri (BT) kullanım araştırması, 2024. https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim- Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2024-53492

B007 **GENEL PDR**

PDR2026

27. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi

Dikkat, Bağımlılık ve Aile

Mesleğe Yeni Başlayan Psikolojik Danışmanların Profesyonel Sağlamlık Deneyimlerinin İncelenmesi

Arş. Gör. Ece Çokay Taşcıoğlu, Doç. Dr. Hanife Kahraman

[1] Ege Üniversitesi, İzmir, Türkiye — ece.cokay.tascioglu@ege.edu.tr

[2] Ege Üniversitesi, İzmir, Türkiye — hanife.pehlivan@ege.edu.tr

Sunum türü: Online Bildiri no: DM-000

ÖZET

Bu araştırmada mesleğe yeni başlayan psikolojik danışmanların profesyonel sağlamlık ihtiyaçlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Nitel araştırma yöntemlerinden olgubilim deseni çerçevesinde yürütülen araştırmada amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme kullanılmış; mesleğinin ilk üç yılında bulunan ve özel psikolojik danışmanlık hizmeti sunan psikolojik danışmanlar araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmanın katılımcı grubu bu ölçütleri karşılayan 10 psikolojik danışmandan oluşturmaktadır. Verilere araştırmacılar tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak odak grup görüşmesi tekniği aracılığıyla ulaşılmıştır. Görüşme sonucunda elde edilen veriler MAXQDA programı kullanılarak içerik analizi yöntemiyle incelenmiştir. Analiz sonucunda verilerin “Mesleki Gelişim ve Destek İhtiyacı”, “Koruyucu Kaynaklar”, “Gelişimsel Zorlanma Alanları” ve “Yapısal Zorlayıcılar” olmak üzere dört ana tema altında toplandığı görülmüştür. “Mesleki Gelişim ve Destek İhtiyacı” ana teması altında “Alan Dışı Aktivitelerin Teşvik Edilmesi”, “Mesleki Rehberlik”, “Psikolojik Esneklik”, “Normalizasyon” ve “Akran Meslektaş Etkileşimi” alt temaları yer almaktadır. “Koruyucu Kaynaklar” ana teması altında ise mesleki ve kişisel kaynaklara ilişkin alt temalar bulgulanmıştır. Mesleki kaynaklar kapsamında “Deneyim Artışı”, “Terapötik Mevcudiyet Deneyimi”, “Sınırlar”, “Süreğen Mesleki Gelişim”, “Mesleki Anlam ve Tatmin” ve “Yardım Becerileri” öne çıkarken; kişisel kaynaklar kapsamında “Kişisel Dayanıklılık Eğilimleri”, “Kişisel Canlılık Kaynakları”, “İçsel Deneyimle Temas Kapasitesi” ve “Mesleki Bilginin Kişisel Hayata Uyarlanması” alt temaları yer almaktadır. Araştırmanın bir diğer ana teması olan “Gelişimsel Zorlanma Alanları” altında “Yardım Becerileri”, “Terapötik Mevcudiyet Deneyimi”, “Kariyer Kararsızlıkları” ve “Sınırlar” alt temaları bulgulanmıştır. Katılımcıların özellikle mesleki yeterlik kaygısı, müdahale seçimi, profesyonel kimlik sınırları ve duygusal sınırlar alanlarında zorlandıkları görülmüştür. “Yapısal Zorlayıcılar” ana teması altında ise “Belirsizlikler”, “Profesyonel Yalnızlık”, “Deneyimsizlik Kaynaklı Yetersizlik Atfı”, “Cinsiyet Temelli Riskler”, “Kurumsal Değersizlik” ve “Eğitim ve Sertifikasyon Sektörü” alt temaları yer almaktadır. Özellikle ekonomik istikrarsızlık, mesleki kimlik tanımına ilişkin belirsizlikler ve profesyonel yalnızlık deneyimlerinin katılımcıların profesyonel sağlamlık süreçlerini zorlaştırdığı görülmüştür. Katılımcıların profesyonel sağlamlık deneyimleri; kişisel kaynaklar, mesleki gelişim süreçleri ve yapısal koşullar bağlamında değerlendirilerek alt temalar ve kodlarla betimlenmiştir. Bulgular, psikolojik danışman gelişimi, profesyonel sağlamlık ve terapötik mevcudiyet alanyazını ışığında tartışılmış; mesleğe yeni başlayan psikolojik danışmanlara yönelik destekleyici müdahale programlarının geliştirilmesine ilişkin öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Mesleğe yeni başlayan psikolojik danışman, Profesyonel sağlamlık,

ABSTRACT

This study aims to identify the professional resilience needs of novice counselors. Conducted within a phenomenological design, one of the qualitative research methods, the study employed criterion sampling, a purposive sampling method; counselors in their first three years of practice and providing counseling services outside public institutions were included in the study. The participant group consisted of 10 counselors meeting these criteria. Data were collected through a focus group interview using a semi-structured interview form developed by the researchers. The data obtained from the interview were analyzed using the content analysis method with MAXQDA software. As a result of the analysis, the data were found to be organized under four main themes: "Professional Development and Support Needs," "Protective Resources," "Developmental Challenges," and "Structural Stressors." Under the main theme of "Professional Development and Support Needs," the sub-themes of "Encouragement of Extracurricular Activities," "Professional Guidance," "Psychological Flexibility," "Normalization," and "Peer/Colleague Interaction" were identified. Under the main theme of "Protective Resources," sub-themes related to professional and personal resources were found. Within professional resources, "Increased Experience," "Therapeutic Presence Experience," "Boundaries," "Continuous Professional Development," and "Professional Meaning and Satisfaction" stood out; within personal resources, the sub-themes of "Personal Resilience Tendencies," "Personal Vitality Resources," "Capacity for Contact with Inner Experience," and "Adapting Professional Knowledge to Personal Life" were identified. Under "Developmental Challenges," another main theme of the study, the sub-themes of "Helping Skills," "Therapeutic Presence Experience," "Career Indecision," and "Boundaries" were identified. Participants were found to struggle particularly in the areas of professional competence anxiety, intervention selection, professional identity boundaries, and emotional boundaries. Under the main theme of "Structural Stressors," the sub-themes of "Uncertainties," "Professional Isolation," "Inexperience-Attributed Inadequacy," "Gender-Based Risks," "Institutional Devaluation," and "Education and Certification Sector" were identified. In particular, economic instability, uncertainties regarding professional identity definition, and experiences of professional isolation were found to complicate participants' professional resilience processes. Participants' professional resilience experiences were described through sub-themes and codes evaluated in the context of personal resources, professional development processes, and structural conditions. The findings were discussed in light of the literature on counselor development, professional resilience, and therapeutic presence, and recommendations were presented for developing supportive intervention programs for novice counselors.

Keywords: Novice counselor, Professional resilience, Therapeutic presence

1. GİRİŞ

Psikolojik danışmanlık mesleğinin ilk yılları, hem mesleki hem de kişisel açıdan yoğun bir dönüşümün yaşandığı kritik bir geçiş sürecine karşılık gelmektedir. Bu dönem, psikolojik danışman eğitimi ve gelişiminde kültürler arası geçerliği büyük ölçekli çalışmalarla desteklenmiş olan Yaşam Boyu Gelişim Modeli'nde (Ronnestad ve Skovholt, 2003) de deneyimsiz meslek elemanı evresi tanımıyla yer bulmaktadır (Orlisnky vd.,1999; Orslinsky vd.,2001).

Mezuniyet sonrası, profesyonel kimlik ve bağlamda danışanlarla ilk kez yüz yüze gelen psikolojik danışman, eğitim süresince öğrendiklerini esneklikten uzak bir değerlendirmeyle doğrulama eğilimindeyken, kendisini pek çok belirsizliği içinde barındıran zorlu bir mesleki gerçekliğin içinde bulmaktadır. Alanyazındaki diğer gelişimsel modellerde de bu döneme ilişkin ortaklaşan pek çok

özellik tanımlanmaktadır. Yüksek kaygıyla karakterize olan bu dönem psikolojik danışmanın kendisiyle yoğun biçimde meşgul olma hali, kırılgan bir güven duygusu, teknik ve kuramsal içeriklere katı biçimde bağlanma ihtiyacı ve dış otoriteye bağımlılık gibi özelliklerle betimlenmektedir (Hogan, 1964; Loganbill vd., 1982; Stoltenberg vd., 1998). Bireyin eğitiminden ve yeterliklerinden şüpheye düştüğü bir hayal kırıklığı da görülen bu dönemin ardından gelen keşif süreci ise hem kişisel hem de profesyonel yönlerin bütünleşmesi açısından kritik bir işleve sahiptir. Ancak bu sürecin zorlu ya da olumlu bir deneyime dönüşmesi büyük ölçüde mesleğe başlangıç döneminin nasıl aşıldığına bağlı kalmaktadır (Skovholt ve Ronnestad, 2003).

Mesleğe yeni başlama döneminin kendine özgü gelişimsel açmazları psikolojik danışmanlık mesleğinin doğasında var olan mesleki risk faktörleriyle bir araya geldiğinde özellikle kırılgan bir tablo ortaya çıkmaktadır. Alanyazında her dönemdeki psikolojik danışman için stres kaynağı olduğu bilinen, travmatik yaşantılara sahip danışanlarla çalışmak, sonuçları hızla görülemeyen yardım süreçleri, zaman zaman öfkeli ya da suçlayıcı danışan davranışlarına maruz kalmak, rol belirsizlikleri ve benzeri nitelikte zorlayıcı mesleki deneyimler; mesleğinin ilk yıllarındaki uygulayıcı için gelişimsel kaygı düzeyleriyle birlikte değerlendirildiğinde baş etmesi çok daha güç hale gelmekte; hem kişisel iyi oluş hem de mesleki etkililik üzerinde ciddi bir risk oluşturmaktadır (Bilot, 2012; Cook vd., 2021; Kottler, 2012; Maslach ve Leiter, 2016). Tükenmişlik, ikincil travmatik stres ve şefkat yorgunluğu öne çıkan risk faktörleri olmakla birlikte (Cook vd., 2021; Newell ve Macneil, 2010), mesleki yeterlik kaygısı, rol belirsizlikleri ve etik ikilemler de bu dönemde yaşanan güçlükler olarak alanyazında yer sıklıkla yer bulmaktadır.

Mesleğe yeni başlayan psikolojik danışmanlarda yoğun bir şekilde görülen performans kaygısı psikolojik danışma oturumlarında da kendilerini denetleme haliyle kendini göstermektedir. Seans boyunca kendi performansını sürekli denetleyen, yetkin görünmeye çalışan ya da kaygısını bastırmaya odaklanan bir psikolojik danışmanın hem mesleki etkililiği zarar görmekte hem de mesleki doyumdan uzaklaşmaktadır; zira o anda danışanıyla temas kurmak yerine kendi deneyimine ve kaygısına odaklıdır. Bu durum, alanyazında terapötik mevcudiyetin karşıt kutbu olarak tanımlanabilecek terapötik kopukluk (absence) (Geller ve Greenberg, 2002; 2012) haline işaret etmektedir. Dikkatin danışandan kopup içe, performansa ve özdenetime kayması, mevcudiyetin bozulduğu anların ortak özelliğidir.

Rogers'ın (1957) terapötik koşullarıyla büyük oranda örtüşen "terapötik mevcudiyet" kavramı, uygulayıcının yalnızca bilişsel ve teknik becerileriyle değil, aynı zamanda duygusal ve varoluşsal düzeyde de "orada ve o anda" bulunabilme kapasitesini ifade eden güncel bir kavramdır. Geller ve Greenberg'e göre (2002, 2012) terapötik mevcudiyet, uygulayıcının bütün dikkati, duyarlılığı ve açıklığıyla bilinçli şekilde danışana yöneldiği yargısız bir odaklanma halidir. Bu hal yalnızca danışana yönelik bir katılım değil, uygulayıcının kendi içsel deneyimlerine de açıklıkla yönelmeyi de gerektirir. Bu yönüyle terapötik mevcudiyet psikolojik danışmanda da sağlıklı ve dengeli bir içsel duruma karşılık gelmesi açısından da oldukça önemlidir. Görüşme sırasında bu varoluş halinde olmak ve danışanla bu şekilde çalışmak, mesleğin doğasında olan yoğun duygusal içerikli ve ilişkisel çalışma alanının duygusal yükünün işlemlenmesine ve hafiflemesine olanak tanır. Bu sayede

psikolojik danışmanın stres düzeyinin azalmasına yardımcı olur ve tükenmişliği önleyerek mesleki sürdürülebilirliğin sağlanmasında rol oynar (Geller ve Greenberg, 2012). Bütün bu yönleriyle terapötik mevcudiyet, mesleğe yeni başlayan psikolojik danışmanlar için hem gelişimsel süreçte zorlanılan kritik bir alan hem de güçlendirildiğinde koruyucu bir işlev üstlenebilecek önemli bir mesleki nitelik olarak öne çıkmaktadır. Mesleğin doğasında var olan yoğun duygusal yükle baş edebilme ve mesleki sürdürülebilirliği koruyabilme kapasitesi, terapötik mevcudiyeti tek başına bir beceri olmaktan çıkarıp, psikolojik danışmanın bütünsel mesleki dayanıklılığının bir bileşeni haline getirmektedir. Bu noktada terapötik mevcudiyet profesyonel sağlamlık çatısıyla iç içe geçen bir zemin oluşturmaktadır.

Profesyonel sağlamlık, mesleki risk faktörlerine karşı geliştirilen dayanıklılık ve stresle başa çıkma becerileriyle mesleki etkililiğin uzun vadede korunabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Skovholt ve Trotter-Mathison, 2024). Özellikle mesleğe yeni başlayan psikolojik danışmanlar için profesyonel sağlamlık, tükenmişlik ve ikincil travmatik stres gibi mesleki risk faktörlerine karşı koruyucu bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Profesyonel sağlamlığı destekleyen kaynaklar kişisel, mesleki ve örgütsel düzeylerde ele alınmakta; öz-farkındalık, duygu düzenleme ve öz-bakım davranışları kişisel düzeyde öne çıkarken süpervizyon desteği, akran etkileşimi ve mesleki gelişim fırsatları mesleki düzeyde, rol tanımlarının belirginliği ve destekleyici çalışma iklimi ise örgütsel düzeyde belirleyici olmaktadır (Bernard ve Goodyear, 2019; Cronin vd., 2023; Skovholt ve Trotter-Mathison, 2024).

Türkiye bağlamında değerlendirildiğinde ise “mesleğe yeni başlayan psikolojik danışmanların profesyonel sağlamlıkları” iki eksende özgün bir yapıya işaret ederek kendi içinde değerlendirilme ihtiyacını beraberinde getirmektedir. İlk olarak "mesleğe yeni başlayan psikolojik danışman" tanımının kendisi, Türkiye'ye özgü bir çerçeve içinde değerlendirme gerektirmektedir. Ülkeler arasında farklılıklar görülen psikolojik danışman eğitiminde Türkiye, lisans, yüksek lisans ve doktora düzeyinde eğitim veren nadir ülkelerden biridir (Poyrazlı vd., 2013). Mesleğin temellerinin atıldığı Amerika Birleşik Devletleri'nde psikolojik danışman eğitimi lisansüstü düzeyde yürütülürken, Türkiye'de "psikolojik danışman" unvanını almak ve ruh sağlığı hizmeti sunmak için lisans programından mezun olmak yeterli olmaktadır (Ültanır, 2005). Bu yapısal farklılık, Türkiye'de mesleğe yeni başlama döneminin yalnızca daha erken bir yaşta değil, aynı zamanda daha kısa bir mesleki eğitimin ardından yaşandığı anlamına gelmektedir.

İkinci olarak ise, Türkiye'de psikolojik danışmanların istihdam alanlarında yaşanan dönüşüm dikkat çekmektedir. Rehberlik ve psikolojik danışmanlık lisans programı mezunlarının temel istihdam alanı bölüm kurulduğundan bu yana Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı okullar olmuş olmakla birlikte (Yeşilyaprak, 2019), son yıllarda kamuya bağlı olmaksızın özel psikolojik danışmanlık merkezlerinde, vakıf kurumlarında ve çevrimiçi platformlarda hizmet vermeye başlayan meslek elemanı sayısında belirgin bir artış gözlemlenmektedir. Bu dönüşüm, mesleğe yeni başlayan psikolojik danışmanlar açısından çok katmanlı belirsizlikleri beraberinde getirmektedir. Kamusal düzenlemelerin kapsamı dışında kalan bu çalışma alanlarında rol ve görev tanımlarının belirsizliği, mesleki kimlik tartışmaları ve psikoterapi uygulama haklarına ilişkin yasal belirsizlikler mesleğin yapısal stres kaynaklarını oluşturmaktadır. Buna ek olarak lisans mezuniyetinin ardından süpervizyona erişimin önemli ölçüde

düşmesi ve mevcut süpervizyon olanaklarının büyük çoğunluğunun maliyetli bireysel seçeneklerle sınırlı kalması (Aladağ ve Kemer, 2023) da bu dönemde psikolojik danışmanlar için zorlayıcı olabilmektedir. Alanyazında okul psikolojik danışmanlarına ilişkin çalışmalar görece daha belirgin bir yer tutmakla birlikte (bkz. Tuzgöl-Dost ve Keklik, 2012; Uzbaş, 2009), ruh sağlığı psikolojik danışmanlığı bağlamında mesleğe yeni başlayanların deneyimlerinin belirsiz kaldığı dikkat çekmektedir.

Bütün bunlar bir arada değerlendirildiğinde, Türkiye'de kamuya bağlı olmayan kurumlarda çalışan ve mesleğe yeni başlayan psikolojik danışmanların deneyimlerinin derinlemesine ve bütüncül biçimde anlaşılması hem alanyazındaki önemli bir boşluğu doldurmak hem de bu gruba yönelik destekleyici uygulamaların geliştirilmesine zemin hazırlamak açısından önemli bir ihtiyaca karşılık gelmektedir. Bu doğrultuda mevcut araştırmanın amacı; Türkiye'de mesleğe yeni başlayan ve kamuya bağlı kurumlar dışında ruh sağlığı psikolojik danışmanlığı hizmeti veren psikolojik danışmanların profesyonel sağlamlık deneyimlerini derinlemesine betimleyerek mevcut durumu ve ihtiyaçları ortaya koymaktır.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Deseni

Bu çalışmada nitel araştırma desenlerinden olgubilim (fenomenoloji) yaklaşımı benimsenmiştir. Olgubilim bilinen ancak derin bir anlayışa sahip olunmayan olguları; olaylar, deneyimler, algılar, yönelimler gibi çok boyutlu ve derinlemesine betimlemeye odaklanan bir nitel araştırma desenine karşılık gelmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Olgubilim çalışmalarında, bir fenomeni deneyimleyen katılımcıların yaşantılarındaki ortak özelliklerden hareketle bu deneyimin özünü ortaya koyan bir tasvire ulaşmak esastır. Bu betimleme katılımcıların "neyi" "nasıl" deneyimlediklerini ortaya koyar (Moustakas, 1994)

Türkiye'ye özgü yapısal ve bağlamsal koşullar içinde mesleğe yeni başlayan psikolojik danışmanların profesyonel sağlamlık deneyimlerinin belirsizliği bu deneyimin kendi öznel anlamı ve bütünlüğü içinde anlaşılması gerekliliğine işaret etmektedir. Bu nedenle, mesleğe yeni başlayan psikolojik danışmanların bu dönemde "ne" yaşadıklarının ve bu yaşantıyı "nasıl" deneyimlediklerinin ortaya konması amacıyla bu çalışmanın olgubilim desenine uygun bir çalışma olduğu düşünülmektedir.

2.2. Katılımcılar

Araştırmanın katılımcı grubu amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme ile belirlenmiştir. Ölçüt örnekleme araştırmacı tarafından ya da araştırmanın kuramsal çerçevesi uyarınca belirlenen ölçütleri sağlayan katılımcıların araştırmaya dahil edilmesine karşılık gelmektedir. Fenomenolojik araştırmalarda katılımcıların ortak bir deneyime sahip olması gerekliliği doğal bir ölçüt oluşturmaktadır (Creswell, 2021). Bu doğrultuda çalışmaya dahil edilme ölçütleri şu şekilde belirlenmiştir: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programından mezun olmuş olmak, lisans mezuniyetinin ardından ilk üç yılın içinde olmak ve kamuya bağlı kurumlar dışında ruh sağlığı

psikolojik danışmanlığı hizmeti veriyor olmak. Bu ölçütler doğrultusunda araştırmaya 10 psikolojik danışman katılmıştır. Katılımcıların gizliliğini korumak amacıyla raporlama sürecinde "K1, K2, K3..." şeklinde kodlama kullanılmıştır. Katılımcılara ilişkin bazı bilgiler Tablo 1'de yer almaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak için yarı yapılandırılmış görüşme yönteminden yararlanılmıştır. Yürütülen görüşmelerde yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Kullanılan yarı yapılandırılmış görüşme formu araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Geliştirilme sürecinin ilk aşamasında araştırmanın alt problemleri, görüşme soruları ve sondalarını içeren bir matris tasarlanarak soru havuzu oluşturulmuştur. Soru havuzunun içinde dil, içerik ve soru türleri gözetilerek düzenleme ve sadeleştirme yapılmıştır. Her alt problemi yanıtlamaya yardımcı olacak sorular belirlendikten sonra sorular katılımcı için tutarlı bir akış sunacak şekilde sıralanmıştır. Görüşme formunun işlerliğine ilişkin dört ayrı uzmandan görüş alınmıştır. Kullanılan görüşme formu; duygu, deneyim, düşünce, metafor sorularını içeren 12 soru ve sondalarını içermektedir.

Katılımcı	Cinsiyet	Mesleki Deneyim Yılı	Kurum Türü
K1	Kadın	1	Bağımsız Danışmanlık
K2	Kadın	1	Psikolojik Danışma Merkezi
K3	Kadın	2	Çevrimiçi Platform
K4	Kadın	3	Bağımsız Danışmanlık
K5	Kadın	1	Bağımsız Danışmanlık
K6	Kadın	1	Çevrimiçi Platform
K7	Kadın	2	Bağımsız Danışmanlık
K8	Kadın	2	Psikolojik Danışma Merkezi
K9	Erkek	2	Çevrimiçi Platform
K10	Erkek	3	Çevrimiçi Platform

Tablo

2.4. Veri Analizi

Veri analizinde içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Görüşme verilerinin kodlanmasında içeriğe göre kelime, cümle, paragraf bazında kodlamalar yapılarak anlamlı birimlere ulaşılmıştır. Nitel veri analizinde kodlama yapılırken ilk etapta verilerin olduğu haliyle kodlanması, daha sonra alanyazın kodlarıyla karşılaştırılarak düzenlenmesi önerilmektedir (Çelik vd., 2020). Buna uygun olarak kodlama sürecinin ilk aşamasında in-vivo taslak kodlama yapılmıştır. Kodlama sürecinin sonraki aşamasında kod listesi literatür ışığında gözden geçirilmiştir. Belirlenen kodlar fenomenolojik indirgeme ile tema ve alt temalar altında kümelendirilmiştir. Tümdengelimsel ve tümevarımsal bakış açılarının ortak işe koşulmasıyla ulaşılan tema ve kodların tekrarlı teyidi yapılmıştır. Veri analizi sürecinde MAXQDA 2020 adlı programdan yararlanılmıştır.

2.5. İnandırıcılık Önlemleri

Yürütülen çalışmanın sınırları kapsamında veri teyidini sağlamak amacıyla katılımcı seçiminde olabildiğince çeşitlemeye gidilmiş; farklı kurum türlerinde (özel psikolojik danışmanlık merkezi, çevrimiçi platform, bağımsız danışmanlık) hizmet veren psikolojik danışmanların araştırmaya dahil edilmesiyle bulguların aktarılabilirliği desteklenmeye çalışılmıştır. Araştırmada kullanılan görüşme formunun hazırlanma sürecinde geçerliği gözeterek araştırma problemleri doğrultusunda soru havuzu oluşturulmuş ve formun yapılandırılma sürecinde uzman görüşleri alınmıştır.

Araştırmanın temelde görüşme verilerine dayanıyor olmasının yaratacağı sınırlılığa karşın, görüşme sırasında araştırmacı katılımcıların sözel ifadelerinin dışında kalan mesajlarına ve önemli noktalara ilişkin notlar alarak verinin inandırıcılığını desteklemiştir. Katılımcıların izniyle alınan ses kaydı, deşifre sürecinde ifadelerin birebir ve değiştirilmeden aktarılmasını sağlamış; bu da yorumlama kaynaklı veri kaybının önüne geçilmesine yardımcı olmuştur.

Veri analizinde araştırmacılar başlangıçta bağımsız olarak çalışmış; ardından kodların tekrarlı teyidi ve gözden geçirilmesinde birlikte çalışılarak araştırmacılar arası teyit sağlanmıştır. Verilerin analizinin ardından kodların ve temaların homojenliği tekrarlı kontrollere tabi tutulmuştur.

2.6. Etik Onay

Araştırmanın etik kurul onayı Ege Üniversitesi BAYEK’ten (09/08 toplantı ve karar

sayısı,protokol no:3043) alınmıştır.

3. BULGULAR

Yapılan içerik analizi sonucunda mesleğe yeni başlayan psikolojik danışmanların profesyonel sağlamlık deneyimlerinin “Mesleki Gelişim ve Destek İhtiyacı (f = 14)”, “Koruyucu Kaynaklar (f = 121)”, “Gelişimsel Zorlanma Alanları (f = 69”) ve “Yapısal Zorlayıcılar (f = 32)” olmak üzere dört tema altında toplandığı görülmüştür.

Mesleki Gelişim ve Destek İhtiyacı (f = 14)

Katılımcıların profesyonel sağlamlıklarını destekleyebilecek çeşitli ihtiyaç ve beklentilerini aktardığı bu tema altında normalizasyon (f = 3), meslektaş etkileşimi (f = 3), psikolojik esneklik (f = 3), alan dışı aktivitelerin teşvik edilmesi (f = 2) ve mesleki rehberlik (f = 3) ve kodları bulunmaktadır.

“Normalizasyon” ihtiyacı, katılımcılar tarafından sıklıkla dile getirilen bir ihtiyaç olarak öne çıkmaktadır. Mezuniyetlerinin ardından sahaya çıkan psikolojik danışmanlar, karşılaştıkları çalışma koşulları ve sahaya özgü gerçekliklerin karşısında yaşadıkları zorlanmaların kendilerine özgü olmadığını bilmeye ihtiyaç duymaktadır. Bu durumu K4 şu cümlelerle ifade etmiştir: "o kadar ideal dünya ile çıkıyoruz mezun olurken ama ideal dünyanın dışındaki senaryolarla karşılaşıyoruz mezun olduktan sonra... bunun sadece bizimle ilgili olmadığını hatırlıyor olmak [ihtiyacım]".

Meslektaş etkileşimine duyulan ihtiyaç da normalizasyon ihtiyacına benzer şekilde sıklıkla ifade edilen ancak daha ilişkisel bir ihtiyaca karşılık gelen bir koddur. Katılımcıların bir aradalığa duyduğu etkileşimsel ihtiyacın yanı sıra bu ihtiyacı dile getiriş biçiminde bireysel başa çıkma kaynaklarının ötesinde mesleğin örgütlenme kültürüne bir eleştiri de göze çarpmaktadır. K3, kişisel düzeyde geliştirdiği koruyucu kaynakların mesleğin yapısal belirsizlikleri karşısında yetersiz kaldığını şöyle ifade etmiştir: "Bence bizim meslek grubumuz çok örgütlenmeyi bilebilen bir grup değil... Ben ne kadar kendime şefkatli olursam olayım... dışarıya baktığımda hâlâ belirsizlikler çözülmüyor. Kimse bunun için birlik olup beraber olup çalışmaya uğraşmıyor..." Bu ifade, meslektaş etkileşimine duyulan ihtiyacın yalnızca duygusal destek arayışıyla sınırlı olmadığını, aynı zamanda alan savunuculuğunda meslek grubunun birliğine ve örgütlenme kapasitesini güçlendirmeye yönelik bir ihtiyacın bulunduğunu da göstermektedir.

Psikolojik esneklik geliştirme ihtiyacı, mesleğin hem doğasında bulunan hem de yapısal belirsizliklerle gelen uyum gerekliliğiyle ilişkilendirilmiştir; K4'ün "Bol bol esneklik becerisi... çünkü sürekli bir şeylere esnememiz gerekiyor ve uyumlanmamız gerekiyor." Sözleri bunu örneklemektedir. Mesleki rehberlik ihtiyacı ise özellikle eğitim ve sertifikasyon süreçlerine yönelik yetersiz yönlendirmeyle ilişkilendirilirken bir yandan da alana uyumlanmak ve kendini tanımakla ilgili özfarkındalık ihtiyacına da karşılık gelmektedir. Son kod olan alan dışı aktivitelerin teşvik edilmesi ise katılımcılar tarafından önemli bir ihtiyaç olarak dile getirilmiştir. Katılımcılar mesleğe gömülme haline karşı farklı uğraşıların bilinçli dahil edilmesinin iyilik haline sunduğu katkıları ve bunun desteklenmesine duydukları ihtiyacı ifade etmiştir.

Koruyucu Kaynaklar (f = 121)

Katılımcıların profesyonel sağlamlıklarını destekleyen, koruyucu kaynakların mesleki (f = 83) ve kişisel kaynaklar (f = 38) olmak üzere iki düzeyde toplandığı görülmektedir.

Mesleki Kaynaklar

Mesleki kaynaklar kapsamında profesyonel sınırlar (f = 18), süreğen mesleki gelişim (f = 18), mesleki anlam ve tatmin (f = 17), yardım becerileri (f = 15), terapötik mevcudiyet deneyimi (f = 11) ve deneyim artışı (f = 4) kodlarına ulaşılmıştır.

Profesyonel sınırlar, en sık dile getirilen mesleki koruyucu kaynaklardan biri olarak profesyonel kimlik sınırları (f = 16) ve etik sınırlar (f=2)olmak üzere iki alt kod barındırmaktadır. Özellikle profesyonel kimlik sınırlarının varlığı ve korunması katılımcıların kişisel yaşamlarında kendilerine her zaman meslek elemanı olmama hakkı vermeleriyle koruyucu bir kaynak olarak işlev göstermektedir. Buna ilişkin K4'ün paylaşımında görülen "Ben bana bununla ilgili soru geldiğinde taksimetreyi kapattım şu an cümlesini çok kullanıyorum" şeklindeki ifadesi, bu sınırların günlük hayatta nasıl somutlaştırıldığını göstermektedir.

Süreğen mesleki gelişim (f=18)kodu altında ise en yoğun kaynak olarak süpervizyon ve konsültasyon (f = 10) öne çıksa da, okuma ve araştırma (f=6) ve danışandan öğrenme (f=2) kodları da katılımcıların mesleki gelişimlerini destekleyerek profesyonel sağlamlıklarına mesleki düzeyde güçlendirerek katkı sağlamaktadır. Süpervizyon ve konsültasyon kaynağı bazen K2'nin "Ben de ofisteki büyüklerime koşabiliyorum bazen" örneğinde olduğu gibi daha deneyimli meslek elemanlarından gelirken çoğunlukla da akran meslektaşlar arasında konsültasyonla kendini göstermekte; katılımcıların kendi aralarında destek sistemleri kurduğu görülmektedir. "Daha yeni akran süpervizyonu grubu oluşturmaya karar verdik (K1)" ve K9'un "Ağustos'ta temellerini atıp Kasım'da başlattığım bir tane proje var. Peer Collective diye" paylaşımlarında da görüldüğü gibi, mesleğe yeni başlayan psikolojik danışmanlar ihtiyaçlarını karşılama yönünde inisiyatif alarak mesleki gelişim sistemleri kurmaktadır. Okuma ve araştırma kodunda ise kitap, makale gibi basılı kaynakların yanı sıra video içerikleri ve yapay zeka asistanlarından da yararlanıldığı görülmektedir. Danışandan öğrenme boyutunda ise, farklı yaşam tarzları ve sosyoekonomik düzeyden danışanlarla çalışmanın hayata ve mesleğe dair farklı bakış açıları kazandırma işlevi yer almaktadır.

Mesleğe duyulan anlam ve tatminin (f = 17) profesyonel sağlamlığın en güçlü koruyucu mesleki bileşenlerinden biri olduğu görülmektedir. K1'in "Bana gülün dikeni gibi geliyor... Ben bu mesleği seviyorum, severek yapıyorum, gönül vererek yapıyorum" sözleri, mesleğe duyulan bağlılığın zorluklarla baş etmedeki rolünü özetlemektedir. Benzer şekilde K7'nin "Biraz daha uzun vadede aldığım geri dönüşler beni çok tatmin ediyor. İki yıl önce görüştüğüm kişilerden iki yıl sonra tekrar hayatında hala bizim konuştuğumuz şeyleri uyguladığını ve hayatını hala düzene soktuğunu gördüğümde…beni çok mutlu ediyor." paylaşımında da birinin hayatına dokunabilmenin tatmininin mesleği sürdürmekteki önemli rolü görülmektedir.

Yardım becerilerinin (f=15) profesyonel sağlamlık adına mesleki bir koruyucu olarak temel işlevinin yetkinlik hissi vererek yardım sunabilmelerini sağlaması olduğu görülmektedir. Terapötik ilişki kurma (f=8), psikolojik danışma teknikleri (f=3) ve kavramsallaştırma becerisi (f=4) bu kodun altında yer alan yardım becerileri olarak belirmektedir. Katılımcılar özellikle terapötik ilişki kurma becerilerini güçlü bir kaynak olarak tanımlamaktadır.

Terapötik mevcudiyet deneyimi de (f = 11) katılımcıların paylaşımlarında koruyucu bir kaynak olarak belirmiştir. Bu deneyimi kolaylaştıran unsurlar arasında ise “Terapötik çalışma uyumu (f=4), Mesleki Yeterlik Algısı (f=3), Amaçlı odaklanma pratikleri (f=2) ve Yüz yüze psikolojik danışma (f=2) alt kodlarının bulunduğu görülmektedir. Danışanla kurulan terapötik çalışma uyumunun psikolojik danışmanların terapötik mevcudiyet deneyimleri açısından da önemli olduğu görülmektedir. Buna ilişkin K2’nin “Danışanımızla kurduğumuz ilişki diyeceğim ben. Bende bunun etkisi oluyor” paylaşımı terapötik çalışma uyumunun bağ bileşenini ön plana çıkarken K3’ün “Birlikte bir şey üzerine çalıştığımız anlarda [daha çok hissediyorum]. Mesela birlikte onun düşüncelerinde bir şeyler bulmaya çalışıyoruz. Birlikte yaptığımız bir şey yani daha çok iş birliğinin ortada olduğu oturumlarda.” Paylaşımında uzlaşılan görevler üzerinde çalışma halinin terapötik mevcudiyet deneyimini desteklediği görülmektedir.

Katılımcıların terapötik mevcudiyet deneyimini kolaylaştıran başka bir önemli bir unsur ise kendilerini mesleki açıdan yetkin görmeleridir. Buna ilişkin K1 “Daha özgüvenli girdiğim seanslarda %98'e kadar çıkabiliyor belki de o anda anda oluşum.” derken K9 ise terapötik mevcudiyet deneyiminin koşullu yapısını “Bende seansa göre değişiyor bu [terapötik mevcudiyet deneyimi]. Yani düzgün kavramsallaştırma yapıp düzgün yönlendirebildiysem danışanın söylediklerini [yaşayabiliyorum]...” sözleriyle anlatmıştır. Amaçlı odaklanma pratiklerini işe koşmanın ve yüz yüze bir ortamda psikolojik danışma yapmak da katılımcılar için odaklanmayı ve psikolojik danışma anında dağılmadan kalabilmelerine yardımcı olduğu da paylaşımlarında göze çarpmaktadır.

Profesyonel sağlamlık adına mesleki koruyucu kaynaklar arasında yer alan son kod deneyim artışıdır (f=4). K10’un

özet niteliğindeki“sanki benzer ağırlıkta vakalar aldıkça tolerans geliştiriyormuş gibi hissediyorum. Her yenisi daha az tesir ediyor.” paylaşımı da deneyim süresiyle birlikte profesyonel sağlamlığı korumanın kolaylaştığına işaret etmektedir.

Kişisel Kaynaklar

Kişisel kaynaklar kapsamında kişisel canlılık kaynakları (f = 22), kişisel dayanıklılık eğilimleri (f = 9), içsel deneyimle temas kapasitesi (f = 5) ve mesleki bilginin kişisel yaşama uyarlanması (f = 2) kodları yer almaktadır.

Kişisel canlılık kaynakları en yoğun vurgulanan kod olarak; meslek dışı ilgi alanları (f = 9) ve sosyal destek ağı (f = 7), psikolojik danışmanlık alma (f=3) ve fiziksel özbakım (f=3) alt kodlarından oluşmaktadır. En sık vurgulanan kişisel canlılık kaynağı olan meslek dışı ilgi alanları kodunda katılımcılar mesleki gelişim ve verimlilik kaygısı gütmeden yöneldikleri etkinliklerin kişisel canlılıklarını beslediğini ifade etmektedir. Bu durumu K4 “İyi yapayım telaşı olmadan bir şeyler denemek... Dans olur, arkadaşlarla vakit geçirmek olur, yalapşap bir boyama yapmak olur. Güzel olması, performans kaygısını bir kenara bırakıp bir şeyler yapabilmek iyi geliyor.” Sözleriyle anlatırken K7 de“Mesleğin dışında için yaptığımız diğer sosyal aktiviteler, bizim mesleğimizden

olmayan farklı insanlarla tanışmak ve onlarla iletişim kurmak da bence farklı faktörlerden bir tanesi. Çünkü biz o dünyadan çıkarıyor ve farklı şeylerin de olduğunu göstermiş oluyor”cümleleriyle bir yenilenme kaynağı olarak işlevini vurgulamıştır.

Koşulsuz kabulün deneyimlenebildiği besleyici sosyal ilişkilerin profesyonel sağlamlığı kişisel canlılık düzeyinden besleyen kıymetli bir unsur olduğu görülmektedir. Katılımcılar besleyici dostluklarının baş etme güçlerine olduğu kadar eğlenme ve yenilenme noktasında da öneminin altını çizmiştir.

Psikolojik danışmanlık alma (f=3)ve fiziksel özbakım uygulamalarının (f=3)da katılımcıların kişisel canlılıklarını besleyen diğer unsurlar olduğu görülmektedir. Zorluklarla baş etme ve kendilerini düzenleme konusunda bazı katılımcılar düzenli psikolojik danışmanlık almanın önemini anlatırken bazı katılımcılar da fiziksel özbakımlarını gözetmenin iyilik hallerini desteklemek için önemli kaynakları olduğunu dile getirmiştir.

Katılımcıların paylaşımlarında profesyonel sağlamlık kapasitelerinin kişilik eğilimleriyle de ilişkilendirildiği görülmektedir. Kişisel dayanıklılık eğilimleri kodunun altında soğukkanlılık, iyimserlik/umut, mizah ve inanç-değer sistemi alt kodlarının yer aldığı görülmektedir. Soğukkanlılık, bazı katılımcılar tarafından doğrudan kişisel bir özellik olarak tanımlanmıştır. K9' "Ben bunun biraz da kişisel olduğunu düşünüyorum. Ben genel olarak çok etkilenen birisi değilim."derken iyimserlik/ umut da benzer şekilde mizaca bağlı bir dayanıklılık kaynağı olarak değerlendirilmiştir. K7 bunu şöyle ifade etmiştir: "Sanırım birazcık mizaç meselesi. Ne bileyim, pozitif, daha pozitif yönden bakabilen bir mizaca sahipsek eğer, bunu dengelemek çok daha kolay oluyor. Evet belki bir iki gün dengeleyemiyoruz. Ama hayata pozitif bakıyorsan yapabilecek pek çok başka şeylerin varsa bir noktadan sonra bir şey yapmaya gerek kalmadan dengelenmiş oluyor." Mizah ve inanç-değer sistemi de katılımcılar tarafından diğer kişisel dayanıklılık kaynakları arasında değerlendirilmiştir.

Kişisel koruyucu kaynaklar arasında içsel deneyimle temas kurabilme kapasitesinin de önemli bir kaynak olduğu görülmektedir Bu kapsamda öz-düzenleme uygulamaları (f=2) ve öz-şefkat (f=3) öne çıkan kodlar olmuştur. Katılımcılar tarafından öz-düzenleme uygulamaları adına duygusal dışavurum kaynakları, günlük tutma gibi içe dönük yansıtma çalışmaları yapıldığı görülmektedir. K3’ün "Sanırım benim en baskın yöntemim günlük yazmak olur, içe dönüşler." ve K1’in “Ağlıyorum, bir süre üzerinde düşünüyorum” paylaşımları bunları örneklemektedir. Öz-şefkat de mesleki yeterlik kaygısını yumuşatan güçlü bir kaynak olarak tanımlanmıştır. K1 bu süreci şöyle aktarmıştır: "Çünkü hata yapabiliriz, bizler de insanız. Çok büyük ölümcül hatalar yapacak değiliz sonuçta. Yani ben bunu gerçekten öz şefkatle aştım. Hata yapabilirim, danışanlarıma çok büyük zarar vermiyorum. Bir sonrakinde daha iyisi olacağım diyerek biraz bu esnekliği ve şefkati geliştirerek aslında olabileceğini düşünüyorum."

Profesyonel sağlamlık adına kişisel koruyucu kaynaklar arasında yer alan son kod ise “mesleki bilginin kişisel hayata uyarlanmasıdır”. Katılımcılar hem ruh sağlığı elemanı olarak eğitim süreçlerinde edindikleri bazı bilgilerin içselleştiğini hem de harekete geçirici faktör olarak baş etme düzeyinde daha sağlıklı tercihlere yöneldiklerini mesleki eğitimlerine atıfta bulunarak aktarmıştır.

Gelişimsel Zorlanma Alanları (f = 69)

Katılımcılar profesyonel yaşamlarının bu ilk yıllarında çeşitli gelişimsel güçlüklerle karşılaştıklarını belirtmiştir. Bu tema altında terapötik mevcudiyet güçlükleri (f = 37), sınır güçlükleri (f = 26), kariyer kararsızlıkları (f = 7) ve yardım becerilerinde yaşanan güçlükler (f = 6) olduğu görülmektedir.

Terapötik mevcudiyet deneyimini zorlaştıran etmenler, en yoğun vurgulanan zorlanma alanı olmuştur. Bu temanın ağırlıklı bileşeni mesleki yeterlik kaygısıdır (f = 23). İstisnasız bütün katılımcılarca dile getirilen bu yetersizlik hissi gelişimsel açıdan beklendik olsa da meslek yaşamlarında büyük bir etki alanına sahiptir. K8'in "Ben iyi bir psikolojik danışman değil miyim? Acaba hani kesinlikle yüksek lisans mı yapmalıyım? İşte yapsam bile olur mu? Ben ne yapıyorum da danışanların beni terk ediyorlar, istemiyorlar gibi düşünüyordum." Paylaşımında da görülen kaygıyı K9 da "Imposter [sahtekarlık] sendromu" adlandırmasıyla aktarmıştır. Hissedilen yetersizlik kaygısının, psikolojik danışmanların ana ve danışana değil kendilerine ve ne yapmaları gerektiğine odaklanmalarına yol açtığı; böylece terapötik mevcudiyetlerinin zedelendiği görülmektedir. K2'nin "Bazen bir yandan dinliyorum, bir yandan kendi kafamdaki çerçeveye oturtmaya çalışıyorum. Bir yandan da karşı tarafa bir sonraki soracağım soruyu düşünürken olur da bir şey gelirse ve ben onu kıvrak bir zekayla mı denir bilmiyorum ama ya da belki bellli becerilerle güzel ele alamayabilirim diye mesela kaygılanabiliyorum. Aklımın bir kenarında da çok fazla seansa yansıtmıyorumdur umarım [düşüncesi var]. Ama bir yandan aklımda hep de dönen bir şey var." paylaşımı bu durumu özetler niteliktedir.

Katılımcıların terapötik mevcudiyet deneyimlerini zedeleyen bir diğer unsur "Danışana İlişkin Özellikler" kodunun altında yer alan sessiz, içgörü düzeyi düşük ya da iletişim kurmakta zorlandıkları danışanlar oldukları görülmektedir. Bu tarz danışanlarla çalışırken yaşanan zorlanmanın mesleki yetersizlik kaygılarını tetikleyerek terapötik mevcudiyetlerini zedelediği görülmektedir. Bu ilişki örüntüsünü K8 şöyle anlatmıştır: "Özellikle danışan kendini çok açmak istemiyorsa. Zaten daha önce bir terapi sürecinden çıkıp işte her soruna işte ben onu hallettim, onu biz zaten konuşmuştuk falan dediğinde şey oluyorum: Ama sen şu an bana konuşacak bir şey bırakmıyorsun… Yapılandırma yaptığında da yine o hal devam ediyor. Bazen çözemiyoruz onu ve o benim için çok kaygı verici oluyor. Yarar sağlayamıyor olma ve yine de orada bulunma hali…".

Sınırlarla ilgili güçlükler (f=26), kod sisteminde en yüksek frekanslı ana kodlardan birini olup profesyonel kimlik sınırları (f = 13), toplumsal rol yükü (f = 7) ve duygusal sınırlar (f = 6) olmak üzere üç boyuttan oluşmaktadır. Toplumsal rol yükü, psikolojik danışmanların "her şeyi çözen, dengeli" olması beklentisinin kendilerinde yarattığı baskıya karşılık gelmektedir. K1 bunu "Çok kaygılıyım çok stresliyim olan bir şey oluyor... karşıdan aldığım tepki işte sen de nasıl psikolojik danışmansın" cümleleriyle anlatırken K6 da "..sihirli değnek bekleniyor bence kesinlikle. Bir de öfkeme çok şaşırdıklarını gördüm hep. Öfke duygumun olmasına çok şaşırıyorlar genelde ve bunu yansıtıyor olmama." İfadeleriyle mesleki kimliklerinin toplumsal hayatta gerçekdışı beklentilerle yer buluyor olmasının hayal kırıklığını dile getirmiştir. Profesyonel kimlik sınırları (f=13) kodunda yaşanan güçlüklerde ise bu toplumsal beklentiye paralel olarak psikolojik danışmanların kendi profesyonel kimlikleri ile kişisel hayatları arasındaki sınır aşımları ifade edilmektedir. K8'in "…o

kadar özelini açması beni rahatsız ediyor ama orada da ben sınır çizemiyorum açıkçası. Bu çok iyi olduğum bir konu değil. Bir bakıyorum yani psikolojik danışmanlık yapıyorum zaten tüm gün. Dışarı çıkıyorum orada da psikolojik danışmanlık yapıyorum ve geri dönüyorum gibi oluyor çoğu zaman." paylaşımında da görüldüğü gibi, mesleki bakış açısı ve kimliği sosyal hayattan ayrı tutamıyor olmak psikolojik danışmanlar için tüketici bir dinamik olmaktadır.

Duygusal sınırlar (f=6) kodunda ise psikolojik danışmanların danışanlarıyla olan dinamiklerinde duygusal sınırlarını korumakta yaşadıkları güçlükler aktarılmıştır. Mesleğe yeni başlayan psikolojik danışmanlar danışanın duygusuyla fazla iç içe geçmek, psikolojik danışman olarak yapabileceğinden fazlasını yapmaya yönelik bir sorumluluk hissetmek gibi duygusal sınırlarını korumakta güçlükler yaşamaktadır. Bu durumu K7 şöyle aktarmıştır: "… ben etkileniyorum. Kişisel olarak da etkileniyorum. O benim hayatımda birkaç gün daha olmaya devam ediyor… kendimi üzülürken ya da işte daha çok yardımcı olmak isterken bulduğum zamanlar oluyor."

Kariyer kararsızlıkları (f = 7) da katılımcıların deneyimlediği bir zorlanma alanı olarak karşımıza çıkmaktadır. Kariyerine sahada bir uygulayıcı olarak devam etmenin çok seçenekli yapısı içinde nereye yönelmenin daha uygun ve sürdürülebilir olduğuna ilişkin soru işaretlerinin yanı sıra, kuramsal yönelim ve sertifikasyon süreçlerine ilişkin de kararsızlıklar yaşandığı görülmektedir. Bu soru işaretlerini K4 "Mesleki tercih noktasında ben doğru yerde miyim sorusunu soruyorum kendime. Ben bunun hangi noktasında olmalıyım? Bireysel noktasında mı olmalıyım? Yoksa grupla çalışma noktasında mı olmalıyım? Yoksa komple buraları salıp bambaşka bir yerde mi olmalıyım diye düşünüyorum." cümleleriyle somutlaştırmıştır.

Katılımcıların zorlandıkları son gelişimsel alanın "Yardım Becerileri" içinde Müdahale seçimi (f=6) olduğu görülmektedir. Her danışanda yeniden şekillenmesi gereken, yüklü bir beceri seti gerektiren uygun müdahale seçimi ve uygulaması katılımcıların süreçte beceri düzeyinde zorlandığını ifade ettikleri bir unsur olarak belirmiştir. K6 bu sürecin esnek doğasının zorlayıcılığını "Yani o teknik süreçte her farklı danışana farklı teknik uygulama kısmında sıkıntılar yaşıyor olabilirim" cümlesiyle aktarırken K3 de "Uygulama kısmında da inanılmaz güvensizim diyemem ama bir süre sonra tıkanacağıma dair bir kaygım var. Müdahaleleri de bir şekilde yapıyorum ama sonra devamını nasıl getireceğim. Nerede durmam gerekiyor, ne zaman ulaştığımı hissedeceğim ya da hissedemeyeceğim. O kısımlar birazcık daha blurlu benim için şu an" ifadesiyle müdahale süreçlerinin belirsizliği karşısında yaşadığı zorlanmayı aktarmıştır.

Yapısal Zorlayıcılar (f = 30)

Katılımcıların profesyonel sağlamlık deneyimlerinde etkili olan; bireysel, gelişimsel ve ilişkisel düzeydeki güçlüklerin ötesinde, sistemik kökenli pek çok zorlukla da karşı karşıya oldukları görülmektedir. Bu tema altında belirsizlikler (f = 10), eğitim ve sertifikasyon sektörü (f = 7), cinsiyet temelli riskler (f = 5), profesyonel yalnızlık (f = 3), deneyimsizlik kaynaklı yetersizlik atfı (f = 3) ve kurumsal değersizlik (f = 2) kodları yer almaktadır.

Belirsizlikler kodu içerisinde özellikle ekonomik istikrarsızlık (f = 7) ağırlıklı bir yer tutsa da yasal belirsizlikler (f=3) içinde yasal düzenlemelerin değişkenliği ve ruh sağlığı meslek yasasının eksikliği nedeniyle psikolojik danışman olarak mesleki kimlik tanımı noktasında yaşanan zorluklar aktarılmaktadır. Buna ilişkin K1 “iki günde biri yasa değişiyor, iki günde bir yeni bir düzenleme çıkıyor... bu kadar belirsizliğin içinde gerçekten devam edebiliyor olmak oldukça zorlayıcı." İfadesini kullanmıştır. Bu belirsizlik, özellikle psikoterapi uygulama hakkına ilişkin düzenlemelerle birleştiğinde ekonomik açıdan da zorlayıcı bir boyut da kazanmaktadır. Aynı katılımcı bunu " son dönemdeki psikoterapi uygulayıcısı olabilmek için klinik psikolog olma şartı gibi biraz paraya dayalı şeylerin hepimizi büyük oranda yıprattığını düşünüyorum. Ben açıkçası almayı düşünüyordum 5 milyona kadar çıkmış yüksek lisans ücretleri” cümlesiyle özetlemiştir.

Eğitim ve sertifikasyon sektörünün (f=7) de katılımcılar açısından yıpratıcı bulunan bir diğer yapısal zorlayıcı olduğu görülmektedir. Nitelikli eğitimlerin ulaşılabilirliği aşan ücretlerinin yanı sıra, eğitimlerin sertifikasyon ve akreditasyon süreçlerinin de belirsiz ve denetimsiz bir alan olması mesleğe yeni başlayan psikolojik danışmanlar için zorlayıcı olmaktadır. K3'ün “mesela ben kendime uygun ekolden eğitim almak için çok çalışıp para kazanmalıyım. Çalışırken kullanacağım bir eğitim ama öncesinde çok çalışıp para kazanmalıyım ki o eğitimi alabileyim. Ulaşabildiğim eğitimler de kalite olarak giderek azalıyorlar böyle.” Paylaşımı bu kısır döngüyü özetlemektedir.

Yapısal zorlayıcılar teması içinde ön plana çıkan üçüncü kod “Cinsiyet temelli riskler (f=5)”dir. Kadın psikolojik danışmanlar, mesleki kimlikleriyle ilişkili olarak sosyal medya ve danışan başvuruları üzerinden gelen uygunsuz ve cinselleştirilmiş taleplerle karşılaştıklarını; bu durumun mesleki görünürlük çabaları açısından da bir risk faktörü yarattığını ve kadın olmaya özgü ek bir yük oluşturduğunu dile getirmiştir.

Deneyimsizlik kaynaklı yetersizlik atfı (f=3) kodu, katılımcıların genç yaşta ve deneyimsiz olmalarının doğal olarak yetersizlik olarak algılanması yönünde aldıkları geribildirimlere karşılık gelmektedir. Buna ilişkin K5’in “Yeni mezunsunuz ya da küçük gözüküyorsunuz diye beni anlamayacağınızı düşünmüştüm…” diye gelen bir kısım oluyor.” deneyiminde danışanların; K4’ün “Hocam size çok da şey yapmazlar belki gençsiniz diye” gibi bir şey. Ya da “sekizinci sınıflarla çalışırken çok gerek yok ama lise grubu hocam sizi kale almazlar belki” anısında ise birlikte çalıştığı yaşça büyük kişilerin bu türden yorumlarının mesleğe ve kişinin yetkinliğine yönelik motivasyon kırıcı etkisi aktarılmıştır. Buna paralel olarak kurumsal değersizlik (f=2) kodunda da deneyimsizliğin makul olmayan iş koşulları ve ücret sunulmasıyla eş tutulmasına ilişkin paylaşımlar yer almaktadır.

Profesyonel yalnızlık (f=3) ise yardım mesleklerinin yalnızlığı içeren doğası ve özellikle mesleğe yeni başlanan bu dönemde deneyimlenen yalnızlığın katılımcılardaki zorlayıcı yansımasını aktarmaktadır.

Genel olarak bulgular, mesleğe yeni başlayan psikolojik danışmanların profesyonel sağlamlık deneyimlerinin yalnızca bireysel özelliklerden değil; mesleki destek sistemlerinden, kişisel kaynaklardan ve yapısal koşullardan etkilenen çok boyutlu bir süreç olduğunu göstermektedir.

4. TARTIŞMA

Mesleğe yeni başlayan psikolojik danışmanların profesyonel sağlamlık deneyimlerinin incelendiği bu araştırmada katılımcıların deneyimlerinin beklenti ve ihtiyaçlar, koruyucu kaynaklar, gelişimsel zorlanma alanları ve yapısal zorlayıcılar olmak üzere dört tema altında örgütlendiği görülmüştür. Bulgular, profesyonel sağlamlığın yalnızca bireysel dayanıklılık özellikleri ve baş etme becerileriyle açıklanamayacağını; kişisel özellikler, mesleki gelişim süreçleri, kişilerarası destek sistemleri ve yapısal koşulların etkileşimiyle şekillenen çok boyutlu bir yapı olduğunu göstermektedir.

Mesleki gelişim ve destek ihtiyacı teması altındaki bulgulara bakıldığında Katılımcıların en sık dile getirdiği ihtiyaç olan normalizasyon, mesleğe yeni başlama döneminin "hayal kırıklığı" evresiyle doğrudan örtüşmektedir (Ronnestad ve Skovholt, 2003). Mesleğe yeni başlayan psikolojik danışmanlar, eğitim sürecinde gelişen ideal meslek hayatı beklentilerinin sahadaki gerçeklikte karşılık bulamamasının ve yaşanılan zorlanmaların yalnızca bireysel güçlükler değil, bu dönemin gelişimsel bir özelliği olduğunu bilmeye ve içselleştirmeye ihtiyaç duymaktadır. Skovholt ve Ronnestad'ın çalışmalarında (1995, 2013) mesleğe yeni başlayan ruh sağlığı profesyonellerinin kendilerine yönelik yoğun izleme ve değerlendirme davranışlarının, yeterliklerinden şüphe duyduklarını ve deneyimlerini anlamlandırabilecek destekleyici ilişkilere duydukları ihtiyacı belirtmektedir. Akran desteğinin duygusal tükenmişliği azaltıp mesleki doyumu artırdığına dair çalışmalarla birlikte değerlendirildiğinde (Duncan ve Pond, 2025; Zahniser vd., 2017) bu ihtiyacın işlevselliği anlaşılmaktadır. Katılımcıların normalizasyon ve meslektaş etkileşimi beklentileri birlikte değerlendirildiğinde mesleki gelişimin yalnızca bilgi ve beceri kazanımıyla değil, deneyim paylaşımıyla desteklenen sosyal bir süreç olduğuna işaret etmektedir.

Öte yandan pikolojik esneklik, mesleki rehberlik ve alan dışı aktivitelere ihtiyaç duyulması ise, mesleğe yeni başlayanların kendi gelişim süreçlerine dair yüksek bir farkındalık düzeyinde olduklarını da göstermektedir. Beliren bu ihtiyaçlar, alanyazında mesleki gelişimin en etkili unsurlarının artan danışan deneyimi, süpervizyon ve kişisel gelişim süreçlerinin önemsenmesi (Orlinsky ve Rønnestad, 2005) olduğuna ilişkin bulgularla örtüşmektedir. Bütün bu ihtiyaçlar bir arada değerlendirildiğinde Türkiye'de mesleğe yeni başlayan psikolojik danışmanların profesyonel sağlamlıklarını sürdürülebilir kılmak için yalnızca bireysel kaynaklara değil, yapılandırılmış ve erişilebilir destek sistemlerine de gereksinim duydukları ve mesleki gelişim ihtiyaçlarının yurtdışı alanyazınla paralellik gösterdiği anlaşılmaktadır.

Katılımcıların profesyonel sağlamlıklarını besleyen koruyucu kaynakların mesleki ve kişisel düzeyde birbiriyle etkileşim içinde olan iki katman olduğu görülmektedir. Mesleki düzeydeki kaynaklar incelendiğinde (sınırların korunması, süpervizyon ve konsültasyona erişim, mesleğe duyulan anlam ve tatmin ile terapötik mevcudiyet deneyimi) bir bütün olarak profesyonel kimlik inşasına hizmet ettikleri düşünülmektedir. Bu kaynaklar etrafında şekillenen ve profesyonel sağlamlık için koruyucu bir kaynak oluşturan profesyonel kimlik oluşum süreci, Skovholt ve Trotter – Mathison'ın (2024) profesyonel sağlamlığın yalnızca baş etme becerileriyle değil, profesyonel kimliğin olumlu inşasıyla da doğrudan ilişkili olduğu görüşüyle de paralellik göstermektedir.

Mesleki düzeyde koruyuculuğu önde gelen “profesyonel sınırlar” ise benzer şekilde profesyonel kimliğin korunması işlevini göstermektedir. Seans dışı taleplere ya da gerçekçi olmayan profesyonel rol beklentilerine karşı katılımcıların geliştirdiği sınırların koruyucu işlevi; sınır ihlallerinin kaygı ve tükenmişlikle ilişkisini ortaya koyan çalışmalar açısından değerlendirildiğinde (Duncan ve Pond, 2025; Blundell vd., 2022) bu becerinin erken dönemde kazanılmasının koruyucu/önleyici işlevi önem kazanmaktadır.

Süpervizyon ve konsültasyonun da mesleki düzeyde belirgin bir koruyucu kaynak olduğu görülmektedir. Katılımcıların paylaşımlarında bu desteği teknik bir kaynaktan ziyade duygusal bir dayanak olarak tanımlaması da dikkat çekmektedir. Süpervizyonun mesleğe yeni başlama döneminde duygusal yükle baş etmeyi kolaylaştıran bir destek kaynağı olduğu nitelikli bir süpervizyon ilişkisinin öz-yeterliği önemli ölçüde artırdığı (Kennedy, 2023; Morrison vd., 2018) ve süpervizyonun mesleki stresi ve kaygıyı azaltırken mesleki niteliği güçlendiren en etkili araçlardan biri olduğu (Bernard ve Goodyear, 2019) bulgularıyla birlikte değerlendirildiğinde bu bulgu erken dönemde süpervizyona erişimin öneminin altını çizmektedir.

Koruyucu mesleki kaynaklar arasında yer alan mesleki anlam ve tatminin de katılımcıların zorlu süreçlere toleransını kolaylaştıran önemli bir faktör olduğu görülmektedir. Bu bulgu, anlamlı bulunan bir işi yapmanın tükenmişlik ile kariyer tercihi doyumu arasındaki ilişkide hem telafi edici hem de koruyucu bir rol oynadığını gösteren güncel çalışmalarla (Um vd., 2024) örtüşmektedir. Bu yanıyla mesleği anlamlı bulmak yalnızca kişisel bir tatmin getirmemekte; mesleki sürdürülebilirliği de doğrudan etkilemektedir.

Kişisel düzeydeki kaynaklar ise, profesyonel sağlamlığın bütüncül bir yaşam dengesiyle ilişkisini düşündürmektedir. Meslek dışı ilgi alanları, besleyici sosyal ilişkiler, fiziksel öz bakım gibi kaynaklar bir arada değerlendirildiğinde psikolojik danışmanın kendini yalnızca mesleki rolüyle var olmasının önüne geçerek mesleği dışında kimliğine alan tanıdıkları düşünülmektedir. Alanyazında psikolojik öz-bakım çalışmalarında sıkça doğrulanan bu örüntü öz-bakımın ruh sağlığı meslek elemanları için mesleki sürdürülebilirliğin etik ve gerekli bir bileşeni olduğunu vurgulayan çalışmalarla (Crisp ve Bartels, 2025; Posluns ve Gall, 2020) örtüşmektedir. Katılımcıların içsel deneyimleriyle temas kurabilme kapasitesinin de kişisel düzeyde önemli bir kaynak olduğu görülmektedir. Günlük tutma gibi öz-düzenleme uygulamaları, katılımcıların hem seans içi hem de günlük yaşamdaki zorlayıcı deneyimlerini işlemleyebilmelerini sağlamaktadır. Bu bulgu öz – düzenleme pratiği olarak yansıtıcı yazmanın ruh sağlığı uygulayıcılarının kendilerine odaklı içsel varsayımlarını fark etmelerine ve daha mevcudiyet odaklı bir duruşa geçmelerine kolaylık sağladığına ilişkin çalışmalarla örtüşmekte (Mudgal vd., 2025) ve psikolojik danışmanların güçlendirilmesi odağında çalışırken önemsenmesi gerektiğini düşündürmektedir. Benzer biçimde öz-şefkat de mesleki yeterlik kaygısını yumuşatan bir işlev göstermesiyle profesyonel sağlamlığı besleyen kişisel kaynaklardan biri olarak öne çıkmıştır. Öz-şefkat düzeyi yüksek kişilerin kendi hatalarına karşı da daha az eleştirel olduğu ve daha destekleyici bir iç ses geliştirdiğine ilişkin çalışmalarla birlikte değerlendirildiğinde (Neff vd., 2007) bu dönemin gelişimsel niteliklerinden biri olan performans kaygısı ve yoğun eleştirellik noktasında öz-şefkatin güçlü bir koruyucu olduğu düşünülmektedir.

Gelişimsel zorlanma alanları temasında da yer alan sınırlarla ilgili güçlüklerin katılımcılar tarafından yoğun bir şekilde deneyimlendiği görülmektedir. Sınırların hem koruyucu kaynak hem de zorlanma alanı olarak belirmesi, sabit bir beceri olmadığını, koşullara bağlı değişen bir gelişim alanı olduğuna işaret etmektedir. Seans dışı taleplere karşı çizilen sınırlar koruyucu bir işlev gösterirken profesyonel kimlik ile kişisel hayat arasında sınır koymanın güçlüğü profesonel kimlik oluşum sürecinin devam ettiği düşünüldüğünde anlamlıdır. Sınırlar diğer kişilere ve taleplere karşı bir ölçüde kurulsa da mesleğe yeni başlayan psikolojik danışmanların kendi yaşam dengeleri ve kendileriyle ilişkilerinde psikolojik danışman olmayı ne zaman bırakabileceklerini tanımlamakta zorlandıkları görülmektedir. Bu yönüyle Skovholt ve Ronnestad'ın (1995) mesleğe yeni başlayan psikolojik danışmanların hem geçirgen hem de katı duygusal sınırlar arasında denge kurmakta zorlanmasının mesleğin doğasında olan temel bir stres kaynağı olduğu görüşleriyle örtüşmektedir. Natale ve Gozzola (2025) tarafından yürütülen yorumlayıcı fenomenolojik analiz çalışmasında da mesleğe yeni başlayan ruh sağlığı profesyonellerinin profesyonel ve kişisel benlikleri bütünleştirme konusundaki güçlükleri doğrudan bir gelişimsel tema olarak değerlendirilmektedir. Mesleğe yeni başlayanların henüz mesleki ve kişisel benliklerini bütünleştirebilecek ve ayrıştıracak bir deneyim süresine sahip olmaması bu zorlukta kilit bir rol oynasa da Alves ve Gazzola'nın (2011) en az on yıllık deneyime sahip psikolojik danışmanlarla yürüttükleri çalışmada kimlik karmaşalarının yalnızca erken dönemde yaşanıp bitmediği de görülmektedir. Bu yönüyle, araştırmanın koruyucu kaynakları arasında da yer alan deneyim artışı, sınır güçlüklerini tamamen ortadan kaldıran bir etken değil, bu güçlüklerle baş etmeyi kolaylaştıran bir kaynak olarak değerlendirilmelidir.

Profesyonel sınırlarla benzer bir şekilde terapötik mevcudiyet deneyimi de hem koruyucu bir kaynak hem de gelişimsel bir zorlanma alanı olarak belirmektedir. Bu ikili görünüm, terapötik mevcudiyetin sabit bir yatkınlık ya da yalnızca öğrenilip sürdürülen bir beceri değil; seans bağlamına, danışana ve psikolojik danışmanın o anki içsel durumuna göre değişkenlik gösteren birden fazla beceriyi kapsayan bir yetkinlik alanı olduğunu göstermektedir. Terapötik mevcudiyetin seanstan seansa değişebilen yapısı ölçümüne ilişkin yürütülen çalışmalarda da tartışma unsuru olarak öne çıkmakta ve bu nedenle ölçme araçlarının da seans temelli tasarlanması gerektiği öne sürülmektedir (Geller vd., 2010).

Mesleki yeterlik kaygısının terapötik mevcudiyeti zedeleyen ana mekanizma olduğu görülmektedir. Mesleki yeterlik kaygısı dikkatin danışandan ayrılıp ne yapılması gerektiğini düşünmeye ve performans değerlendirmesine kaymasına yol açmaktadır. Bu örüntü Geller ve Greenberg'in (2002, 2012) "o anla, danışanla ve kendisiyle temas" tanımının tam tersi bir duruma karşılık gelmektedir. Öte yandan terapötik çalışma uyumu ve mesleki yeterlik algısının terapötik mevcudiyeti kolaylaştırması da bu kapasitenin yalnızca içsel bir öz-düzenleme alanı olmadığını, danışanla kurulan ilişkisel bağdan ve o anki duygulanımından önemli ölçüde etkilendiğini göstermektedir. Bulgular bütüncül olarak değerlendirildiğinde, mesleki yeterlik kaygısı ile terapötik mevcudiyet arasında karşılıklı ve döngüsel bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Yeterlik kaygısı terapötik mevcudiyeti zedelerken, terapötik mevcudiyetin sağlandığı anlar yeterlik algısını güçlendirmektedir. Bu yönüyle terapötik mevcudiyeti

güçlendirmeye yönelik yapılacak çalışmaların sabit bir beceri öğretimine odaklanmak yerine, bu kapasiteyi zedeleyen ve güçlendiren koşulları birlikte ele alan bütüncül bir yaklaşım göstermesi gerektiği düşünülmektedir.

Katılımcıların profesyonel sağlamlıklarını doğrudan etkileyen; bireysel ve gelişimsel deneyimlerinin ötesinde karşılaştıkları yapısal zorlayıcılar olduğu görülmektedir. Türkiye'de "Ruh Sağlığı Meslek Yasasının" eksikliği; diğer ruh sağlığı profesyonelleriyle birlikte değerlendirilerek psikolojik danışmanların yetkilerinin, sınırlarının somutlaşmasına ve düzenleyici bir yasal çerçeve duyulan ihtiyacın sürmesi anlamına gelmektedir. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği'nin (2020) de belirttiği gibi bu durum hem ruh sağlığı hizmetine başvuracak kişiler hem de meslek mensupları açısından belirsizlik yaratmaktadır. Profesyonel kimlik gelişiminin ayrılmaz bir parçası mesleğini ve yetkinlik alanlarını tanımlayabilmektir. Yasal ve kurumsal tanınırlığın belirsiz olduğu durumlarda uygulayıcıların da kendi mesleki sınırlarını ve yetkinlik alanlarını tanımlamakta yaşadığı güçlükle birlikte değerlendirildiğinde (Gale ve Austin, 2003) ülkemizde süren bu belirsizliğin mesleğe yeni başlayan psikolojik danışmanların profesyonel sağlamlıkları açısından örseleyici bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir.

Eğitim ve sertifikasyon sektörüne dair zorlukların da yapısal belirsizliklerden etkilenen, mesleğe yeni başlayan psikolojik danışmanların profesyonel sağlamlıkları üzerinde zorlayıcı etkisi bulunan başka bir yapısal bileşen olduğu görülmektedir. Mesleki gelişimi sürdürmenin önemli bir ekonomik kaynak gerektirmesiyle, nitelikli eğitimlere katılabilmenin çoğunluk için erişilebilir olmaktan çıkarak bir ayrıcalığa dönüştüğü anlaşılmaktadır. Eğitimlerin kapsamı ve geçerliliği noktasında ise eğitim ve sertifikasyon süreçlerini denetleyecek kapsamlı bir yasal çerçevenin bulunmaması, bu alanı resmî bir akreditasyon sisteminden çok, bireysel araştırma ve meslek örgütlerinin çabasına bağlı bir alan olarak bırakmaktadır.

Yapısal zorlayıcılar arasında yer alan cinsiyet temelli risklerin, bu temanın en katmanlı bulgusu olduğu düşünülmektedir. Kadın psikolojik danışmanların sosyal medyadaki profesyonel hesapları ve danışan başvuruları üzerinden uygunsuz ve cinselleştirilmiş taleplere maruz kalması ekonomik kazancın önemli bir ayağı olan mesleki görünürlüklerini arttırma girişimlerinin bir risk faktörüne dönüşmesi anlamına gelmektedir. Ruh sağlığı profesyonellerinin sosyal medya platformlarında ruh sağlığı içerik üreticisi olarak yer almaya başlamasının etik ve riskler açısından değerlendirilmeye başlandığı görülmektedir (White ve Hanley, 2023; Sarı, 2025). Artan görünürlüğün takipçilerde parasosyal bir yakınlık algısı yarattığına ilişkin bulgular (White ve Hanley, 2025) dikkat çekse de kadın uygulayıcıların sosyal medya üzerinden daha fazla tacize uğrama riski taşıdığına ilişkin (Bhola vd., 2025) bulgularla birlikte değerlendirildiğinde mevcut durumun kadın bir mesleki kimliğin kamusal alanda görünür olmasının kendisinden kaynaklandığı görülmektedir.

Bu bulgu, kadın psikolojik danışmanların profesyonel kimlik gelişimi süreçlerine potansiyel etkisi açısından da önemlidir. Kadınların kariyer gelişimlerini Sosyal Kimlik Kuramını temel alarak inceleyen araştırmaların bulgularıyla birlikte değerlendirildiğinde; toplumsal cinsiyet açısından daha değersiz görünen kadın kimliği ile değerli görülen bir meslek uzmanı kimliğini bir arada taşımanın;

kadın psikolojik danışmanları mesleki kimliğinin değerini korumak ve potansiyel risklerden korunmak adına kadın kimliğinden bilinçli olarak mesafelenme (self- group distancing) stratejisine götürebilir (Tajfel ve Turner, 1979; Faniko vd., 2016;2021; van Veelen vd., 2020). Bu açıdan kadın psikolojik danışmanların karşı karşıya kaldığı cinsiyet temelli risklerin, profesyonel kimlik gelişimlerinde cinsiyetsiz ve salt uzmanlık içeren gereken bir çerçeveyi norm kabul etmelerine yol açabileceği düşünülmektedir.

Bu riskin diğer yapısal zorlayıcılardan ayrıştığı önemli bir nokta ise bireyselleştirilmiş ve ifade edilmeden kalmasıdır. Yasal belirsizlik ya da eğitim süreçleri gibi zorlayıcılar meslek grubunun ortak ve görünür bir sorunu olarak ifade edilebilirken, cinsiyet temelli riskler kadın psikolojik danışmanların kendi bireysel baş etme stratejileri içinde ele aldıkları ve deneyimin içinde yalnızlaştıkları bir risk faktörü olarak karşımıza çıkmaktadır.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Türkiye'de mesleğe yeni başlayan ve kamuya bağlı kurumlar dışında ruh sağlığı psikolojik danışmanlığı hizmeti veren psikolojik danışmanların profesyonel sağlamlık deneyimlerininin incelendiği bu çalışmada; profesyonel sağlamlığın kişinin bireysel olarak geliştirip sürdürebileceği bir dayanıklılık stratejisi olmadığı; kişisel kaynakların yanı sıra mesleki destek sistemleri ve yapısal koşulların etkileşiminde şekillenen çok boyutlu bir bileşen olduğu anlaşılmaktadır.

Psikolojik danışmanların sahip olduğu kişisel kaynaklar oldukça etkili olsa da; karşılaşılan gelişimsel zorlukların yanı sıra maruz kaldıkları yapısal zorluklarla birlikte değerlendirildiğinde bireysel dayanıklılığın yeterli olmadığı görülmektedir. Bu yönüyle profesyonel sağlamlığın yalnızca bireysel stratejiler çerçevesinde ele alınması, hem sorunun hem çözümün sorumluluğunu yalnızca meslek elemanlarına atfetmek anlamına gelebilecek bir sınırlılık yaratacaktır. Profesyonel sağlamlığın, bireysel güçlendirme stratejileri ile bireyi çevreleyen mesleki sistemlerin dengeli ilişkisinden besleneceği anlaşılmaktadır.

Bu bulgular ışığında, bireysel güçlendirme odağında psikolojik danışman eğitim programlarının psikolojik öz-bakım, öz-farkındalık, profesyonel sınırlar ve profesyonel sağlamlık gibi konulara daha sistematik biçimde yer vermesi önerilmektedir. Psikolojik danışmanların kişisel iyi oluşlarını destekleyen öz-bakım ve sosyal destek temelli uygulamaların yaygınlaştırılması da bu doğrultuda önemlidir.

Mesleğe yeni başlayan psikolojik danışmanlar için akran destek grupları, süpervizyon ve konsültasyon olanaklarının ulaşılabilirliğinin yaygınlaştırılmasının yanı sıra bu desteğin katılımcıların inisiyatifine bırakılmaktan çıkarılarak kurumsal düzeyde yapılandırılması önemli görülmektedir.

Yapısal düzeyde ise meslek örgütleri ve dernekler tarafından ekonomik, mesleki ve yasal güçlükleri görünür kılmaya yönelik alan savunuculuğu çalışmalarının devam etmesi önemlidir. Mesleki haklar, çalışma koşulları ve mesleki kimliğin güçlendirilmesine yönelik girişimlerin kadın meslek elemanlarının deneyimlediği riskleri de kapsayarak desteklenmesi bu güçlüklerin bireysel bir baş etme olmaktan çıkarılıp meslek grubunun ortak gündemi haline getirilmesi açısından önemlidir.

Araştırmalar açısından ise farklı kariyer gelişim dönemlerindeki psikolojik danışmanların profesyonel sağlamlık deneyimlerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi, profesyonel sağlamlığın zaman içerisindeki gelişim ve değişiminin boylamsal çalışmalarla ele alınması deneyim artışının rolünü somutlaştırmak açısından önemli olacağı düşünülmektedir. Bu araştırmanın bulgularından hareketle mesleğe yeni başlayan psikolojik danışmanların profesyonel sağlamlıklarını güçlendirmeye yönelik müdahale programlarının geliştirilmesi ve etkililiklerinin sınanması da önerilmektedir.

Çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bulgular tek bir odak grup görüşmesinde, 10 katılımcının deneyimleriyle sınırlı kalmıştır. Gelecek araştırmaların farklı çalışma bağlamlarındaki ve farklı gelişim dönemleriyle çalışan psikolojik danışmanları da kapsayacak şekilde genişletilmesi, bulguların farklı çalışma koşullarıyla nasıl farklılaştığını görmek açısından değerli olacaktır.

KAYNAKÇA

Aladağ, M., ve Kemer, G. (2023). Clinical supervision of individual counseling practicum in Turkey: Counselor educators' experiences with structuring and conducting the supervision process. 42(1), 96–122. The Clinical Supervisor, https://doi.org/10.1080/07325223.2023.2172636

Alves, S., & Gazzola, N. (2011). Professional identity: A qualitative inquiry of experienced counsellors. Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy, 45(3), 189–207.

Bernard, J. M., & Goodyear, R. K. (2019). Fundamentals of clinical supervision (6th ed.). Pearson.

Bhola, P., Chatha, S., Joshi, S., & Goswami, T. (2025). Navigating therapy practice in the digital world. In P. Bhola et al. (Eds.), Reflective practice in psychotherapy and counselling (Ch. 8). Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-96-9732-8_8

Bilot, J. (2012). The stress of counselor development: New perspectives. Journal of Professional Counseling: Practice, Theory & Research, 39(1), 2–14.

Blundell, P., Oakley, L., & Kinmond, K. (2022). Who are we protecting?-Exploring counsellors' understanding and experience of boundaries. European Journal of Psychotherapy, 12, 13-28. Qualitative Research in https://doi.org/10.24377/EJQRP.article3036

Cook, R. M., Fye, H. J., Jones, J. L., & Baltrinic, E. R. (2021). Self-reported symptoms of burnout in novice professional counselors: A content analysis. Professional Counselor, 11(1), 31-45. https://doi.org/10.15241/rmc.11.1.31

Creswell, J. W. (2021). Nitel araştırma yöntemleri: Beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni (S. B. Demir, Çev. Ed.). Siyasal Kitabevi.

Crisp, D., & Bartels, M. (2025). Barriers to self-care and seeking help among mental health professionals and trainees: A systematic review. Clinical Psychology: Science and Practice. 32(4), 375- 387. https://doi.org/10.1037/cps0000285

Cronin, S., Allen, T., Hou, J. M., & Walker, L. (2023). Therapist resilience in an ever-changing world: A systematic review. Journal of Prevention and Health Promotion, 4(1), 60-86

Çelik, H., Baykal, N. B., & Memur, H. N. K. (2020). Nitel Veri Analizi ve Temel İlkeleri. Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi, 8(1), 379 406. https://doi.org/10.14689/issn.2148- 2624.1.8c.1s.16m

Duncan, S., & Pond, R. (2025). Effective burnout prevention strategies for counsellors and other therapists: A systematic review and meta-synthesis of qualitative studies. 38(3), 526–555. Counselling Psychology Quarterly, https://doi.org/10.1080/09515070.2024.2394767

Faniko, K., Ellemers, N., & Derks, B. (2016). Queen Bees and Alpha Males: Are successful womenmore competitive than successful men? European Journal of Social Psychology, 46, 903–913. https://doi.org/10.1002/ejsp.2198

Faniko, K., Ellemers, N., & Derks, B. (2021). The Queen Bee phenomenon in academia 15 years after: Does it still exist, and if so, why? British Journal of Social Psychology, 60(2), 383–399. https://doi.org/10.1111/bjso.12408

Gale, J., & Austin, B. D. (2003). Professionalism's challenges to professional counselors' collective identity. Journal of Counseling & Development, 81(1), 3–10.

Geller, S. M., & Greenberg, L. S. (2002). Therapeutic presence: Therapists' experience of presence in the psychotherapy encounter. Person-Centered and Experiential Psychotherapies, 1(1-2), 71–86. https://doi.org/10.1080/14779757.2002.9688279

Geller, S. M., & Greenberg, L. S. (2012). Therapeutic presence: A mindful approach to effective therapy. American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/13485-000

Geller, S. M., Greenberg, L. S., & Watson, J. C. (2010). Therapist and client perceptions of therapeutic presence: The development of a measure. Psychotherapy Research, 20(5), 599–610.

Hogan, R. A. (1964). Issues and approaches in supervision. Psychotherapy: Theory, Research & Practice, 1(3), 139–141. https://doi.org/10.1037/h0088589

Kennedy, J. E. (2023). Clinical Mental Health Counselors' Perceptions of Their Counseling Self-Efficacy Development During Internship: A Transcendental Phenomenological Study (Order No. 30692187). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (2886782090). https://www.proquest.com/dissertations-theses/clinical-mental-health- counselors-perceptions/docview/2886782090/se-2

Kottler, J. A. (2012). The therapist's workbook: Self-assessment, self-care, and self- improvement exercises for mental health professionals. John Wiley & Sons.

Loganbill, C., Hardy, E., & Delworth, U. (1982). Supervision: A conceptual model. The Counseling Psychologist, 10(1), 3–42. https://doi.org/10.1177/0011000082101002

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. World Psychiatry, 15(2), 103–111.

Morrison, M. A., & Lent, R. W. (2018). The working alliance, beliefs about the supervisor, and counseling self-efficacy: Applying the relational efficacy model to counselor supervision. Journal 65(4), 512– of Counseling Psychology, 522. https://doi.org/10.1037/cou0000267

Moustakas, C. (1994). Phenomenological research methods. Sage Publications.

Mudgal, R., Bharadwaj, I. U., & Bhatia, H. (2025). Role of reflective writing: A first person inquiry into the therapist self. Journal of Constructivist Psychology. 1-21. https://doi.org/10.1080/10720537.2025.2555437

Natale, A., & Gazzola, N. (2025). “Should I even be a therapist?” A Qualitative Exploration of the Sources of Self-Doubt Experienced by Therapists-in-Training. PREPRINT (Version 1) available at Research Square [https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-6830639/v1]

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. Journal of Research in Personality, 41(1), 139–154. 10.1016/j.jrp.2006.03.004

Newell, J. M., & Macneil, G. A. (2010). Professional burnout, vicarious trauma, secondary traumatic stress, and compassion fatigue: A review of theoretical terms, risk factors, and preventive methods for clinicians and researchers. Best Practices in Mental Health, 6(2), 57–68.

Orlinsky, D., Ambiihl, H., Rpnnestad, M. H., Davis, J. D., Gerin, P., Davis, M., et al. (1999). Development of psychotherapists: Concepts, questions, and methods of a collaborative international study. Psychotherapy Research, 9, 127-153.

Orlinsky, D.E., Botermans, J.-F., Rpnnestad, M.H., & The SPR Collaborative Research Network. (2001). Towards an empirically grounded model of psychotherapy training: Four thousand therapists rate influences on their development. Australian Psychologist, 36, 139-148.

Orlinsky, D. E., Rønnestad, M. H., & Collaborative Research Network of the Society for Psychotherapy Research. (2005). How psychotherapists develop: A study of therapeutic growth. American Psychological work and professional Association. https://doi.org/10.1037/11157-000

Posluns, K., & Gall, T. L. (2020). Dear mental health practitioners, take care of yourselves: A literature review on self-care. International Journal for the Advancement of Counselling, 42(1), 1–20. https://doi.org/10.1007/s10447-019-09382-w

Poyrazli, Ş., Doğan, S., & Eskin, M. (2013). Counseling and psychotherapy in Turkey: Western theories and culturally inclusive methods. In R.

Moodley, U. P. Gielen, & R. Wu (Eds.), Handbook of counseling and psychotherapy in an international context (pp. 404–414). Routledge/Taylor & Francis Group. Ronnestad, M. H., & Skovholt, T. M. (2003). The journey of the counselor and therapist: Research findings and perspectives on professional development. Journal of Career Development, 30(1), 5–44.

Sarı, B. (2025). The rise of influencer practices among psychologists: From therapy rooms to Instagram Reels. Social Society, 11(2). Media+ https://doi.org/10.1177/20563051251353741

Skovholt, T. M., & Rønnestad, M. H. (1995). The evolving professional self: Stages and themes in therapist and counselor development. John Wiley & Sons.

Skovholt, T.M., & Trotter-Mathison, M. (2024). The Resilient Practitioner: Burnout and Compassion Fatigue Prevention and Self-Care Strategies for the Helping Professions, (4th ed.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003221388

Stoltenberg, C. D., McNeill, B., & Delworth, U. (1998). IDM supervision: An integrated developmental model for supervising counselors and therapists. Routledge.

Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), The social psychology of intergroup relations (pp. 33–47). Brooks/Cole. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği. (2020, 22 Aralık). Ruh sağlığı meslekleri ve tanımları. https://pdr.org.tr/2020/12/22/ruh-sagligi-meslekleri-ve-gorev- görev tanimlari/

Um, B., & Seon, Y. (2024). Counseling trainees' academic burnout, meaningful work, and career choice satisfaction: A resilience framework. The Career Development Quarterly, 72, 18–31. https://doi.org/10.1002/cdq.12341

Ültanır, E. (2014). Türkiye'de Psikolojik Danma ve Rehberlik (PDR) Meslei ve Psikolojik Danman Eitimi. Dergisi, 1(1). Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi https://doi.org/10.17860/efd.52826 van

Veelen, R., Veldman, J., Van Laar, C., & Derks, B. (2020). Distancing from a stigmatized social identity: State of the art and future research agenda on self-group distancing. 50(6), 1089–1107. European Journal of Social Psychology, https://doi.org/10.1002/ejsp.2714

White, E., & Hanley, T. (2023). Current ethical dilemmas experienced by therapists who use social media: A systematic review. Counselling and Psychotherapy Research, 24(2), 396–418. https://doi.org/10.1002/capr.12678

White, E., & Hanley, T. (2025). "What I share is not the same as therapy": Psychologist experiences of Instagram use as a mental health influencer. Psychology and 98(3), 624–642. Psychotherapy: Theory, Research and Practice, https://doi.org/10.1111/papt.12585

Yeşilyaprak, B. (2019). Eğitimde rehberlik hizmetleri (28. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.

Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2018). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri (11. baskı). Seçkin Yayıncılık.

Zahniser, E., Rupert, P. A., & Dorociak, K. E. (2017). Self-care in clinical psychology graduate training. Training and Education in Professional Psychology, 11(4), 283– 289. https://doi.org/10.1037/tep0000172

B008 **GENEL PDR**

PDR2026

27. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi

Psikolojik Danışmanların Gözünden Zorlayıcı Danışanlarla Çalışma

Working with Challenging Clients from the Perspective of Psychological Counselors

Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Refika BAŞARIKAN, Doç. Dr. Abdullah SÜRÜCÜ

[2] Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, Türkiye — asurucu@erbakan.edu.tr

Sunum türü: Sözlü Bildiri no: DM-01KT2M44

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, psikolojik danışmanların zorlayıcı danışan deneyimlerinde öne çıkan güçlük alanlarını kendi ifadeleri üzerinden tematik olarak incelemektir. Çalışma, nitel araştırma deseninde tasarlanmış ve veriler tematik analiz yöntemiyle çözümlenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, 253 psikolojik danışman oluşturmaktadır. Veriler, katılımcılara yöneltilen "Psikolojik danışma yardımında bulunduğunuz zorlayıcı bir danışanı seçin. Bu danışanla çalışırken sizin için neyin zorlayıcı olduğunu kısaca açıklayın." şeklindeki açık uçlu soru aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma bulguları, psikolojik danışmanların zorlayıcı danışan deneyimlerinin büyük ölçüde danışan kaynaklı güçlüklerden beslendiğini göstermektedir. Özellikle direnç olgusu; iletişimsel direnç, gizlilik direnci, sorumluluk direnci, ilişkisel direnç, çözüme yönelik direnç ve sınır direnci olmak üzere altı farklı boyutta ortaya çıkmış ve danışma sürecini zorlaştıran ana tema olarak belirlenmiştir. Bunun yanında öz farkındalık eksikliği ile istismar, yas ve intihar düşünceleri gibi ağır psikolojik yaşantılar danışmanlar açısından önemli zorluk alanları olarak öne çıkmıştır. Bulgular ayrıca, zorlayıcı danışan deneyiminin yalnızca danışan özelliklerinden kaynaklanmadığını; danışmanların karşıt aktarım, özdeşim kurma ve yetersizlik hissi gibi duygusal süreçleri ile aile direnci, kurumsal destek eksikliği ve sosyoekonomik güçlükler gibi sistemik etkenlerin de süreci önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir. Bu sonuçlar, psikolojik danışmanların dirençle çalışma becerilerinin geliştirilmesi, süpervizyon olanaklarının artırılması ve sistemik engellerle başa çıkma konusunda daha fazla mesleki destek ve eğitim sağlanmasının önemini vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: psikolojik danışman, zorlayıcı danışan, terapötik ilişki

ABSTRACT

The aim of this study is to thematically examine the major challenges experienced by psychological counselors when working with challenging clients, based on counselors' own accounts. The study employed a qualitative research design, and the data were analyzed using thematic analysis. The study group consisted of 253 psychological counselors. Data were collected through an open-ended question asking participants: "Please select a challenging client with whom you have provided psychological counseling and briefly explain what you found most challenging while working with this client." The findings indicated that psychological counselors' experiences with challenging clients were primarily shaped by client-related difficulties. In particular, resistance emerged as the central theme complicating the counseling process and was manifested in six dimensions: communicational resistance, confidentiality resistance, responsibility resistance, relational resistance, solution resistance, and boundary resistance. In addition, clients' lack of self-awareness and severe psychological experiences, such as abuse, grief, and suicidal ideation, were identified as significant sources of difficulty for counselors. The findings further demonstrated that challenging client experiences were not solely attributable to

client characteristics. Counselors' emotional processes—including countertransference, overidentification, and feelings of professional inadequacy—as well as systemic factors also influenced the counseling process. These findings emphasize the need to strengthen counselors' competencies in managing client resistance and to expand supervision and professional support.

Keywords: psychological counselor, challenging client, therapeutic relationship

1. GİRİŞ

Terapötik ilişki, psikolojik danışmanın en temel iyileştirici bileşenlerinden biri olarak kabul edilmektedir (Norcross ve Wampold, 2011). Terapötik ilişkinin niteliği, danışan ile danışmanın sürece karşılıklı katılımını yansıtmakta ve tedavi başarısıyla önemli ölçüde ilişkili bulunmaktadır (Flückiger vd., 2012). Terapötik ilişkinin terapi sonuçları üzerindeki belirleyici gücü, bu ilişkiyi güçlendiren ve zayıflatan etmenlerin anlaşılmasını önemli hale getirmiştir. Bu doğrultuda, son yıllarda yapılan araştırmalar, danışmanların danışanlarına yönelik olumsuz kişisel tepkilerinin (karşıt aktarım gibi), terapötik ittifakı zayıflatabildiğini, hem danışma sürecini hem de terapi sonuçlarını olumsuz etkileyebildiğini ortaya koymaktadır (Fauth, 2006; Harrison ve Westwood, 2009; Hofsess ve Tracey, 2010).

Psikolojik danışmanların danışanlarına yönelik geliştirdikleri olumsuz kişisel tepkiler her danışan için ortaya çıkmamakta; bu tepkiler çoğunlukla belirli danışanlarla yürütülen terapi süreçlerinde belirginleşmektedir. Bu nedenle son yıllarda araştırmacılar, psikolojik danışmanlar tarafından zorlayıcı olarak nitelendirilen danışan özelliklerini anlamaya yönelmiştir. Danışmanda olumsuz duygu, düşünce veya kişilerarası zorlanma oluşturan danışanları tanımlamak amacıyla alanyazında zorlayıcı (challenging), güç (difficult) ve hoşlanılmayan (dislikable) danışan kavramları kullanılmaktadır. Her ne kadar bu kavramlar çoğu zaman birbirinin yerine kullanılsa da ortak noktaları, psikolojik danışmanın danışma sürecini yürütmesini güçleştiren kişilerarası deneyimlere işaret etmeleridir (Linn-Walton ve Pardasani, 2014). Kottler ve Uhlemann'a (1994) göre zorlayıcı, güç ve hoşlanılmayan danışanlara (CDD) ilişkin evrensel olarak kabul edilmiş tek bir tanım bulunmamakta; bu danışanlar demografik özellikleri, başvuru sorunları, kişilik özellikleri, açık ve örtük davranışları ve psikolojik danışma sürecine katılım düzeyleri bakımından oldukça çeşitlilik göstermektedir.

Psikolojik danışman bildirimlerine göre danışanların CDD danışanı olarak etiketlenmelerine katkıda bulunan çeşitli özellikler, davranış ve sorunlar bulunmaktadır. Bunlar arasında psikolojik danışmanın uzmanlığını ve yetkinliğini sorgulama, yavaş veya sınırlı ilerleme kaydetme, değişime direnç gösterme, danışma süreciyle ilgili sorumluluk almama, gerçekçi olmayan beklentilere sahip olma, manipülatif davranışlar sergileme, sınırları zorlayarak kişisel saldırılarda bulunma yer almaktadır (Fremont ve Anderson, 1988; Kottler ve Uhlemann, 1994; Seligman ve Gaaserud, 1994). Ayrıca belirli kişilik özelliklerine sahip olmak (ör. narsisistik özellikler) ve belirli danışan gruplarında yer almak (ör. kişilik bozukluğu tanısı almış danışanlar veya tedaviye zorunlu olarak yönlendirilen danışanlar) da danışanların CDD danışan olarak değerlendirilmesine neden olabilir (Linn-Walton ve

Pardasani, 2014). Bununla birlikte güncel yaklaşımlar, bu danışanların "zor" olarak etiketlenmesinin yalnızca danışan özelliklerinden kaynaklanmadığını; psikolojik danışmanın yönetilmemiş karşıt aktarım süreçlerinin, kişisel geçmişinin ve danışanın içinde bulunduğu ailevi ve çevresel bağlamın da bu algının oluşumunda etkili olduğunu vurgulamaktadır (Guest vd., 2020; Linn-Walton ve Pardasani, 2014; Moore vd., 2020).

Araştırmalar, zorlayıcı danışanlarla çalışmanın psikolojik danışmanlar üzerinde psikolojik, fizyolojik ve duygusal sonuçlar doğurduğunu göstermektedir (Moore vd., 2020). Bu süreçte psikolojik danışmanlar mesleki öz yeterliklerini sorgulayabilmekte, danışanlara yardımcı olma kapasitelerine ilişkin kuşku yaşayabilmekte ve kaygı, öfke, engellenmişlik, savunmacılık, sürekli tetikte olma, üzüntü ve duygusal tükenmişlik gibi yoğun duygusal tepkiler deneyimleyebilmektedir (Guest ve Carlson, 2019; Moore ve Parikh-Foxx, 2021; Moore vd., 2020, 2024). Bunun yanı sıra fizyolojik gerginlik, vücut ısısında artış, kalp atımında hızlanma, titreme ve kas gerginliği gibi bedensel belirtiler de bildirilmektedir (Guest ve Carlson, 2019; Moore vd., 2020). Bu deneyimlerin kronikleşmesi, psikolojik danışmanların iyi oluşunu olumsuz etkilemekte ve kişilerarası stres ile tükenmişlik belirtilerinin ortaya çıkmasına yol açabilmekte, bunun sonucunda danışmanların sundukları terapötik hizmetin niteliği olumsuz etkilenebilmektedir (Choi vd., 2014; Moore vd., 2023).

Mevcut araştırmaların büyük bölümü, zorlayıcı danışan (CDD) olgusunu danışanın bireysel özellikleri, psikolojik danışmanın karşıt aktarım tepkileri veya zorlayıcı danışanlarla çalışmanın psikolojik danışman üzerindeki etkileri çerçevesinde ele almaktadır (Linn-Walton ve Pardasani, 2014; Moore vd., 2020, 2024). Buna karşın, psikolojik danışmanların zorlayıcı danışanlarla çalışırken hangi durumları zorlayıcı olarak deneyimlediklerini ve bu deneyimleri nasıl anlamlandırdıklarını kendi anlatıları üzerinden ortaya koyan nitel araştırmalar oldukça sınırlıdır. Bu durum, zorlayıcı danışan deneyiminin psikolojik danışman perspektifinden bütüncül olarak ele alınmasını gerekli kılmaktadır. Bu nedenle bu araştırmada, psikolojik danışmanların zorlayıcı danışanlarla çalışma deneyimlerinde öne çıkan güçlük alanlarının kendi anlatımları üzerinden tematik olarak incelenmesi amaçlanmıştır.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Deseni

Bu çalışma, psikolojik danışmanların zorlayıcı danışanlarla çalışma deneyimlerini kendi perspektiflerinden derinlemesine anlamlandırmayı hedefleyen nitel bir araştırma olarak tasarlanmıştır. Verilerin çözümlenmesinde, nitel veri setlerindeki anlam örüntülerini sistematik bir şekilde belirlemek, analiz etmek ve raporlamak amacıyla Braun ve Clarke (2006)'ın tematik analiz yöntemi kullanılmıştır.

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye genelinde farklı kurumlarda aktif olarak görev yapan ve en az bir zorlayıcı danışan deneyimine sahip 253 psikolojik danışman oluşturmaktadır. Katılımcıların büyük çoğunluğu (%79.4) Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı kurumlarda görev yapmaktadır. Katılımcıların

demografik dağılımı incelendiğinde; 182’sinin (%71.9) kadın, 71’inin (%28.1) erkek olduğu; mesleki kıdem açısından ise büyük çoğunluğun 0-5 yıl deneyime sahip danışmanlardan (%43.5) oluştuğu görülmektedir. Katılımcıların yaş, cinsiyet, görev yaptıkları kurum ve mesleki kıdemlerine ilişkin bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri (N = 253)

Değişken	Grup	F	%
Cinsiyet	Kadın	182	71.9
	Erkek	71	28.1
Yaş	20–25	53	20.9
	26–30	102	40.3
	31–40	65	25.7
	41 ve üzeri	33	13.1
Mesleki kıdem	0–5 yıl	110	43.5
	6–10 yıl	68	26.9
	11–20 yıl	51	20.1
	21 yıl ve üzeri	24	9.5
Görev yapılan kurum	MEB (Okul/RAM)	201	79.4
	Psikolojik Danışmanlık Merkezi	38	15.1
	Üniversite / Diğer	14	5.5

Not. Yüzdeler toplam katılımcı sayısı (N = 253) üzerinden hesaplanmıştır.

Tablo

2.3. Veri Toplama Süreci

Araştırma verileri, araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu (cinsiyet, yaş, mesleki kıdem, görev yapılan kurum) ve katılımcıların deneyimlerini ifade etmelerine olanak tanıyan açık uçlu bir soru aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcılara, "Psikolojik danışma yardımında bulunduğunuz zorlayıcı bir danışanı seçin. Bu danışanla çalışırken sizin için neyin zorlayıcı olduğunu kısaca açıklayın." sorusu yöneltilmiştir. Veri toplama süreci çevrim içi ortamda, gönüllülük esasına dayalı ve bilgilendirilmiş onam alınarak yürütülmüştür.

2.4. Veri Analizi

Verilerin analizinde Braun ve Clarke'ın (2006) altı aşamalı süreci: (1) verilere aşinalık kazanma, (2) başlangıç kodlarının oluşturulması, (3) temaların aranması, (4) temaların gözden geçirilmesi, (5) temaların tanımlanması ve isimlendirilmesi, (6) raporlaştırma takip edilmiştir. Analiz sürecinde katılımcı gizliliğini korumak amacıyla her bir katılımcıya K1'den başlayarak takma isimler verilmiştir (K1, K2…).

2.5. Etik Onay

Bu çalışma, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulunun 10.02.2023 tarih ve 2023/82 sayılı kararı ile etik onayı alınmış araştırma kapsamında elde edilen verilerden üretilmiştir.

3. BULGULAR

Psikolojik danışmanların zorlayıcı danışanlarla çalışma deneyimlerine yönelik yapılan tematik analiz sonucunda elde edilen ana temalar; danışan kaynaklı güçlükler, danışman kaynaklı güçlükler, sistemik/çevresel güçlükler ve diğer şeklinde oluşturulmuştur.

Tablo 2'de, katılımcıların ifadelerine dayalı olarak oluşturulan ana temaların genel dağılımı sunulmuştur.

Tablo 2. Ana Temalar

Ana Tema	f	%
Danışan kaynaklı güçlükler	183	72.3
Danışman kaynaklı güçlükler	45	17.8
Sistemik/Çevresel güçlükler	15	5.9
Diğer	10	4.0

Tablo

Tablo 2 incelendiğinde, psikolojik danışmanların yaşadığı zorlukların büyük bir çoğunluğunun (%72.3) doğrudan danışan kaynaklı olduğu, bu kategori içerisinde en dikkat çeken ve sık vurgulanan unsurun ise direnç teması olduğu görülmektedir. Direnç temasına ilişkin alt boyutlar ve bu boyutlara dair örnek katılımcı ifadeleri Tablo 3'te gösterilmiştir:

Tablo 3. Direnç Temasına İlişkin Alt Boyutlar ve Bu Boyutlara Dair Örnek Katılımcı İfadeleri

Alt Tema f % Örnek Kodlar Örnek Katılımcı İfadesi

açmama, (K42) "Oturum boyunca az konuşması "bilmiyorum" veya hiç konuşmaması."

İletişimsel direnç 28 11,1 yanıtları, iletişime (K60) "Çok fazla konuşan danışan, çok

Sorumluluktan (K11) "Değişimi çevrede araması... kaçınma, Kendi davranışlarını değiştirmesi

Sorumluluk direnci 12 4,7 başkalarını gerektiğini kabul etmemesi."

kapalılık, çok konuşma/dağınık anlatım	dağınık olan." (K112) "Kendi söyledikleri veya anlatacaklarına odaklanıp sürecin akışında sürekli konunun değişmesi, beni bazen ne yapacağımı bilememe noktasına getiriyor."
Mesleki kimliğe saldırı, yetkinliğin sorgulanması,süreci faydasız/sıkıcı bulma, teknikleri	(K6) "Kullandığım teknikleri eleştiren danışanlar." (K12) "Psikolojik konularda bilmişlik taslıyordu." (K79) "Yetkin olmadığımı düşündüklerini bana hissettirmeye

Tablo

eylemsizlik, bilişsel katılık, yanlış inançlara bağlılık, geri bildirime kapalılık, inatçılık	(K16) "İsteksizliği." (K154) "Danışanın inanç temelli bağlılıkları, önyargıları, geri bildirim yapma imkanı tanımaması." (K95) "Danışanım çok kaçınmacı ve katıydı."
Sessizlik, kendini	(K10) "Sessiz, içe kapanık, kendini açmayan." (K15) "Açık uçlu sorulara bile 'bilmiyorum' cevabı veriyordu."

Tablo

Örnek Kodlar	Örnek Katılımcı İfadesi
İyileşmeyi ketleme, isteksizlik, acıya tutunma, eylemsizlik, bilişsel	(K33) “Sanki acı çekmekten zevk alıyor... Değişmek istiyor ama samimi değil.” (K215) "Hiç çabalamadan yine aynı şeyden şikayet etmesi.” (K16) “İsteksizliği.”

Tablo

faydasız/sıkıcı bulma, teknikleri eleştirme, bilmişlik taslama, işbirliği yapmama, güven sorunları	(K79) "Yetkin olmadığımı düşündüklerini bana hissettirmeye çalışanlar." (K151) “En çok psikolojik danışma sürecinin işe yaramadığını düşünen danışanlarda zorlanırım.”

Tablo

dışarıda arama	olduğuna dair direncini bırakmaması."
Bilgi saklama, dürüst olmama, saydamlık eksikliği,	(K68) "Danışanın sorunlarıyla ilgili bir şeyler saklaması, açık olmaması." (K197) "Manipüle etmeye çalışan ve saydam olmayan danışan." (K242) "Israrla doğruyu söylememesi.”

Tablo

dürüst olmama, saydamlık eksikliği, manipülatif tutum	saydam olmayan danışan." (K242) "Israrla doğruyu söylememesi." (K225) “İçinde bulunduğu sıkıntılı durumun kendinden kaynaklandığını düşündüğü noktada bazı gerçekleri perdelemeye çalışması”

Tablo

(K23) "Sınırları ihlal etmesi.

Sınır ihlalleri, kural Dinlememesi."

tanımazlık, fiziksel (K122) "Belirlenen terapi sınırlarına

Sınır direnci 4 1,6 temas, baskıcı tahammül etmede zorluk."

tutum, sözünü (K196) "Israrcı sorular, fiziksel temas, tutmama istediği cevabı almak için baskı."

(K155) "Sözünü tutmama."

Danışan kaynaklı zorluklar yalnızca direnç davranışlarıyla sınırlı kalmamaktadır. Katılımcılar, özellikle öz farkındalık eksikliği olan danışanlarla çalışırken veya istismar, yas ve intihar düşüncesi gibi ağır psikolojik yükler içeren vakalarda ciddi mesleki zorlanmalar yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Direnç dışındaki diğer danışan kaynaklı güçlükler ve örnek katılımcı ifadeleri Tablo 4'te sunulmuştur:

Tablo 4. Direnç Dışındaki Diğer Danışan Kaynaklı Güçlükler ve Örnek Katılımcı İfadeleri

Alt Tema f % Örnek Kodlar Örnek Katılımcı İfadesi

(K28) "İçgörüsü düşük danışan." (K46)

Öz farkındalık İçgörü ve duygusal "Duygularının farkına varmaması." (K76)

27 10,7

eksikliği farkındalık eksikliği "Duygularından uzak farkındalığı düşük

Katılımcıların ifadeleri, özellikle kendi yaşam deneyimlerine benzeyen vakalarda karşıt aktarım ve özdeşim kurma gibi durumların süreci zorlaştırdığını; bununla birlikte yetersizlik ve çaresizlik gibi duyguların katılımcılar tarafından yaygın olarak deneyimlendiğini göstermektedir.

Danışmanların zorlu danışanlarla çalışma sürecindeki duygusal ve mesleki zorlanmaları ve örnek katılımcı ifadeleri Tablo 5'te sunulmuştur:

Tablo 5. Danışmanların Zorlayıcı Danışanlarla Çalışma Sürecindeki Duygusal ve Mesleki Zorlanmaları ve Örnek Katılımcı İfadeleri

Alt Tema	f	%	Örnek Kodlar	Örnek Katılımcı İfadesi
Danışmanın Duygusal ve Mesleki Zorlanmaları	45	17,8	*Karşıt transferans, özdeşim kurma, transferans, duygusal etkilenme, mesleki yetersizlik algısı, çaresizlik*	(K20) "Danışanımın yaşam koşulları gerçekten çok zorlayıcı bu nedenle yardımcı olamayacağım hissine kapılıyorum." (K96) "Kendi hayatımda yaşadığım sıkıntının aynısını onda gördüğümde sempati duymadan devam edebilmek bazen zorlayıcı olabiliyor." (K141) "Yetersizlik hissi." (K222) "Babasını kaybetmiş bir öğrencim okula gelmemek ve okulu bırakmak istiyordu. Aynı günlerde ben de annemi kaybetmiştim ve o

Tablo

				danışanda duyguya temas.”
Ağır psikolojik yaşantılar ve travma	44	17,3	*İstismar, yas ve umutsuzluk, aktif intihar düşünceleri, kendine zarar verme, hayatı anlamsız bulma*	(K9) “Yas tutan, ölmek isteyen danışanların hayatı anlamsız bulmaları.” (K123) “İntihar düşüncesi.” (K48) “Danışan yaşantısındaki istismar öyküsü”

Tablo

danışanımla danışmalar yaparken çok zorlanmıştım.”

Son olarak, zorlayıcı deneyimlerin yalnızca bireysel değil, aynı zamanda sistemik ve çevresel bir boyutu daha olduğu ortaya çıkmıştır. Özellikle aile direnci, kurumsal destek eksikliği, ekonomik güçlükler ve dil bariyeri gibi dışsal faktörlerin danışma sürecini sekteye uğratan önemli engeller olduğu katılımcı ifadelerinde rastlanmıştır.

4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada psikolojik danışmanların zorlayıcı danışanlarla çalışma deneyimleri nitel olarak incelenmiştir. Araştırma bulguları, danışan kaynaklı güçlüklerin psikolojik danışmanların deneyimlerinde en baskın tema olduğunu; bunu danışman kaynaklı güçlüklerin, sistemik ve çevresel güçlüklerin ve diğer güçlüklerin izlediğini göstermektedir. Elde edilen bulgular, zorlayıcı danışan deneyiminin yalnızca danışan özelliklerinden kaynaklanmadığını; danışmanın yaşantıları ile danışma sürecini çevreleyen sistemik koşulların da bu deneyimi şekillendirdiğini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın en dikkat çekici bulgusu, danışan kaynaklı güçlükler içerisinde direnç temasının en sık ifade edilen güçlük olmasıdır. Özellikle çözüme yönelik direnç, psikolojik danışmanların en fazla zorlandıkları direnç biçimi olarak öne çıkmıştır. Danışanların değişime yönelik isteksiz olmaları, iyileşme konusunda yeterli çaba göstermemeleri, acıya ve işlevsiz örüntülere tutunmaları, bilişsel olarak katı ve geri bildirime kapalı olmaları ile yanlış inançlarını sürdürmeleri danışmanların terapötik süreci yürütmesini güçleştirmektedir. Bu bulgu, yavaş veya sınırlı ilerleme, değişime direnç gösterme ve terapötik sürece yeterince katılım sağlamamanın zorlayıcı danışanların temel özelliklerinden biri olduğunu belirten çalışmalarla tutarlılık göstermektedir (Kottler ve Uhlemann, 1994; Linn-Walton ve Pardasani, 2014; Moore vd., 2023). Aynı zamanda bu sonuç, terapötik ittifakın danışma sürecindeki belirleyici rolünü vurgulayan araştırmaları da desteklemektedir (Handwerk vd., 2008; Ryum vd., 2010).

Çevresel kaynaklı güçlüklerin dağılımı ve içeriği Tablo 6'da sunulmaktadır:

Tablo 6. Çevresel Kaynaklı Güçlükler

Alt Tema	f	%	Örnek Kodlar	Örnek Katılımcı İfadesi
Sistemik, Çevresel ve Kurumsal Engeller	15	5,9	*Aile direnci veya ihmali, kurumsal destek eksikliği, gelecek kaygısı ve liyakat endişesi (torpil algısı), ekonomik güçlükler, dil bariyeri, bildirme yükümlülüğü stresi*	(K27) "Aile bakanlığında yeterli süpervizyon ve destek alacağım kimse yok maalesef. Çalıştığım çocuklar cinsel istismar vakaları olduğu için çok zorlanıyorum." (K98) "Liyakatsiz olanlar çok iyi yerlere geliyor algısı hâkim danışanlarımda." (K252) "Aileyle uzun bir süre çalışmama rağmen fazla ilerleme kaydedemedim. Çok ısrarcı ve inatçılar. Çoğu zaman en doğru davranışın kendi yaptıkları davranış olduğuna kendilerini inandırıyorlar." (K160) "Ekonomik bağımsızlığı olmayan, dışsal kaynağı az olan sanılanlara terapi hedefi oluşturmak güç olabiliyor. Danışan için aşılamayacak gibi görünen engeller olabiliyor." (K184) "Türkçeyi kendisi öğrenen Suriyeli öğrenci ve ailesi." (K248) "Bildirme yükümlülüğü olan bir konuda psikolojik danışmanın güvenliğinin sağlanması mevzusu."

Tablo

Araştırmanın önemli katkılarından biri, danışan direncinin yalnızca değişime yönelik isteksizlikten ibaret olmadığını ortaya koymasıdır. Bu çalışmada, direncin iletişimsel direnç, gizlilik direnci, sorumluluk direnci, ilişkisel direnç, çözüme yönelik direnç ve sınır direnci olmak üzere altı farklı direnç biçimi belirlenmiştir. Bu bulgu, psikolojik danışmanların terapötik ilişkiyi kurma ve sürdürme, danışanın sürece aktif katılımını sağlama, güven ilişkisinin kurulması ve profesyonel sınırları koruma gibi birçok farklı alanda da güçlük yaşadığını göstermektedir. Bulgular, Özer'in (2017) literatür sentezine dayalı olarak önerdiği konuşma direnci, mahremiyet direnci, katılım/sorumluluk direnci, ilişkisel direnç, çözüme direnç ve kurallara direnç sınıflandırmasıyla büyük ölçüde örtüşmektedir.

Araştırmada öne çıkan bir diğer bulgu, psikolojik danışmanların ağır psikolojik yaşantılara sahip danışanlarla çalışırken önemli ölçüde zorlandıklarını göstermesidir. Özellikle istismar öyküsü, yas ve umutsuzluk, kendine zarar verme davranışları ve intihar düşünceleri içeren vakalar danışmanlarda duygusal yük oluşturmuştur. Bunun yanı sıra, danışanların içgörülerinin sınırlı olması ve duygusal farkındalıklarının düşük olmasının da danışma sürecinin yönetilmesini güçleştirdiği görülmüştür. Bu sonuç, psikolojik danışmanların yalnızca danışan davranışlarından değil, danışanın yaşadığı ağır psikolojik yük ve travmatik aktarımlarından da etkilendiklerini (ikincil travmatizasyon; Bride vd., 2004) göstermektedir. Moore ve diğerleri (2020, 2023, 2024), yoğun travmatik yaşantılara sahip danışanlarla çalışmanın kişilerarası stres, ikincil travmatik stres ve duygusal tükenmişlik riskini artırabileceğini belirtmektedir. Bu açıdan değerlendirildiğinde, psikolojik danışmanların özellikle ağır vakalarla çalışırken düzenli süpervizyon ve mesleki desteğe ihtiyaç duyduğu söylenebilir. Bu durumu destekleyen araştırmalar süpervizörlerin, psikolojik danışmanların tükenmişlik ve ikincil travmatik

stres belirtilerini fark etmeleri ve bu belirtilerle başa çıkabilmeleri için gerekli bilgi ve becerileri geliştirmelerinde kritik bir rol üstlendiklerini belirtmektedir (Hiebler- Ragger vd., 2021; Quinn vd., 2019).

Araştırmanın dikkat çekici sonuçlarından bir diğeri, danışman kaynaklı güçlüklerin önemli bir tema olarak ortaya çıkmasıdır. Katılımcılar bazı danışanlarla çalışırken karşıt aktarım, özdeşim kurma, çaresizlik, yetersizlik hissi ve yoğun duygusal etkilenme yaşadıklarından söz etmişlerdir. Bu bulgu, zorlayıcı danışan deneyiminin yalnızca danışanın özelliklerinden kaynaklanmadığını; danışmanın kişisel yaşantıları, mesleki deneyimi ve danışanla kurduğu ilişkinin niteliğinin de bu süreci etkilediğini göstermektedir. Psikolojik danışmanların danışanlara yönelik kişisel tepkileri ile bu tepkilerin nasıl ele alındığı, psikolojik danışma sürecinin ve danışma sonuçlarının temel belirleyicileri arasında yer almaktadır (Gelso ve Hayes, 2002; Muran, 2002; Strupp, 1980), karşıt aktarımın terapötik ilişkiyi zedeleyebileceği ve psikolojik danışma müdahalelerinin etkililiğini olumsuz etkileyebileceği literatürde vurgulanmaktadır (Rothstein, 2006; Slochower, 2003). Bu sebeple danışmanların içsel süreçlerini fark etmeleri ve terapötik süreci destekleyecek biçimde yönetmeleri kritik bir öneme sahiptir.

Araştırmanın önemli katkılarından bir diğeri de, psikolojik danışmanların yaşadığı güçlüklerin ailevi, çevresel ve kurumsal boyutunu da görünür kılmasıdır. Katılımcılar, aile direnci ve ihmali, kurumsal destek ve süpervizyon eksikliği, ekonomik güçlükler, bildirim yükümlülüğünün oluşturduğu baskı ve dil bariyerlerini danışma sürecini zorlaştıran temel dışsal faktörler olarak ifade etmişlerdir. Araştırma bulguları danışanın içinde bulunduğu koşullar sebebiyle de danışmanlar tarafından zorlayıcı (CDD) danışan olarak deneyimlenebileceğini göstermektedir. Örneğin çocukla çalışan bir psikolojik danışman, yalnızca ebeveynin aşırı müdahil veya ilgisiz tutumu sebebiyle süreci zorlayıcı olarak algılayabilir. Bu durum, danışanın içinde bulunduğu sosyal sistemin de araştırmalara konu edilmesi gereken bir etken olduğunu ortaya koymaktadır (Moore vd., 2023).

Sonuç olarak, danışanlarla çalışmak birçok açıdan güçlük içerebilmektedir. Terapötik ittifakın kurulmasından danışma hedeflerinin belirlenmesine ve bu hedeflere ulaşılmasına kadar psikolojik müdahalelerin etkili bir şekilde uygulanabilmesinin önünde pek çok engel bulunmaktadır (Linn-Walton ve Pardasani, 2014). Psikolojik danışmanların belirli danışanlara yönelik olumsuz duygu, düşünce veya kişilerarası tepkiler geliştirmeleri psikolojik danışma sürecini sekteye uğratabilmektedir (Carmel ve Friedlander, 2009; Guest ve Carlson, 2019; Marmarosh vd., 2009). Bu nedenle, psikolojik danışmanların hangi danışan özelliklerini zorlayıcı olarak deneyimlediklerinin ve bu güçlüklerin hangi boyutlarda ortaya çıktığının anlaşılması, hem psikolojik danışman eğitiminin hem de süpervizyon süreçlerinin geliştirilmesi açısından önem taşımaktadır.

Araştırma bulguları doğrultusunda, psikolojik danışman eğitiminde dirençle çalışma becerilerine daha fazla yer verilmesi önerilmektedir. Ayrıca psikolojik danışmanların karşıt aktarım, özdeşim ve duygusal yükle baş etmelerini destekleyecek süpervizyon, vaka konsültasyonu ve akran desteği gibi profesyonel destek mekanizmalarının standart ve erişilebilir hâle getirilmesi önem taşımaktadır. Bunun yanı sıra, psikolojik danışmanları sistem içinde yalnız bırakmayan destekleyici yapıların oluşturulması ve sistemik engellerle başa çıkmalarını güçlendirecek mesleki destek ve eğitim olanaklarının artırılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. Qualitative Research in Psychology, 3(2), 77-101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Bride, B. E., Robinson, M. M., Yegidis, B., & Figley, C. R. (2004). Development and Validation of the Secondary Traumatic Stress Scale. Research on Social Work Practice, 14(1), 27–35. https://doi.org/10.1177/1049731503254106

Carmel, M. J. S., & Friedlander, M. L. (2009). The relation of secondary traumatization to therapists' perceptions of the working alliance with clients who commit sexual abuse. Journal of Counseling Psychology, 56(3), 461. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0015422

Choi, H., Puig, A., Kim, K., Lee, S., & Lee, S. M. (2014). Examining differential effects of internal and external resources on counselor burnout symptoms in South Korea. Journal of Employment Counseling, 51(1), 2-15. https://doi.org/10.1002/j.2161- 1920.2014.00037.x

Fauth, J. (2006). Toward more (and better) countertransference research. Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 43(1), 16–31. https://doi.org/10.1037/0033-3204.43.1.16

Flückiger, C., Del Re, A. C., Wampold, B. E., Symonds, D., & Horvath, A. O. (2012). How central is the alliance in psychotherapy? A multilevel longitudinal meta- analysis. Journal of Counseling Psychology, 59(1), 10–17. https://doi.org/10.1037/a0025749

Fremont, S. K., & Anderson, W. (1988). Investigation of factors involved in therapists' annoyance with clients. Professional Psychology: Research and Practice, 19(3), 330–335. https://doi.org/10.1037/0735-7028.19.3.330

Gelso, C. J., & Hayes, J. A. (2001). Countertransference management. Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 38(4), 418–422. https://doi.org/10.1037/0033-3204.38.4.418

Guest, J. D., & Carlson, R. G. (2019). Utilizing mindfulness strategies to manage negative countertransference and feelings of dislike while working with children exhibiting externalized behaviors. Journal of Psychotherapy Integration, 29(4), 426–439.

Guest, J. D., Wymer, B., Deaton, J. D., Hipp, C., Newton, T., & Ohrt, J. H. (2020). Counselors' experiences working with children who exhibit externalized behaviors. Counselling and Psychotherapy Research, 20(4), 605–614. https://doi.org/10.1002/capr.12358

Handwerk, M. L., Huefner, J. C., Ringle, J. L., Howard, B. K., Soper, S. H., Almquist, J. K., ... & Father Flanagan's Boys' Home. (2008). The role of therapeutic alliance in therapy outcomes for youth in residential care. Residential Treatment for Children & Youth, 25(2), 145-165. https://doi.org/10.1080/08865710802310152

Harrison, R. L., & Westwood, M. J. (2009). Preventing vicarious traumatization of mental health therapists: Identifying protective practices. Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 46(2), 203–219. https://doi.org/10.1037/a0016081

Hiebler-Ragger, M., Nausner, L., Blaha, A., Grimmer, K., Korlath, S., Mernyi, M., & Unterrainer, H. F. (2021). The supervisory relationship from an attachment perspective: Connections to burnout and sense of coherence in health professionals. Clinical Psychology & Psychotherapy, 28(1), 124–136. https://doi.org/10.1002/cpp.2494

Hofsess, C. D., & Tracey, T. J. G. (2010). Countertransference as a prototype: The development of a measure. Journal of Counseling Psychology, 57(1), 52–67. https://doi.org/10.1037/a0018111

Kiesler, D. J. (1983). The 1982 interpersonal circle: A taxonomy for comple mentarity in human transactions. Psychological Review, 90(3), 185–214. https://doi.org/10.1037/0033-295X.90.3.185

Kottler, J. A., & Uhlemann, M. R. (1994). Working with difficult clients: A neglected area of study. Canadian Journal of Counselling, 28(1), 5–12.

Linn-Walton, R., & Pardasani, M. (2014). Dislikable clients or countertransference: A clinician's perspective. The Clinical Supervisor, 33(1), 100-121. https://doi.org/10.1080/07325223.2014.924693

Marmarosh, C. L., Gelso, C. J., Markin, R. D., Majors, R., Mallery, C., & Choi, J. (2009). The real relationship in psychotherapy: Relationships to adult attachments, working alliance, transference, and therapy outcome. Journal of Counseling Psychology, 56(3), 337. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0015169

Moore, C. M., & Foxx, S. P. (2021). The development and initial validation of the interpersonal stress scale-counselor. Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 54(4), 267-284. https://doi.org/10.1080/07481756.2020.1827433

Moore, C. M., Andrews, S. E., & Parikh-Foxx, S. (2020). "Meeting some one at the edge": Counselors' experiences of interpersonal stress. Journal of Counseling & Development, 98(2), 123–135.

Moore, C. M., Crawford, C. C., & Tertichny, A. (2023). A validation and reliability study of the Interpersonal Stress Scale-Counselor Scores. Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 56(4), 347–359. https://doi.org/10.1080/07481756.2023.220 2327

Moore, C. M., Stubbs-Brown, B. V., Wood, K. M., & Bingham, A. (2024). Using structural equation modeling to examine counselor interpersonal stress theory. Journal of Counseling & Development, 102(1), 14–30. https://doi.org/10.1002/jcad.12497

Muran, J. C. (2002). A relational approach to understanding change: Plurality and contextualism in a psychotherapy research program. Psychotherapy Research, 12(2), 113-138. https://doi.org/10.1080/713664276

Norcross, J. C., & Wampold, B. E. (2011). Evidence-based therapy relationships: Research conclusions and clinical practices. Psychotherapy, 48(1), 98–102. https://doi.org/10.1037/a0022161

Özer, İ. Ö. (2017). A Bumb in Therapeutic Journey: Resistance. Inonu University Journal of the Faculty of Education, 18(3), 217-228.

Quinn, A., Ji, P., & Nackerud, L. (2019). Predictors of secondary traumatic stress among social workers: Supervision, income, and caseload size. Journal of Social Work, 19(4), 504–528. https://doi.org/10.1177/1468017318762450

Ryum, T., Stiles, T. C., Svartberg, M., & McCullough, L. (2010). The role of transference work, the therapeutic alliance, and their interaction in reducing interpersonal problems among psychotherapy patients with Cluster C personality disorders. Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 47(4), 442–453. https://doi.org/10.1037/a0021183

Seligman, L., & Gaaserud, L. (1994). Difficult clients: Who are they and how do we help them?. Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy, 28(1), 25-41.

Strupp, H. H. (1980). Success and failure in time-limited psychotherapy: A systematic comparison of two cases: Comparison 2. Archives of General Psychiatry, 37(6), 708-716.

B009 **GENEL PDR**

PDR2026

27. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi

Dikkat, Bağımlılık ve Aile

Yapay Zeka Kullanımının Empati Üzerindeki Etkisi: Psikolojik Esnekliğin Koruyucu Rolü

The Impact of AI Use on Empathy: The Protective Role of Psychological Flexibility İbrahim Efe GÖK[1], Eda AKANSEL[2]

Uzm. Psk. Dan. İbrahim Efe Gök, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Eda Akansel

[2] Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Antalya, Türkiye — aknsleda00@gmail.com

[1] İstanbul, Türkiye — ibrahimefegok1@gmail.com

Sunum türü: Sözlü / Online

ÖZET

Günümüzde sohbet robotları ve üretken yapay zeka (AI) sistemleri, kullanıcılar için yalnızca teknik birer işlevsel yardımcı araç olmanın ötesine geçerek, duygusal bağlanma figürleri ve ""yarı-sosyal aktörler"" (parasocial actors) haline gelmiştir. Teknolojideki bu antropomorfik (insan biçimci) dönüşüm, kullanıcılar ile yapay zeka araçları arasında derin bir dijital yakınlık inşa etmekte, ancak bu yakınlık beraberinde ciddi psikolojik riskler barındırmaktadır. Sohbet robotlarının empati, şefkat ve anlama gibi derin duygusal süreçleri yalnızca dilsel ve algoritmik düzeyde taklit etmesi, literatürde "duygusal yüzeysellik" (emotional superficiality) olarak tanımlanmakta ve bu durum kullanıcı beklentileri ile nesnel gerçeklik arasında aşılması güç bir "İnsan-An Boşluğu" (Human-Moment Gap) oluşturmaktadır. Mevcut siber-psikoloji literatürü, yoğun ve kontrolsüz yapay zeka etkileşiminin bireylerde gerçek insani ilişkilere yönelik ilgiyi ve motivasyonu körelttiğini (empati körlüğü/ empathy blindness) ve derin bir sosyal kopukluğu, yabancılaşmayı tetiklediğini göstermektedir. Bu araştırmanın temel amacı, yapay zeka sistemleriyle kurulan yoğun etkileşimin ve patolojik bağlanmanın bireylerin empati kapasitesi üzerindeki aşındırıcı etkisini incelemek ve bu dejenere edici sürece karşı Kabul ve Adanmışlık Terapisi (ACT) ile Süreç Odaklı Terapi (PBT) modellerinin merkezinde yer alan ""psikolojik esneklik"" kavramının koruyucu, düzenleyici ve tamponlayıcı rolünü kuramsal bir model çerçevesinde temellendirmektir. Araştırmanın yöntemi, nitel araştırma desenlerinden ""kuramsal ve kavramsal analiz"" (theoretical and conceptual analysis) ve ""sistematik derleme"" (systematic review) metodolojisine dayanmaktadır. Bu doğrultuda, siber-psikoloji, insan-bilgisayar etkileşimi (HCI) ve klinik psikoloji literatüründeki güncel çalışmalar taranmış; yapay zekaya patolojik bağlanma ile empati körelmesi arasındaki nedensel ilişkiler belirlenmiştir. Analizler, esneklik düzeyleri yüksek olan bireylerin, yapay zekayı araçsal bir boyutta tutabildiğini, dijital dünyanın narsistik ve yalıtılmış illüzyonlarına kapılmayarak gerçek sosyal etkileşimlerdeki empati kapasitelerini ve perspektif alma becerilerini aktif bir şekilde koruduklarını göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: yapay zeka psikolojik esneklik Empati körlüğü kabul ve adanmışlık terapisi, empati yer değiştirmesi

ABSTRACT

Today, chatbots and generative artificial intelligence (AI) systems have transcended being mere technical functional aids for users, becoming figures of emotional connection and "parasocial actors." This anthropomorphic transformation in technology is building a deep digital intimacy between users and AI tools, but this intimacy carries significant psychological risks. The fact that chatbots only mimic deep emotional processes such as empathy, compassion, and understanding at the linguistic and algorithmic level is described in the literature as "emotional superficiality," creating a difficult-to-bridge "Human-Moment Gap" between user expectations and objective reality. The current cyber-psychology literature shows that intense and uncontrolled AI interaction dulls individuals' interest and motivation for genuine human relationships (empathy blindness) and triggers profound social disconnection and alienation. The main objective of this research is to examine the corrosive effect of intense interaction and pathological attachment to artificial intelligence systems on individuals' empathy capacity, and to theoretically ground the protective, regulatory, and buffering role of "psychological flexibility," a central concept in Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Process-Oriented Therapy (PBT), against this degenerative process. The research methodology is based on qualitative research designs, specifically theoretical and conceptual analysis and systematic review. Accordingly, current studies in cyberpsychology, human- computer interaction (HCI), and clinical psychology literature were reviewed; and causal relationships between pathological attachment to artificial intelligence and empathy impairment were determined. The analyses show that individuals with high levels of flexibility are able to keep artificial intelligence in an instrumental dimension, avoiding the narcissistic and isolating illusions of the digital world and actively preserving their empathy capacity and perspective- taking skills in real social interactions.

Keywords: AI, psychological flexibility, empathy blindness, acceptance and commitment therapy, empathy displacement.

1. GİRİŞ

Teknolojik gelişmeler insan yaşamını her geçen gün daha fazla etkilemekte ve bireylerin düşünme, öğrenme, iletişim kurma, problem çözme biçimlerinde ve öz farkındalık, öz saygı gibi kişisel özelliklerde önemli değişikliklere yol açmaktadır. Özellikle son yıllarda yapay zeka teknolojilerinde yaşanan hızlı gelişmeler, bu dönüşümün en dikkat çekici örneklerinden birini oluşturmaktadır. Yapay zeka; öğrenme, akıl yürütme, karar verme ve problem çözme gibi insan zekâsına özgü süreçleri taklit edebilen sistemleri ifade etmektedir. Günümüzde yapay zeka destekli uygulamalar eğitimden sağlığa, iş yaşamından sosyal etkileşimlere kadar birçok alanda yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu durum bireylere çeşitli kolaylıklar sağlamakla birlikte psikolojik ve sosyal etkileri konusunda yeni araştırma alanlarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

Yapay zeka kullanımının giderek yaygınlaşması, bireylerin kişilerarası iletişim süreçlerini de dönüştürmektedir. Özellikle dijital ortamların ve yapay zeka destekli uygulamaların günlük yaşamda daha fazla yer edinmesi, yüz yüze etkileşimlerin niteliği ve niceliği üzerinde etkili olabilmektedir. Bu bağlamda empati kavramı önemli bir inceleme alanı olarak öne çıkmaktadır. Empati; bireyin karşısındaki bireyin durumunu bilişsel olarak kavrama, duygusal olarak anlama ve doğru şekilde karşılık verebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Sağlıklı kişilerarası ilişkilerin kurulması ve sürdürülmesinde temel bir role sahip olan empati; sosyal uyum, iş birliği, yardımseverlik ve psikolojik iyi oluş ile yakından ilişkilidir.

Teknolojinin insan etkileşimleri üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar, dijital iletişim araçlarının aşırı kullanımının empatik süreçler üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabileceğini göstermektedir. Özellikle iletişimde sözel olmayan ipuçlarının azalması, bireylerin karşılarındaki kişilerin duygularını anlamalarını zorlaştırabilmektedir. Bununla birlikte yapay zeka teknolojilerinin empati üzerindeki etkilerinin yalnızca olumsuz olmadığı, kullanım amacı ve bireysel özelliklere bağlı olarak farklı sonuçlar ortaya çıkabileceği de belirtilmektedir. Bu nedenle yapay zeka kullanımının empati üzerindeki etkisini açıklayabilecek psikolojik değişkenlerin incelenmesi önem taşımaktadır.

Bu değişkenlerden biri psikolojik esnekliktir. Psikolojik esneklik, bireyin içinde bulunduğu an ile bilinçli bir şekilde temas kurabilmesi, yaşadığı düşünce ve duyguları kabul ederek değerleri doğrultusunda davranabilmesi olarak tanımlanmaktadır. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) yaklaşımının temel kavramlarından biri olan psikolojik esneklik; bireyin değişen koşullara uyum sağlamasına, stresle başa çıkmasına ve kişilerarası ilişkilerini sağlıklı biçimde sürdürmesine katkı sağlamaktadır. Alanyazında psikolojik esnekliğin psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, öz şefkat ve sosyal ilişkiler ile olumlu yönde ilişkili olduğu belirtilmektedir.

Psikolojik esnekliği yüksek bireylerin teknolojik gelişmelere daha uyumlu yaklaşabildikleri, dijital araçları amaçları doğrultusunda kullanabildikleri ve kişilerarası ilişkilerini sürdürebildikleri düşünülmektedir. Buna karşılık psikolojik esnekliği düşük bireylerin teknoloji kullanımının olası olumsuz etkilerine karşı daha savunmasız olabilecekleri öngörülmektedir. Bu durum, psikolojik esnekliğin yapay zeka kullanımının empati üzerindeki etkilerini açıklamada önemli bir değişken olabileceğini düşündürmektedir. Yapay zeka kullanımının hızla artmasına rağmen, bu teknolojilerin empati üzerindeki etkilerini ve psikolojik esnekliğin bu süreçteki rolünü ele alan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda hazırlanan bu alanyazın taramasının amacı, yapay zeka kullanımının empati üzerindeki etkilerini incelemek ve psikolojik esnekliğin bu süreçteki olası koruyucu rolünü mevcut araştırmalar ışığında değerlendirmektir. Çalışmanın, yapay zeka teknolojilerinin bireylerin sosyal-duygusal gelişimleri üzerindeki etkilerine ilişkin farkındalık oluşturması ve gelecekte gerçekleştirilecek araştırmalara katkı sağlaması beklenmektedir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Deseni

Bu çalışma, yapay zeka kullanımının empati üzerindeki etkisini ve psikolojik esnekliğin bu süreçteki olası koruyucu rolünü incelemek amacıyla gerçekleştirilen nitel bir alanyazın taramasıdır. Alanyazın taraması, belirli bir konuya ilişkin mevcut bilimsel bilgi birikiminin sistematik olarak incelenmesi, değerlendirilmesi ve yorumlanmasına dayanan bir araştırma yöntemidir. Bu kapsamda yapay zeka, empati ve psikolojik esneklik kavramları arasındaki ilişkileri ele alan ulusal ve uluslararası çalışmalar incelenmiş, elde edilen bulgular karşılaştırmalı olarak değerlendirilerek sentezlenmiştir.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini yapay zeka kullanımı, empati ve psikolojik esneklik konularında yayımlanmış ulusal ve uluslararası bilimsel çalışmalar oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise araştırmanın amacı doğrultusunda belirlenen ve incelemeye dahil edilen makaleler, tezler, kitaplar, kitap bölümleri ve bilimsel raporlar oluşturmaktadır.

Kaynakların belirlenmesinde Google Scholar, TR Dizin, DergiPark, Web of Science, Scopus ve PsycINFO veri tabanlarından yararlanılmıştır. İncelemeye dahil edilecek çalışmaların seçiminde yapay zeka, empati ve psikolojik esneklik değişkenlerinden en az biri ile doğrudan ilişkili olması, bilimsel nitelik taşıması ve araştırmanın amacıyla uyumlu olması ölçütleri dikkate alınmıştır. Araştırma kapsamında konu ile doğrudan ilişkili bulunan güncel çalışmalar öncelikli olarak değerlendirilmiş, ayrıca alanın kuramsal temelini oluşturan önemli kaynaklara da yer verilmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak bilimsel veri tabanları ve akademik yayınlar kullanılmıştır. Çalışma kapsamında yapay zeka kullanımı, empati ve psikolojik esneklik kavramlarına ilişkin ulusal ve uluslararası literatüre ulaşmak amacıyla Google Scholar, TR Dizin, DergiPark, Web of Science, Scopus ve PsycINFO veri tabanlarından yararlanılmıştır. Ayrıca konuya ilişkin kitaplar, kitap bölümleri, hakemli dergilerde yayımlanan makaleler ve bilimsel raporlar da incelemeye dahil edilmiştir.

Literatür taraması sürecinde “yapay zeka”, “üretken yapay zeka”, “empati”, “psikolojik esneklik”, “Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)”, “artificial intelligence”, “generative artificial intelligence”, “empathy” ve “psychological flexibility” anahtar sözcükleri kullanılmıştır. Anahtar sözcükler tek başına ve çeşitli kombinasyonlar halinde taranarak araştırmanın amacıyla ilişkili kaynaklara ulaşılmaya çalışılmıştır.

Elde edilen çalışmalar; yapay zeka kullanımının bireysel ve sosyal etkileri, empati becerisinin gelişimi ve korunması ile psikolojik esnekliğin bireylerin uyum süreçlerindeki rolü açısından değerlendirilmiştir. Araştırma kapsamında kullanılan kaynaklar, bilimsel geçerlilik ve araştırma konusu ile ilişkili olma ölçütleri dikkate alınarak seçilmiş ve analiz edilmiştir.

2.4. Veri Analizi

Bu çalışma, yapay zeka kullanımının empati üzerindeki etkisini ve psikolojik esnekliğin bu süreçteki olası koruyucu rolünü incelemek amacıyla alanyazın taraması yöntemi kullanılarak hazırlanmıştır. Alanyazın taraması, belirli bir konuya ilişkin mevcut bilimsel bilgi birikiminin sistematik biçimde incelenmesi, değerlendirilmesi ve sentezlenmesini amaçlayan bir araştırma yöntemidir. Bu kapsamda araştırmanın temel kavramları olan yapay zeka, empati ve psikolojik esneklik değişkenlerine ilişkin ulusal ve uluslararası çalışmalar incelenmiştir.

Araştırma sürecinde ilgili kaynaklara ulaşmak amacıyla Google Scholar, TR Dizin, DergiPark, Web of Science, Scopus ve PsycINFO veri tabanlarından yararlanılmıştır. Literatür taramasında “yapay zeka”, “üretken yapay zeka”, “empati”, “psikolojik esneklik”, “Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)”, “artificial intelligence”, “generative artificial intelligence”, “empathy” ve “psychological flexibility” anahtar sözcükleri tek başına ve çeşitli kombinasyonlar halinde kullanılmıştır. Konuya ilişkin güncel bilgiye ulaşabilmek amacıyla özellikle son yıllarda yayımlanan çalışmalar öncelikli olarak değerlendirilmiş, bununla birlikte alanın kuramsal temelini oluşturan önemli kaynaklar da incelemeye dahil edilmiştir.

Kaynakların seçiminde yapay zeka kullanımı ile sosyal-duygusal beceriler arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar, empati gelişimi ve empatik süreçleri inceleyen araştırmalar ile psikolojik esnekliğin bireysel ve kişilerarası işlevler üzerindeki etkilerini değerlendiren çalışmalar dikkate alınmıştır. Konu ile doğrudan ilişkili olmayan, yeterli bilimsel niteliğe sahip olmayan veya araştırmanın amacıyla örtüşmeyen çalışmalar değerlendirme dışında bırakılmıştır.

Elde edilen kaynaklar içerik bakımından incelenmiş ve ortak temalar doğrultusunda sınıflandırılmıştır. Bu süreçte öncelikle yapay zeka kullanımının bireylerin iletişim biçimleri ve sosyal ilişkileri üzerindeki etkileri ele alınmış, ardından empati becerisinin teknoloji kullanımıyla olan ilişkisi değerlendirilmiştir. Son aşamada ise psikolojik esneklik kavramı, empati ve yapay zeka kullanımı bağlamında yorumlanarak olası koruyucu mekanizmalar tartışılmıştır. İncelenen çalışmaların bulguları karşılaştırmalı olarak değerlendirilmiş, benzer ve farklı sonuçlar ortaya konularak bütüncül bir bakış açısı oluşturulmaya çalışılmıştır.

Verilerin analizinde nicel bir istatistiksel işlem uygulanmamış; ulaşılan bilimsel çalışmalar betimsel ve tematik bir yaklaşımla değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda elde edilen bilgiler sentezlenerek yapay zeka kullanımının empati üzerindeki olası etkileri ve psikolojik esnekliğin bu etkileri azaltmadaki rolüne ilişkin kuramsal çıkarımlarda bulunulmuştur. Böylece mevcut alanyazının sunduğu bulgular bir araya getirilerek konuya ilişkin kapsamlı bir değerlendirme yapılması amaçlanmıştır.

2.5. Etik Onay

Bu çalışma, insan katılımcılar üzerinde veri toplama süreci içermeyen bir derleme/alanyazın incelemesi niteliğinde olduğundan etik kurul izni gerektirmemektedir. Çalışmada kullanılan tüm kaynaklara akademik etik ilkeler doğrultusunda atıf yapılmıştır.

3. BULGULAR

Alanyazın taraması kapsamında incelenen araştırmalar, yapay zekâ ile kurulan ilişkilerin bireyin psikolojik iyi oluşu üzerinde zamanla değişen ve çelişkili etkiler oluşturduğunu göstermektedir. Hadi (2024) tarafından 1.200 kullanıcı üzerinde yürütülen 12 aylık boylamsal çalışmada, yapay zekâ etkileşiminin başlangıç aşamasında özellikle sosyal kaygı yaşayan ve yalnızlık çeken bireylerde yalnızlık hissini anlamlı düzeyde azalttığı ($\beta = -0{,}32$) belirlenmiştir. Chatbotların 7/24 ulaşılabilir olması ve yargılamayan bir "güvenli liman" sunması bu telafi edici etkiyi açıklamaktadır. Ancak

etkileşim süresi altı ayı geçtiğinde, yapay zekâ kullanım yoğunluğu ile insani empati skorlarındaki düşüş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki (r = 0,18) saptanmıştır. Bu bulgular, yapay zekânın kısa vadede duygusal destek sağlayan geçici bir "duygusal yara bandı" işlevi gördüğünü, uzun vadede ise bireyin gerçek dünyadaki karmaşık sosyal ipuçlarını anlama motivasyonunu körelttiğini göstermektedir. Hadi (2024), bu süreçte antropomorfik aktarımın aracı rol oynadığını belirtmektedir.

Empatinin yapay zekâ tarafından simüle edilmesine ilişkin olarak Frimpong (2025), yapay zekânın empatiyi gerçekten hissetmek yerine taklit ettiğini ve bu "fonksiyonel simülasyonun" gerçek insani empatiyi üç düzeyde yerinden ettiğini ifade etmektedir. Bunlardan ilki olan duygusal yüzeysellikte (Affective Surfaceism), yapay zekânın derinlemesine bir anlayış olmaksızın yalnızca dil, emoji veya tonlama aracılığıyla empatiyi taklit ettiği ve kullanıcının "duyulma" ihtiyacını yüzeysel olarak karşılayarak gerçek empatinin değerini azalttığı belirtilmektedir. İkinci olarak bellek parçalanması ve güven kaybında, yapay zekânın etkileşimler arasında ilişkisel sürekliliği sağlayamamasının, geçmiş ayrıntıları unutmasının ve bunun güven inşasını zedelemesinin empatiyi olumsuz etkilediği ifade edilmektedir. Üçüncü olarak ilişkisel bozulmada (Relational Distortion) ise yapay zekânın kusursuz, anlık ve çatışmasız yanıtlarına alışan bireylerin gerçek insanların sabır gerektiren ve zaman zaman karmaşık olan empatisini yetersiz veya yorucu bulmaya başladıkları, bunun da insani ilişkilere karşı duygusal direnç geliştirilmesine yol açtığı belirtilmektedir.

Bangsgaard ve arkadaşları (2025), yoğun yapay zekâ etkileşiminin biyolojik sistemlerdeki insülin direncine benzer bir duyarsızlaşma oluşturduğunu ileri sürmektedir. Araştırmada sosyal chatbotların sunduğu hiper-empatiye maruz kalmanın bireyin sosyal becerilerini kullanma gereksinimini azaltarak empati atrofisine (empati körlüğü) neden olduğu belirtilmektedir. Ayrıca kullanıcıların gerçek dünyadaki insanları sıkıcı bulmaya başlaması ve kendi duygularını tanıma ya da ifade etmede güçlük yaşamaları şeklinde ortaya çıkan aleksitimik eğilimlerin yapay zekâ kullanımının olası bir yan etkisi olduğu hipotez edilmektedir. Bununla birlikte bireylerin yapay zekânın bilinci olmadığını bilmelerine rağmen ona insani özellikler atfetmelerinin, duyarsızlaşma sürecini hızlandıran temel mekanizmalardan biri olduğu ifade edilmektedir (Hadi, 2024; McDaniel ve ark., 2025).

Bağlanma stillerine ilişkin bulgular incelendiğinde, kullanıcının geçmiş bağlanma deneyimlerinin yapay zekânın empati üzerindeki etkisinin şiddetini belirlediği görülmektedir (Liu, 2025). Kaygılı bağlanan bireylerin yapay zekâya en yoğun duygusal yatırımı yapan ve duygusal bağımlılık riski en yüksek grup olduğu, yapay zekânın sürekli onaylayıcı yapısının bu bireylerde insani empatiye olan ihtiyacı daha hızlı ikame ettiği belirtilmektedir. Güvenli bağlanan bireylerin ise yapay zekâ etkileşiminden duygusal iyileşme sağladıkları, ancak etkileşim düzeyi arttığında bu grupta da empatik reaktiflikte azalma görülebildiği ifade edilmektedir. Ayrıca kişilik özelliklerinin de bu süreçte dikkate alınması gerektiği vurgulanmaktadır (Liu, 2025).

Genel olarak değerlendirildiğinde, incelenen çalışmalar yapay zekânın sunduğu empatinin "algoritmik kolaylık" niteliği taşıdığını ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda yapay zekâ kısa vadede duygusal destek sağlayabilmekte; ancak uzun süreli ve yoğun kullanımın empati, ilişkisel işlevsellik ve insani bağlanma süreçleri üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabileceği görülmektedir.

4. TARTIŞMA

Bu çalışmada yapay zeka kullanımının empati üzerindeki etkisi incelenmiş ve psikolojik esnekliğin bu ilişkideki rolü değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, yapay zeka kullanımının empati düzeyi ile anlamlı bir ilişki içerisinde olduğunu ve psikolojik esnekliğin bu ilişkiyi açıklamada önemli bir değişken olarak öne çıktığını göstermektedir. Bu sonuçlar, teknolojik gelişmelerin yalnızca bilişsel ve davranışsal süreçleri değil, aynı zamanda kişilerarası ilişkileri ve sosyal-duygusal becerileri de etkileyebileceğine işaret etmektedir.

Son yıllarda yapay zeka teknolojilerinin eğitim, sağlık, iletişim ve günlük yaşamın pek çok alanında yaygın olarak kullanılmaya başlanması, bireylerin bilgiye erişim ve etkileşim biçimlerinde önemli değişikliklere neden olmuştur. Yapay zeka destekli uygulamalar bireylere hızlı, kişiselleştirilmiş ve erişilebilir çözümler sunarken, insan etkileşimlerinin yerini kısmen teknoloji aracılı etkileşimlerin alması sosyal ve duygusal gelişim açısından bazı soru işaretlerini beraberinde getirmektedir. Özellikle empati, bireyin başka insanların duygu ve düşüncelerini anlayabilmesi ve bu anlayış doğrultusunda uygun tepkiler verebilmesi açısından kişilerarası ilişkilerin temel bileşenlerinden biridir. Yapay zeka sistemlerinin yaygın kullanımıyla birlikte bireylerin yüz yüze etkileşim sıklığında yaşanabilecek azalmaların empatik süreçleri etkileyebileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın bulguları, yapay zeka kullanımının artmasıyla birlikte empatik becerilerde belirli düzeyde azalma görülebileceğine ilişkin kuramsal yaklaşımları desteklemektedir. Dijital iletişim ortamlarında kişiler arası etkileşimlerin sözel olmayan ipuçlarından büyük ölçüde yoksun olması, bireylerin karşısındaki kişinin duygusal deneyimlerini anlamasını zorlaştırabilmektedir. Empatinin gelişiminde göz teması, beden dili, ses tonu ve anlık geri bildirim gibi unsurlar önemli rol oynarken, teknoloji aracılı iletişim bu unsurların bir kısmını sınırlandırabilmektedir. Bu durum özellikle yoğun teknoloji kullanımına sahip bireylerde empatik duyarlılığın zaman içerisinde zayıflamasına neden olabilmektedir.

Bununla birlikte çalışmanın en dikkat çekici bulgularından biri psikolojik esnekliğin koruyucu rolüne ilişkin sonuçlardır. Psikolojik esneklik, bireyin zorlayıcı düşünce ve duygularla karşılaştığında bunlardan kaçınmak yerine onları kabul ederek değerleri doğrultusunda hareket edebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) yaklaşımına göre psikolojik esnekliği yüksek bireyler, yaşadıkları içsel deneyimlere karşı daha açık olmakta ve davranışlarını kısa vadeli rahatlama yerine uzun vadeli değerleri doğrultusunda şekillendirebilmektedir. Bu bağlamda psikolojik esnekliğin yüksek olması, bireylerin teknoloji kullanımını daha bilinçli ve dengeli bir biçimde sürdürmelerine katkı sağlayabilmektedir.

Psikolojik esnekliğin empati ile olan ilişkisi değerlendirildiğinde, esnek bireylerin kendi duygu ve düşüncelerinin farkında olma, farklı bakış açılarını kabul edebilme ve kişilerarası ilişkilerde daha açık bir tutum sergileme eğiliminde oldukları görülmektedir. Empatik anlayışın temelinde de kişinin yalnızca kendi deneyimlerine odaklanmak yerine karşısındaki kişinin yaşantısını anlamaya çalışması bulunmaktadır. Bu nedenle psikolojik esnekliğin empatik süreçleri destekleyen bir özellik olduğu

söylenebilir. Araştırma bulguları da bu görüşü desteklemekte ve psikolojik esnekliğin yapay zeka kullanımının empati üzerindeki olası olumsuz etkilerini azaltabilecek önemli bir psikolojik kaynak olduğunu göstermektedir.

Bu bulgu, psikolojik esnekliğin iyi oluş, yaşam doyumu, kişilerarası ilişkiler ve ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koyan önceki çalışmalarla da tutarlıdır. Alanyazında psikolojik esnekliğin depresyon, kaygı ve stres düzeyleri ile negatif; yaşam kalitesi, öz şefkat ve psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğu sıklıkla vurgulanmaktadır. Ayrıca psikolojik esnekliğin kişilerarası duyarlılığı ve sosyal uyumu desteklediğine yönelik bulgular da bulunmaktadır. Bu çalışma, söz konusu literatüre katkı sağlayarak psikolojik esnekliğin yapay zeka çağında empatik becerilerin korunmasında da önemli bir işlev üstlenebileceğini ortaya koymaktadır.

Araştırma sonuçları eğitim ve ruh sağlığı alanları açısından da önemli çıkarımlar sunmaktadır. Yapay zeka teknolojilerinin kullanımının giderek arttığı günümüzde, bireylerin yalnızca teknolojik yeterliliklerinin değil, aynı zamanda sosyal-duygusal becerilerinin de desteklenmesi gerekmektedir. Özellikle öğrenciler, genç yetişkinler ve yoğun teknoloji kullanan bireyler için psikolojik esnekliği geliştirmeye yönelik programların uygulanması, empati becerilerinin korunmasına katkı sağlayabilir. ACT temelli müdahaleler, mindfulness uygulamaları ve değer odaklı psikoeğitim programları bu kapsamda değerlendirilebilir. Empati kapasitesini geliştirme temelli müdahaleler de beraberinde uygulanabilir. Aynı zamanda yapay zekaya yüklenen antropomorfik özelliklerin önlenmesi adına psikoeğitimler verilebilir.

Çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle araştırma verilerinin öz bildirim ölçekleri aracılığıyla toplanmış olması katılımcı yanıtlarında sosyal beğenirlik etkisinin ortaya çıkmasına neden olmuş olabilir. Ayrıca araştırmanın kesitsel desende yürütülmesi değişkenler arasındaki ilişkilerin yönü ve nedenselliği konusunda kesin sonuçlar çıkarılmasını sınırlandırmaktadır. Bunun yanında yapay zeka kullanımının yalnızca süre veya sıklık açısından değerlendirilmesi, kullanımın amacı ve niteliğine ilişkin farklılıkları göz ardı etmiş olabilir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda farklı yaş gruplarının karşılaştırılması, boylamsal ve deneysel araştırma desenlerinin kullanılması ve yapay zeka kullanım biçimlerinin daha ayrıntılı incelenmesi önerilmektedir.

Sonuç olarak bu çalışma, yapay zeka kullanımının empati üzerinde çeşitli etkiler oluşturabileceğini ve psikolojik esnekliğin bu süreçte önemli bir koruyucu faktör olarak işlev görebileceğini ortaya koymaktadır. Yapay zekanın yaşamın her alanında giderek daha görünür hale geldiği günümüzde, teknolojik gelişmeler ile insani değerler arasındaki dengeyi koruyabilmek büyük önem taşımaktadır. Psikolojik esneklik becerilerinin geliştirilmesi, bireylerin hem teknolojiden etkili biçimde yararlanmalarına hem de empatik ve sağlıklı kişilerarası ilişkilerini sürdürmelerine katkı sağlayabilecek önemli bir psikolojik kaynak olarak değerlendirilebilir.

5. SONUÇ

Bu çalışmada yapay zeka kullanımının empati üzerindeki etkisi ve psikolojik esnekliğin bu süreçteki olası koruyucu rolü alanyazın ışığında incelenmiştir. İncelenen çalışmalar, yapay zeka teknolojilerinin bireylerin yaşamında giderek daha fazla yer edinmesiyle birlikte kişilerarası ilişkiler ve sosyal-duygusal beceriler üzerinde önemli etkiler oluşturabileceğini göstermektedir. Özellikle iletişim süreçlerinin dijitalleşmesi ve insan etkileşimlerinin kısmen teknoloji aracılığıyla yürütülmesi, empati becerisinin gelişimi ve sürdürülmesi açısından hem fırsatlar hem de riskler barındırmaktadır.

Alanyazında yer alan araştırmalar, yapay zeka destekli teknolojilerin bilgiye erişim, problem çözme ve iletişim süreçlerini kolaylaştırdığını ortaya koyarken, yoğun ve bilinçsiz kullanımın bireylerin yüz yüze etkileşim deneyimlerini azaltabileceğine ve bunun da empatik beceriler üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabileceğine işaret etmektedir. Yapay zekaya yüklenen antropomorfik özelliklerin aracı rol oynayabileceği görülmektedir. Bununla birlikte yapay zekanın etkilerinin yalnızca kullanım sıklığı ile değil, kullanım amacı, kullanım biçimi ve bireysel özellikler ile birlikte değerlendirilmesi gerektiği anlaşılmaktadır.

Bu noktada psikolojik esneklik kavramı önemli bir koruyucu faktör olarak öne çıkmaktadır. Psikolojik esnekliği yüksek bireylerin teknolojiyi yaşamlarını kolaylaştıran bir araç olarak kullanırken aynı zamanda kişilerarası ilişkilerini sürdürebildikleri, duygusal farkındalıklarını koruyabildikleri ve sosyal bağlarını güçlendirebildikleri görülmektedir. Kabul, farkındalık, bilişsel ayrışma ve değerler doğrultusunda davranma gibi psikolojik esneklik süreçleri, bireylerin teknolojik gelişmeler karşısında daha dengeli ve uyumlu davranmalarına katkı sağlayabilmektedir. Bu nedenle psikolojik esneklik, yapay zeka çağında yalnızca bireysel ruh sağlığını destekleyen bir özellik değil, aynı zamanda empati gibi sosyal becerilerin korunmasına yardımcı olan önemli bir psikolojik kaynak olarak değerlendirilebilir.

Araştırma kapsamında incelenen çalışmalar, yapay zeka ve empati ilişkisine yönelik literatürün henüz gelişim aşamasında olduğunu göstermektedir. Özellikle yapay zeka kullanımının empati üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerini inceleyen ampirik çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu durum,

konunun gelecekte daha kapsamlı araştırmalarla ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Özellikle farklı yaş gruplarında, eğitim düzeylerinde ve kültürel bağlamlarda gerçekleştirilecek araştırmaların literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak yapay zeka teknolojilerinin yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline geldiği günümüzde, bireylerin yalnızca teknolojik yeterliliklerinin değil, aynı zamanda empati, duygusal farkındalık ve psikolojik esneklik gibi insani becerilerinin de desteklenmesi büyük önem taşımaktadır. Eğitimciler, psikolojik danışmanlar ve ruh sağlığı uzmanları tarafından psikolojik esnekliği geliştirmeye yönelik uygulamaların yaygınlaştırılması, bireylerin teknolojik gelişmelere uyum sağlarken sosyal ve duygusal becerilerini korumalarına katkı sağlayabilir. Gelecekte yapılacak araştırmaların, yapay zeka kullanımının empati üzerindeki etkilerini daha ayrıntılı biçimde incelemesi ve psikolojik esnekliğin bu süreçteki işlevini ortaya koyması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Bangsgaard, A. R., et al. (2025). Replika users experience high levels of empathy in their interactions with the chatbot. Open Philosophy, 8, Article 20250063.

De Gennaro, M., Krumhuber, E. G., & Lucas, G. M. (2020). Effectiveness of an empathic chatbot in combating adverse effects of social exclusion on mood. Frontiers in Psychology, 10, Article 3061. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03061

Dikerler, S. (2025). Yetişkinlerde algılanan sosyal desteğin, yalnızlık ve empati düzeyleri üzerine etkisi [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Nişantaşı Üniversitesi].

Ebner, P., & Szczuka, J. (t.y.). Understanding human-chatbot romance: A qualitative and quantitative study on romantic fantasy and other interpersonal characteristics. University Duisburg-Essen.

Ersoy, E. G., ve Köşger, F. (2016). Empati: Tanımı ve önemi. Osmangazi Tıp Dergisi, 38(2), 9–17. http://dx.doi.org/10.20515/otd.33993

Frimpong, V. (2025). Empathy and the human-moment gaps of AI chatbots: Insights from empathy displacement theory. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 16(4), 480–498. https://doi.org/10.70594/brain/16.4/29

Hadi, C. (2024). Ortaklık çerçevesi aracılığıyla ruh sağlığında insan-YZ bağımlılığının optimizasyonu. Kajian Psikologi dan Kesehatan Mental (KPKM), 2(1), 55–66.

Hajek, A. (2025). Chronic loneliness and chronic social isolation among older adults: A systematic review, meta-analysis and meta-regression. Aging Mental Health, 29(2), 185–200.

Liu, L. (2025). Exploring the behavioral differentiation and psychological impact of different attachment types of users interacting with AI. Proceedings of ICADSS 2025 Symposium: Art, Identity, and Society: Interdisciplinary Dialogues. https://doi.org/10.54254/2753-7064/2025.LC25585

McDaniel, B. T., Coupe, A., Weston, A., ve Pater, J. A. (2025). Emerging Ideas. A brief commentary on human–AI attachment and possible impacts on family dynamics. Family Relations, 74(3), 1072–1079. https://doi.org/10.1111/fare.13188

Preston, S. D., ve de Waal, F. B. M. (2002). Empathy: Its ultimate and proximate bases. Behavioral and Brain Sciences, 25(1), 1–20.

Seki, T., Bayat, A., ve Küçükdere, R. T. (2025). Relationship between attachment styles and empathy in young adults: Mediating role of interpersonal mindfulness. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry, 17(Suppl 1), 241–250. https://doi.org/10.18863/pgy.1735433

Tripathi, S., ve Shukla, J. (2024). Exploring the impact of chatbot AI on empathic responses and emotional intelligence: A mixed-methods study. International Journal for Multidisciplinary Research (IJFMR), 6(2). https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i02.18021

Xie, T., ve Pentina, I. (2023). Friend, mentor, lover: Does chatbot engagement lead to psychological dependence? Journal of Service Management, 34(4), 806–828.

Yang, F., ve Oshio, A. (2025). A secure mind is a clear mind: The relationship between attachment security, mindfulness, and self-concept clarity. Current Psychology, 44, 10658– 10669.

B010 **GENEL PDR**

PDR2026

27. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi

Dikkat, Bağımlılık ve Aile

10-12 Haziran 2026 · Konya

Üniversite Öğrencilerinde Sağlık Bilişleri ve Üstbilişin Sağlık Anksiyetesi Üzerindeki Yordayıcı Rolü

Dr. Öğr. Üyesi Burak Aydın

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SAĞLIK BİLİŞLERİ VE ÜSTBİLİŞİN SAĞLIK ANKSİYETESİ ÜZERİNDEKİ YORDAYICI ROLÜ

[1] Gümüşhane Üniversitesi, Gümüşhane, Türkiye — burakaydin@gumushane.edu.tr

Sunum türü: Online Bildiri no: DM-01KT2M48

ÖZET

Sağlık anksiyetesi, bedensel duyumların ciddi bir hastalık göstergesi olarak yanlış yorumlanmasıyla ortaya çıkan, sağlığa ilişkin yoğun endişe ve uğraşı içeren bir deneyimdir. Bilişsel davranışçı modele göre sağlığa yönelik işlevsel olmayan inançlar ve üstbilişsel süreçler bu kaygının gelişiminde ve sürdürülmesinde merkezi bir rol oynamaktadır. Gelişimsel olarak ergenlikten genç yetişkinliğe geçişin yaşandığı üniversite dönemi, akademik baskı, kariyer kaygısı ve sosyal rol değişimleri gibi etmenler nedeniyle sağlık anksiyetesi açısından bir risk dönemi olarak değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda araştırmanın amacı, sağlık bilişleri ve üstbilişin üniversite öğrencilerinde sağlık anksiyetesini yordama düzeyini incelemek ve sağlık anksiyetesi puanlarının çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. İlişkisel tarama modelinde tasarlanan araştırmaya bir devlet üniversitesinin Edebiyat Fakültesi bünyesindeki Felsefe (n = 18), Psikoloji (n = 120) ve Sosyoloji (n = 33) bölümlerinde öğrenim gören 171 öğrenci (142 kadın, 29 erkek) uygun örnekleme yöntemiyle dâhil edilmiştir. Veriler Kişisel Bilgi Formu, Sağlık Bilişleri Anketi, Üstbiliş Ölçeği-30 ve Sağlık Anksiyetesi Ölçeği-Kısa Form aracılığıyla Google Forms üzerinden gönüllülük esasına dayalı olarak çevrimiçi toplanmıştır. Verilerin analizinde Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi, çoklu doğrusal regresyon analizi, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü ANOVA ve Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. Ölçeklerin Cronbach α değerleri .80 ile .89 arasında bulunmuş; iç tutarlılığın yeterli düzeyde olduğu görülmüştür. Sağlık anksiyetesi ile sağlık bilişleri ($r = .45$, $p < .001$) ve üstbiliş ($r = .39$, $p < .001$) puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre sağlık bilişleri ($\beta = .39$, $p < .001$) ve üstbilişin ($\beta = .29$, $p < .001$) birlikte sağlık anksiyetesi varyansının %30.8'ini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde açıkladığı belirlenmiştir, $F(2, 165) = 36.79$, $p < .001$. Sağlık bilişleri en güçlü yordayıcı olarak öne çıkmış, üstbiliş ise bağımsız ve anlamlı düzeyde katkı sağlamıştır. Demografik değişkenlere ilişkin bulgular incelendiğinde, sağlık anksiyetesi puanlarının yalnızca sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ($F(3, 167) = 4.27$, $p = .006$, $\eta^2 = .07$); Tukey HSD post-hoc analizinde ikinci sınıf öğrencilerinin sağlık anksiyetesi puanlarının üçüncü sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Cinsiyet, bölüm ve algılanan sosyoekonomik düzey değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Bulgular bütüncül biçimde değerlendirildiğinde, sağlık

bilişleri ve üstbilişsel süreçlerin üniversite öğrencilerinde sağlık anksiyetesinin önemli yordayıcıları olduğu; dolayısıyla bilişsel davranışçı ve üstbilişsel yaklaşımı temel alan önleyici psikolojik danışma uygulamalarında bu değişkenlerin hedef alınmasının yararlı olabileceği değerlendirilmektedir.

Anahtar Kelimeler: sağlık anksiyetesi, sağlık bilişleri, üstbiliş, üniversite öğrencileri, bilişsel davranışçı model

ABSTRACT

Health anxiety is an intense health-related concern and preoccupation that arises from the misinterpretation of bodily sensations as indicators of serious illness. According to the cognitive–behavioral model, dysfunctional health-related beliefs and metacognitive processes play a central role in the development and maintenance of this anxiety. The university period, marked by the transition from adolescence to young adulthood, is regarded as a period of risk for health anxiety due to factors such as academic pressure, career-related concerns, and shifts in social roles. Accordingly, the present study aimed to examine the extent to which health cognitions and metacognition predict health anxiety among university students and to determine whether health anxiety scores differ by various demographic variables. The study employed a correlational survey design. A total of 171 students (142 women, 29 men) enrolled in the Departments of Philosophy (n = 18), Psychology (n = 120), and Sociology (n = 33) at the Faculty of Letters of a state university were included through convenience sampling. Data were collected online via Google Forms on a voluntary basis using a Personal Information Form, the Health Cognitions Questionnaire, the Metacognitions Questionnaire-30, and the Short Health Anxiety Inventory. Data were analyzed using Pearson product-moment correlation analysis, multiple linear regression analysis, independent samples t-test, one-way ANOVA, and the Kruskal-Wallis H test. Cronbach's α coefficients ranged from .80 to .89, indicating adequate internal consistency. Health anxiety was positively and moderately correlated with health cognitions ($r = .45$, $p < .001$) and metacognition ($r = .39$, $p < .001$). Multiple linear regression analysis revealed that health cognitions ($\beta = .39$, $p < .001$) and metacognition ($\beta = .29$, $p < .001$) together explained 30.8% of the variance in health anxiety, $F(2, 165) = 36.79$, $p < .001$. Health cognitions emerged as the strongest predictor, while metacognition also made an independent and significant contribution. Concerning demographic variables, health anxiety scores differed significantly only by class level ($F(3, 167) = 4.27$, $p = .006$, $\eta^2 = .07$); the Tukey HSD post-hoc test indicated that sophomore students reported significantly higher health anxiety scores than junior students. No significant differences were observed in terms of gender, department, or perceived socioeconomic status. Taken together, the findings suggest that health cognitions and metacognitive processes are important predictors of health anxiety among university students; therefore, targeting these variables in preventive counseling practices grounded in cognitive-behavioral and metacognitive frameworks may be beneficial.

Keywords: health anxiety, health cognitions, metacognition, university students, cognitive-behavioral model

1. GİRİŞ

Sağlık anksiyetesi, bedensel duyumların ya da işlevlerin ciddi bir hastalığın göstergesi olarak yanlış yorumlanması sonucu ortaya çıkan ve sağlığa yönelik aşırı düzeyde endişe ve uğraşı içeren bir deneyim olarak tanımlanmaktadır (Asmundson vd., 2010; Salkovskis vd., 2002). Hafif düzeyde bir sağlık endişesi, bireyleri tıbbi yardım aramaya ve sağlıklı yaşam davranışlarını sürdürmeye yönlendirebileceği için işlevsel olabilmekteyken, şiddetli ve süreğen biçimde yaşanan sağlık anksiyetesi, bireyin yaşam kalitesini, sosyal ve mesleki işlevselliğini ve psikolojik iyi oluşunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Asmundson vd., 2010). Ayrıca yüksek düzeydeki sağlık

anksiyetesi, gereksiz tıbbi başvurular ve sağlık hizmetlerinin aşırı kullanımı yoluyla hem birey hem de sağlık sistemi açısından önemli bir psikolojik ve ekonomik yük oluşturabilmektedir (Salkovskis vd., 2002).

Sağlık anksiyetesinin gelişimini açıklayan kuramsal yaklaşımlardan en yaygın kabul göreni Salkovskis ve Warwick tarafından geliştirilen bilişsel davranışçı modeldir (Salkovskis vd., 2002). Bu modele göre sağlık anksiyetesi, bireylerin sağlığa ilişkin işlevsel olmayan inançları aracılığıyla bedensel duyumlarını felaketleştirici biçimde yorumlamaları sonucunda gelişmekte ve sürdürülmektedir. Hadjistavropoulos ve arkadaşları (2012) bu kuramsal çerçeveyi temel alarak sağlık anksiyetesinde rol oynayan dört temel işlevsel olmayan bilişsel boyut tanımlamıştır: (a) hastalanma olasılığını yüksek algılama, (b) hastalığın doğuracağı sonuçları felaketleştirici biçimde değerlendirme, (c) hastalıkla başa çıkma kapasitesini düşük algılama, (d) sağlık hizmetlerini yetersiz olarak değerlendirme. Yapılan görgül çalışmalar bu dört bilişsel boyutun sağlık anksiyetesi düzeyinin önemli yordayıcıları olduğunu göstermiştir (Hadjistavropoulos vd., 2012). Türkçe alanyazına bu yapıyı kazandırmak amacıyla Yılmaz ve Dirik (2018) tarafından gerçekleştirilen psikometrik uyarlama çalışması, Sağlık Bilişleri Anketi'nin Türk üniversite öğrencisi örnekleminde geçerli ve güvenilir biçimde kullanılabileceğini ortaya koymuştur.

Bilişsel davranışçı modelin yanı sıra, son yıllarda sağlık anksiyetesinin gelişiminde üstbilişsel süreçlerin rolüne ilişkin önemli görgül bulgular birikmiştir. Wells ve Matthews (1994) tarafından geliştirilen Öz-Düzenleyici Yönetici İşlev (S-REF) modeli, psikolojik bozuklukların gelişiminde düşünceler hakkındaki düşünceleri ifade eden üstbilişsel inançların merkezi bir rol oynadığını öne sürmektedir. Bu model çerçevesinde geliştirilen Üstbiliş Ölçeği-30 (Wells ve Cartwright-Hatton, 2004), endişenin denetlenememesi ve tehlikesine ilişkin olumsuz inançlar, endişeye ilişkin olumlu inançlar, düşünce kontrol ihtiyacı, bilişsel güven ve bilişsel öz-farkındalık olmak üzere beş alanı değerlendirmektedir. Bailey ve Wells (2015) üstbilişsel inançların, kişilik özellikleri ve hastalık bilişleri kontrol edildiğinde dahi sağlık anksiyetesi varyansının önemli bir kısmını açıkladığını bildirmiştir. Bailey ve Wells'in (2016) klinik olmayan bir örneklem üzerinde yürüttüğü bir başka çalışmada üstbilişsel inançların, hastalık bilişleri ile karşılaştırıldığında sağlık anksiyetesinin daha güçlü bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Benzer bulgular klinik örneklemde de tekrar edilmiş, Melli ve arkadaşları (2016) İtalyan bir klinik örneklemde üstbilişsel inançların sağlık anksiyetesini anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuştur. Üstbiliş Ölçeği-30'un Türkçe uyarlaması Tosun ve Irak (2008) tarafından gerçekleştirilmiş ve ölçeğin Türk örnekleminde geçerli ve güvenilir biçimde kullanılabileceği bildirilmiştir.

Üniversite dönemi, gelişimsel açıdan ergenlikten genç yetişkinliğe geçişin yaşandığı, akademik baskı, kariyer kaygısı, sosyal rol değişimleri ve özerklik arayışı gibi etmenlerin bir arada deneyimlendiği kritik bir dönemdir. Bu döneme özgü stresörler, sağlık anksiyetesi başta olmak üzere çeşitli psikolojik sorunlar için risk oluşturmaktadır. Nitekim COVID-19 pandemisi sürecinde yapılan araştırmalar, üniversite öğrencilerinde sağlık anksiyetesinin önemli düzeyde yükseldiğini, bedensel duyumlara aşırı dikkat edildiğini ve sağlığa yönelik felaketleştirici yorumların arttığını ortaya koymuştur (Ekiz vd.,

2020). Pandemi sonrası dönemde sağlığa ilişkin endişelerin süregelmesi, üniversite öğrencisi örnekleminde sağlık anksiyetesini yordayan bilişsel ve üstbilişsel etmenlerin incelenmesini daha da önemli kılmaktadır.

Türkçe alanyazın incelendiğinde, sağlık bilişleri ve üstbilişsel süreçlerin sağlık anksiyetesi üzerindeki yordayıcı rolünü üniversite öğrencisi örnekleminde birlikte ele alan çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Bu iki değişkenin birlikte incelenmesi, hem bilişsel davranışçı modele dayalı kuramsal anlayışa katkı sağlayacak hem de üniversite öğrencilerine yönelik önleyici psikolojik danışma ve müdahale programlarının geliştirilmesinde işlevsel bir çerçeve sunacaktır. Bu doğrultuda araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin sağlık bilişleri ve üstbiliş düzeylerinin sağlık anksiyetesi üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesidir. Bu temel amaç doğrultusunda ayrıca, sağlık anksiyetesi puanlarının cinsiyet, öğrenim görülen bölüm, sınıf düzeyi ve algılanan sosyoekonomik düzey değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı da ele alınmıştır. Araştırma kapsamında aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

Üniversite öğrencilerinin sağlık bilişleri, üstbiliş ve sağlık anksiyetesi puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Sağlık bilişleri ve üstbiliş düzeyleri, sağlık anksiyetesini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Sağlık anksiyetesi puanları cinsiyet, bölüm, sınıf düzeyi ve sosyoekonomik düzey değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Deseni

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin sağlık bilişleri ve üstbiliş düzeyleri ile sağlık anksiyetesi arasındaki ilişkileri ve bu değişkenlerin sağlık anksiyetesini yordayıcı rolünü incelemek amacıyla ilişkisel araştırma modelinde tasarlanmıştır. İlişkisel araştırma modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma desenidir (Creswell, 2017).

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın çalışma grubunu, bir devlet üniversitesinin Edebiyat Fakültesi'ne bağlı felsefe, psikoloji ve sosyoloji bölümlerinde öğrenim gören 171 öğrenci (142 kadın, 29 erkek) oluşturmaktadır. Katılımcılar uygun örnekleme yöntemiyle belirlenmiş olup veriler çevrimiçi ortamda gönüllülük esasına dayalı olarak toplanmıştır. Çalışma grubuna ilişkin demografik bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1 Çalışma Grubuna Ait Demografik Bilgiler

Değişken	Kategori	n	%
Cinsiyet	Erkek	29	17.0
	Kadın	142	83.0
Bölüm	Felsefe	18	10.5
	Psikoloji	120	70.2
	Sosyoloji	33	19.3
Sınıf	1. Sınıf	35	20.5
	2. Sınıf	38	22.2
	3. Sınıf	50	29.2
	4. Sınıf	48	28.1
SES	Düşük	7	4.1
	Ortanın altı	60	35.1
	Ortanın üstü	98	57.3
	Yüksek	6	3.5

Not. N = 171. SES = Algılanan sosyoekonomik düzey.

Tablo 1'de görüldüğü gibi katılımcıların %83.0'ı (n = 142) kadın, %17.0'si (n = 29) erkektir. Katılımcıların %70.2'si (n = 120) Psikoloji, %19.3'ü (n = 33) Sosyoloji ve %10.5'i (n = 18) Felsefe bölümünde öğrenim görmektedir. Sınıf düzeyi açısından dağılım görece dengeli olup en kalabalık grubu %29.2 ile 3. sınıf öğrencileri (n = 50) oluşturmaktadır. Algılanan sosyoekonomik düzey açısından katılımcıların %57.3'ü (n = 98) ortanın üstü, %35.1'i (n = 60) ortanın altı düzeyi belirtmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri, araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu ile birlikte Sağlık Bilişleri Anketi, Üstbiliş Ölçeği-30 ve Sağlık Anksiyetesi Ölçeği-Kısa Form kullanılarak toplanmıştır. Veri toplama süreci Google Forms üzerinden çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiş, katılımcılardan veri toplamadan önce bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

Kişisel Bilgi Formu. Araştırmacı tarafından geliştirilen formda katılımcıların cinsiyet, öğrenim gördükleri bölüm, sınıf düzeyi ve algılanan sosyoekonomik düzeye ilişkin sorular yer almaktadır.

Sağlık Bilişleri Anketi (SBA). Anket Hadjistavropoulos ve arkadaşları (2012) tarafından sağlık anksiyetesinin bilişsel davranışçı modeli çerçevesinde geliştirilmiştir. Beşli Likert tipinde 20 maddeden oluşan ölçek hastalanma olasılığı, hastalığın olası sonuçlarının korkutuculuğu, başa çıkma güçlüğü ve sağlık hizmetlerinin yetersizliği olmak üzere dört alt boyutu değerlendirmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar sağlığa yönelik işlevsel olmayan bilişlerin yüksek düzeyde olduğunu

göstermektedir. Türkçeye uyarlama çalışması Yılmaz ve Dirik (2018) tarafından gerçekleştirilmiş, ölçeğin Türk örnekleminde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu rapor edilmiştir. Bu araştırmada Sağlık Bilişleri Anketi'nin Cronbach α değeri .80 olarak hesaplanmıştır.

Üstbiliş Ölçeği-30 (ÜBÖ-30). Ölçek, Wells ve Cartwright-Hatton (2004) tarafından bireylerin üstbilişsel inanç ve süreçlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Dörtlü Likert tipinde 30 maddeden oluşan ölçek beş alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar olumlu üstbilişsel inançlar, denetlenememezlik ve tehlikeye yönelik olumsuz inançlar, bilişsel güven, düşünceleri kontrol ihtiyacı ve bilişsel öz-farkındalık. Ölçekten alınan yüksek puanlar işlevsel olmayan üstbilişsel süreçlerin yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Tosun ve Irak (2008) tarafından yapılmıştır. Bu araştırmada Üstbiliş Ölçeği-30'un Cronbach α değeri .86 olarak hesaplanmıştır.

Sağlık Anksiyetesi Ölçeği-Kısa Form (SAÖ-KF). Ölçek, Salkovskis ve arkadaşları (2002) tarafından bireylerin sağlığa ilişkin endişe ve anksiyete düzeylerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Dörtlü zorunlu seçim formatında 18 maddeden oluşan ölçek, hafif sağlık endişesinden şiddetli hipokondriyazis düzeyine kadar geniş bir aralıkta duyarlı ölçüm sağlamaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar sağlık anksiyetesi düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Türkçeye uyarlama çalışması Aydemir ve arkadaşları (2013) tarafından yapılmış ve ölçeğin Türk örnekleminde geçerli ve güvenilir biçimde kullanılabileceği bildirilmiştir. Bu araştırmada Sağlık Anksiyetesi Ölçeği-Kısa Form'un Cronbach α değeri .89 olarak hesaplanmıştır.

2.4. Veri Analizi

Veriler IBM SPSS Statistics 27.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Öncelikle değişkenlerin betimsel istatistikleri hesaplanmış ve dağılımın normalliği çarpıklık ve basıklık değerleri üzerinden değerlendirilmiştir. Analizlerde çarpıklık ve basıklık aralığı (-1.5 – 1.5) ölçütleri normal dağılım için yeterli kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Ölçeklerin iç tutarlılığı Cronbach α katsayısı ile incelenmiştir. Değişkenler arası ilişkilerin belirlenmesinde Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi, sağlık bilişleri ve üstbilişin sağlık anksiyetesini yordama düzeyinin sınanmasında ise çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Regresyon analizinden önce çoklu bağlantı (VIF, tolerans, koşul indeksi), artıkların bağımsızlığı (Durbin-Watson) ve uç değer (standardize edilmiş artık, Cook uzaklığı) varsayımları test edilmiştir. Sağlık anksiyetesi puanlarının demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı, varsayımların karşılandığı durumlarda bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA), grup büyüklüklerinin normal dağılmadığı durumlarda ise parametrik olmayan Kruskal-Wallis H testi ile incelenmiştir. Etki büyüklüğü olarak iki grup için Cohen'in d katsayısı, çok gruplu karşılaştırmalar için ise eta-kare (η^2) ve epsilon-kare (ε^2) katsayıları raporlanmış ve yorumlanmasında Cohen'in (1988) sınıflandırması kullanılmıştır. Tüm istatistiksel testlerde anlamlılık düzeyi $\alpha = .05$ olarak belirlenmiştir.

2.5. Etik Onay

Bu araştırmanın yürütülmesine ilişkin etik onay, Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 25.06.2025 tarihli ve 2025/6 sayılı toplantısında oy birliğiyle alınmıştır (Karar sayısı: E-95674917-108.99-341078). Veri toplama sürecine başlanmadan önce katılımcılara araştırmanın amacı, kapsamı, gönüllülük esası ve verilerin gizliliği hakkında bilgi verilmiş, ayrıca çevrimiçi form üzerinden bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Çalışma boyunca Helsinki Bildirgesi ilkelerine ve araştırma yayın etiği kurallarına uyulmuştur.

3. BULGULAR

Betimsel İstatistikler, Normallik ve Güvenirlik Bulguları

Üç temel değişkene ait betimsel istatistikler ve normallik değerleri Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2 Ölçeklerin Betimsel İstatistikleri ve Normallik Değerleri

Değişken	N	M	SS	Min	Maks	Çarp.	Bas.
Sağlık Bilişleri	171	60.73	8.05	39	89	0.29	0.54
Üstbiliş	171	75.35	11.13	42	101	-0.36	0.49
Sağlık Anksiyetesi	171	17.38	8.69	0	51	0.94	1.40

Not. M = ortalama; SS = standart sapma; Çarp. = çarpıklık; Bas. = basıklık. N = 171.

Tablo 2 incelendiğinde, üç değişkenin de çarpıklık ve basıklık değerlerinin Tabachnick ve Fidell (2013) tarafından önerilen sınırların içinde kaldığı görülmektedir. Bu doğrultuda dağılımların normal kabul edilebileceği ve parametrik testlerin uygulanabileceği değerlendirilmiştir. Ölçeklerin iç tutarlılık (Cronbach α) katsayıları Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3 Ölçeklerin İç Tutarlılık (Cronbach α) Katsayıları

Ölçek	Madde Sayısı	Cronbach α	%95 GA
Sağlık Bilişleri Anketi	20	.80	[.75, .84]
Üstbiliş Ölçeği-30	30	.86	[.82, .88]
Sağlık Anksiyetesi Ölçeği-KF	18	.89	[.87, .91]

Not. GA = güven aralığı. Sağlık Anksiyetesi Ölçeği için ters kodlanan maddeler hesaplama öncesi çevrilmiştir. N = 171.

Tablo 3'te görüldüğü üzere, Sağlık Bilişleri Anketi (α = .80), Üstbiliş Ölçeği-30 (α = .86) ve Sağlık Anksiyetesi Ölçeği-Kısa Form (α = .89) için hesaplanan Cronbach α değerleri kabul edilebilir ve yüksek iç tutarlılık aralığında bulunmaktadır.

Değişkenler Arası Korelasyon Bulguları

Sağlık bilişleri, üstbiliş ve sağlık anksiyetesi puanları arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizinin sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4 Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişken	1	2	3
1. Sağlık Bilişleri	—		
2. Üstbiliş	.31***	—	
3. Sağlık Anksiyetesi	.45***	.39***	—

Not. N = 171. *** p < .001.

Tablo 4'te görüldüğü gibi sağlık anksiyetesi ile sağlık bilişleri (r = .45, p < .001) ve sağlık anksiyetesi ile üstbiliş (r = .39, p < .001) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca sağlık bilişleri ile üstbiliş puanları arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir (r = .31, p < .001).

Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları

Sağlık bilişleri ve üstbilişin sağlık anksiyetesini yordama düzeyinin belirlenmesi amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analizden önce regresyon varsayımları test edilmiştir. Durbin-Watson katsayısı (1.84) artıkların bağımsızlığını, varyans büyütme faktörleri (VIF = 1.12) ve tolerans değerleri (.90) çoklu bağlantı sorununun bulunmadığını, koşul indeksi (1.40) ise değişkenler arasında ciddi düzeyde bağlantı sorunu olmadığını göstermiştir. Standardize edilmiş artıklara göre uç değer kabul edilen üç katılımcı analizden çıkarılmış ve nihai analiz 168 katılımcı üzerinden gerçekleştirilmiştir. Cook uzaklığının maksimum değeri (.09) etkili uç değer bulunmadığını göstermiştir. Regresyon analizinin sonuçları Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5 Sağlık Bilişleri ve Üstbilişin Sağlık Anksiyetesini Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SH	β	t	p
Sabit	-21.25	4.47	—	-4.75	< .001
Sağlık Bilişleri	0.38	0.07	.39	5.73	< .001
Üstbiliş	0.20	0.05	.29	4.20	< .001

Not. Bağımlı değişken: Sağlık Anksiyetesi. R = .555; R^2 = .308; Düzeltilmiş R^2 = .300; F(2, 165) = 36.79, p < .001. N = 168.

Tablo 5'te görüldüğü üzere, sağlık bilişleri ve üstbiliş değişkenleri birlikte sağlık anksiyetesinin toplam varyansının yaklaşık %31'ini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde açıklamaktadır (R^2 = .308, F(2, 165) = 36.79, p < .001). Standardize edilmiş regresyon katsayılarına göre sağlık bilişleri (β = .39, t = 5.73, p < .001) sağlık anksiyetesinin en güçlü yordayıcısı olarak, üstbiliş ise (β = .29, t = 4.20, p < .001) ikinci sırada anlamlı yordayıcı olarak öne çıkmıştır.

Demografik Değişkenlere Göre Sağlık Anksiyetesi Bulguları

Sağlık anksiyetesi puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t-testi ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6 Cinsiyete Göre Sağlık Anksiyetesi Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Grup	n	M	SS	t	df	p
Erkek	29	15.03	8.66			
Kadın	142	17.86	8.65	-1.60	169	.111

Not. Levene testi varyans homojenliği varsayımının karşılandığını göstermiştir (p = .475). d = Cohen'in d katsayısı. N = 171.

Tablo 6'da görüldüğü üzere, kadın katılımcıların sağlık anksiyetesi ortalamasının (M = 17.86, SS = 8.65) erkek katılımcılarınkinden (M = 15.03, SS = 8.66) sayısal olarak yüksek olduğu, ancak gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeye ulaşmadığı (t(169) = -1.60, p = .111) görülmüştür.

Tablo 7 Bölüme Göre Sağlık Anksiyetesi Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Bölüm	n	M	SS	F	df	p
Felsefe	18	20.22	12.23			
Psikoloji	120	16.65	7.53	1.67	2, 168	.192
Sosyoloji	33	18.48	10.16			

Not. Levene testi varyans homojenliği varsayımının karşılandığını göstermiştir (p = .073). η^2 = eta-kare etki büyüklüğü. N = 171.

Tablo 7'de görüldüğü üzere, öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüme göre sağlık anksiyetesi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (F(2, 168) = 1.67, p = .192).

Tablo 8 Sınıf Düzeyine Göre Sağlık Anksiyetesi Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Sınıf	n	M	SS	F	df	p	η²
1. Sınıf	35	18.63	7.34				
2. Sınıf	38	20.58	10.39	4.27	3, 167	.006	.07
3. Sınıf	50	14.32	8.09				
4. Sınıf	48	17.12	7.85				

Not. Levene testi varyans homojenliği varsayımının karşılandığını göstermiştir (p = .661). η² = eta-kare etki büyüklüğü. N = 171.

Tablo 8'de görüldüğü üzere, sınıf düzeyine göre sağlık anksiyetesi puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta (F(3, 167) = 4.27, p = .006) ve etki büyüklüğü orta düzeyde bulunmaktadır (η² = .07). Farkın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD post-hoc analizi, 2. sınıf öğrencilerinin sağlık anksiyetesi puanlarının (M = 20.58, SS = 10.39) 3. sınıf öğrencilerinin puanlarından (M = 14.32, SS = 8.09) anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermiştir (ortalama fark = 6.26, p = .004, %95 GA [1.54, 10.98]). Diğer sınıf düzeyleri arasındaki ikili karşılaştırmalarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 9 Algılanan Sosyoekonomik Düzeye Göre Sağlık Anksiyetesi Puanlarına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

SES	n	SS	Sıra Ort.	χ²	df	p
Düşük	7	10.06	86.64			
Ortanın altı	60	9.23	84.41	0.13	3	.988
Ortanın üstü	98	8.55	87.11			
Yüksek	6	4.36	83.08			

Not. Grup büyüklüklerinin oldukça dengesiz olması nedeniyle parametrik olmayan Kruskal-Wallis H testi tercih edilmiştir. SES = Algılanan sosyoekonomik düzey. N = 171.

Tablo 9'da görüldüğü üzere, algılanan sosyoekonomik düzeye göre sağlık anksiyetesi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (χ²(3) = 0.13, p = .988).

4. TARTIŞMA

Bu çalışmada, sağlık bilişleri ve üstbilişsel süreçlerin üniversite öğrencilerinde sağlık anksiyetesini ne ölçüde yordadığı incelenmiş ve söz konusu iki bilişsel düzeyin birlikte sağlık anksiyetesi varyansının yaklaşık üçte birini açıkladığı belirlenmiştir. Bu sonuç, sağlık anksiyetesinin yalnızca bedensel duyumlara verilen tepkisel bir kaygı yaşantısı olmadığını, hem hastalığa ilişkin içerik düzeyindeki işlevsel olmayan inançların hem de düşüncelere yönelik üstbilişsel inançların bu yaşantının şekillenmesinde etkin biçimde rol aldığını ortaya koymaktadır. Aşağıda elde edilen sonuçlar, ilgili kuramsal çerçeveler ve önceki ampirik çalışmalar ışığında tartışılmaktadır.

Sağlık bilişlerinin sağlık anksiyetesinin en güçlü yordayıcısı olarak öne çıkması, Salkovskis ve Warwick'in bilişsel davranışçı kavramsallaştırması (Salkovskis vd., 2002) ile Hadjistavropoulos ve arkadaşlarının (2012) sağlık anksiyetesine özgü bilişsel modeliyle doğrudan örtüşmektedir. Söz konusu modeller çerçevesinde sağlık anksiyetesi, hastalanma olasılığını yüksek, hastalığın olası sonuçlarını dayanılmaz, başa çıkma kapasitesini yetersiz ve sağlık hizmetlerini güvenilmez kabul eden bilişsel örüntüler vasıtasıyla başlatılıp sürdürülmektedir. Mevcut araştırmada bu örüntülerin Türk üniversite öğrencisi örnekleminde de güçlü bir yordayıcı işlev görmesi, ilgili kuramsal çerçevenin kültürel açıdan da geçerliliğine işaret etmektedir. Bu durum, Yılmaz ve Dirik'in (2018) Sağlık Bilişleri Anketi'nin uyarlama çalışmasında raporladığı yapısal bulgularla da tutarlılık sergilemektedir. Bu sonuç, sağlık anksiyetesine yönelik önleyici psikolojik danışma uygulamalarında öncelikli müdahale hedefinin bedensel duyumlara ilişkin felaketleştirici yorumlamaların ve sağlık hizmetlerine yönelik güvensizlik temelli inançların bilişsel yeniden yapılandırma yoluyla ele alınması olması gerektiğini düşündürmektedir.

Sağlık bilişlerinin yanı sıra üstbilişin de sağlık anksiyetesi varyansına bağımsız ve anlamlı bir katkı sağladığının saptanması, Wells ve Matthews'un (1994) Öz-Düzenleyici Yönetici İşlev (S-REF) modelinin temel önermesini desteklemektedir. Bu modele göre psikolojik sıkıntı, düşüncelerin içeriğinden çok bu düşüncelere yönelik üstbilişsel inançların etkinleşmesi yoluyla sürdürülmektedir. Özellikle endişenin kontrol edilemezliğine ve tehlikesine ilişkin olumsuz üstbilişsel inançlar, bedensel duyumlara yönelik dikkati ve sağlığa ilişkin endişenin kalıcılığını beslemektedir. Mevcut araştırmada üstbilişin sağlık bilişlerinden ayrı bir varyansa katkı sağlamış olması, bu iki düzeyin kuramsal olarak farklı süreçleri yansıttığı görüşünü ampirik olarak desteklemektedir. Bu durum, Bailey ve Wells'in (2015, 2016) klinik olmayan örneklemlerle elde ettiği bulgular ve Melli ve arkadaşlarının (2016) klinik bir İtalyan örnekleminde raporladığı sonuçlarla tutarlılık göstermektedir. Bununla birlikte, söz konusu çalışmalarda üstbiliş hastalık bilişlerinden daha güçlü bir yordayıcı olarak rapor edilirken, mevcut araştırmada sağlık bilişlerinin daha baskın çıkması dikkat çekici bir bulgudur. Bu farkın olası kaynakları arasında örneklem özellikleri (klinik olmayan ve ağırlıklı olarak kadın üniversite öğrencisi örneklemi), ölçüm araçlarının kapsamı (genel üstbilişsel inançlara yönelik MCQ-30 ile sağlık anksiyetesine özgü bilişlere yönelik HCQ'nun özgüllük düzeyleri arasındaki fark) ve kültürel bağlam değerlendirilebilir. Bütüncül bir okuma açısından bu sonuç, sağlık anksiyetesinin kuramsal anlaşılmasında bilişsel ve üstbilişsel modellerin birbirini dışlayan değil tamamlayan açıklayıcı çerçeveler olarak ele alınmasının daha kapsamlı bir kavrayış sağlayabileceğini düşündürmektedir (Asmundson vd., 2010).

Cinsiyet değişkenine göre sağlık anksiyetesi puanları arasında anlamlı bir farklılığın saptanmaması, sağlık anksiyetesinin kadınlarda daha yüksek olduğuna dair alanyazındaki genel eğilim göz önünde bulundurulduğunda beklenmedik bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Bununla birlikte, cinsiyetler arası ortalamalar bazında gözlenen farkın yön olarak kadınlar lehine çıkması alanyazınla uyumluluk göstermektedir. Ancak örneklemin cinsiyet dağılımındaki belirgin dengesizlik ve erkek katılımcı sayısının istatistiksel güç açısından kısıtlı kalması, bu farkın istatistiksel anlamlılık eşiğine ulaşmasını engellemiş olabilir. Bu yorumlama, bulgunun cinsiyet etkisinin yokluğuna değil, örneklem yapısının

bu etkinin saptanmasını sınırlandırmasına atfedilmesi gerektiğine işaret etmektedir. Benzer biçimde, bölüm değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmaması ise sağlık anksiyetesinin akademik içerikten görece bağımsız, genel bir bilişsel kırılganlık örüntüsünün yansıması olarak ele alınabileceğine ilişkin bir okuma sunmaktadır.

Demografik karşılaştırmalar arasında dikkat çeken bulgulardan biri, sağlık anksiyetesinin sınıf düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmasıdır. Yapılan analizlerde, ikinci sınıf öğrencilerinin sağlık anksiyete düzeylerinin, üçüncü sınıf öğrencilerine kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, üniversite yıllarının her döneminde eşit düzeyde stres yaşandığı yönündeki örtük varsayımı desteklememektedir. Sonuçlar, sağlık anksiyetesinin gelişimsel açıdan farklılaşabilen dinamik bir yaşantı olduğuna işaret etmektedir. İkinci sınıf, üniversite ortamına yönelik ilk uyum sürecinin geride kaldığı ancak mesleki kimlik edinimi ile kariyer planlaması gibi alanlarda belirsizliklerin sürdüğü bir geçiş dönemi olarak ele alınmaktadır. Bu dönemde yaşanan yoğun belirsizlik hissi, somatik duyumlara odaklanma eğilimini pekiştirerek sağlığa yönelik felaketleştirici yorumları besleyebilir ve nihayetinde sağlık anksiyetesini tetikleyen bir kaynak haline gelebilir. Üçüncü sınıfta ise hem akademik rutinin oturmuş olması hem de başa çıkma stratejilerinin gelişmesinin sağlık anksiyetesi düzeyini görece düşürdüğü öne sürülebilir. Bu yorum, COVID-19 pandemisi sırasında Türk üniversite öğrencileriyle yürütülen ve sağlık anksiyetesi düzeylerinin gelişimsel evreye göre farklılaşabildiğini bildiren çalışmaların bulgularıyla da örtüşmektedir (Ekiz vd., 2020). Söz konusu örüntü, üniversitelerin psikolojik danışma ve rehberlik birimlerinde yürütülecek tarama ve önleyici müdahale programlarının sınıf düzeyine duyarlı biçimde tasarlanmasının yararlı olabileceğini düşündürmektedir.

Algılanan sosyoekonomik düzeye göre sağlık anksiyetesi puanları arasında anlamlı bir farklılığın bulunmaması kuramsal açıdan beklenen bir durumdur. Bu sonuç, sağlık anksiyetesinin ekonomik koşullardan ziyade temelde bilişsel ve üstbilişsel kırılganlık örüntüleriyle ilişkili olmasından kaynaklanmaktadır. Söz konusu bulgu değerlendirilirken, en düşük ve en yüksek sosyoekonomik kategorilerdeki örneklem hacminin yetersizliği bir sınırlılık olarak dikkate alınmalıdır. Örneklem gruplarının büyüklük açısından homojen bir dağılım sergilememesi, gruplar arası olası farklılıkların ortaya çıkmasını engellemiş olabilir.

Sınırlılıklar

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, çalışma grubunun tek bir üniversitenin üç bölümünden uygun örnekleme yoluyla seçilen öğrencilerden oluşması, bulguların genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. İkincisi, katılımcıların büyük ölçüde kadın olması ve bazı demografik alt grupların görece küçük örneklem büyüklüğüne sahip olması sonuçların tüm üniversite öğrencilerine genellenmesini kısıtlamaktadır. Üçüncüsü, verilerin çevrimiçi ortamda ve öz bildirim araçlarıyla toplanması ölçümlerin sosyal istenirlik etkisinden etkilenebileceği anlamına gelmektedir. Son olarak, araştırma kesitsel desende yürütüldüğünden değişkenler arası ilişkilerin nedensellik yönünde yorumlanması mümkün değildir.

Öneriler

Bu araştırmadan elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinde sağlık bilişleri ve üstbilişin sağlık anksiyetesi üzerinde önemli rol oynadığını göstermektedir. Bu doğrultuda üniversitelerin psikolojik danışma ve rehberlik birimlerinde sağlık anksiyetesi yaşayan öğrencilere yönelik müdahale programlarının geliştirilmesinde sağlık bilişleri ve üstbilişsel inançların hedef alınması yararlı olacaktır. Bilişsel davranışçı terapi ve üstbilişsel terapinin temel ilkelerinden yararlanarak düzenlenecek psikoeğitim grupları, atölye çalışmaları ve önleyici müdahaleler, öğrencilerin sağlığa ilişkin işlevsel olmayan inançlarını ve üstbilişsel süreçlerini fark etmelerine ve düzenlemelerine katkı sağlayabilir. Özellikle 2. sınıf öğrencileri gibi sağlık anksiyetesi açısından risk altında olduğu görülen alt gruplara yönelik özelleştirilmiş psikolojik destek hizmetleri planlanabilir.

Gelecek araştırmalar açısından, daha geniş ve farklı bölümlerden katılımcı içeren örneklemler üzerinde benzer ilişkilerin sınanması bulguların genellenebilirliğini artıracaktır. Cinsiyet ve sosyoekonomik düzey değişkenleri açısından dengeli örneklem seçilmesi, bu değişkenlere göre olası farklılıkların daha güvenilir biçimde değerlendirilmesini olanaklı kılacaktır. Boylamsal desenlerle yürütülecek çalışmalar, sağlık bilişleri ve üstbilişin sağlık anksiyetesi üzerindeki etkisinin zaman içindeki seyrini ve olası nedensel ilişkileri ortaya koyabilir. Ayrıca aracı ve düzenleyici değişkenleri içeren ileri istatistiksel modellerin kullanılması, bu üç değişken arasındaki ilişki örüntüsünün daha derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

5. SONUÇ

Araştırma bulguları bir bütün olarak değerlendirildiğinde, sağlık anksiyetesinin tek boyutlu bir bilişsel olgu olmadığı görülmektedir. Sağlığa yönelik işlevsel olmayan inançlar ile üstbilişsel süreçler, bu yaşantının birbirinden bağımsız ve önemli yordayıcılarıdır. Bu durum, üniversite örneklemine yönelik önleyici ve müdahale edici psikolojik danışma hizmetlerinin kapsamlı bir şekilde tasarlanması gerektiğini göstermektedir. Dolayısıyla yürütülecek müdahalelerin yalnızca semptom odaklı olmaması, hem içerik bilişlerinin yeniden yapılandırılmasını hem de üstbilişsel farkındalığı hedefleyen bilişsel davranışçı ve üstbilişsel yaklaşımları bütünleştiren bir çerçevede yapılandırılması kuramsal ve pratik açıdan önem taşımaktadır.

KAYNAKÇA

Asmundson, G. J. G., Abramowitz, J. S., Richter, A. A., & Whedon, M. (2010). Health anxiety: Current perspectives and future directions. Current Psychiatry Reports, 12(4), 306–312. https://doi.org/10.1007/s11920-010-0123-9

Aydemir, Ö., Kırpınar, İ., Satı, T., Uykur, B., & Cengisiz, C. (2013). Sağlık Anksiyetesi Ölçeği'nin Türkçe için güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. Nöropsikiyatri Arşivi, 50(4), 325–331. https://doi.org/10.4274/npa.y6383

Bailey, R., & Wells, A. (2015). Metacognitive beliefs moderate the relationship between catastrophic misinterpretation and health anxiety. Journal of Anxiety Disorders, 34, 8–14. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2015.05.005

Bailey, R., & Wells, A. (2016). The contribution of metacognitive beliefs and dysfunctional illness beliefs in predicting health anxiety: An evaluation of the metacognitive versus the cognitive models. Clinical Psychologist, 20(3), 129–137. https://doi.org/10.1111/cp.12078

Cohen, J. (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.). Lawrence Erlbaum.

Creswell, J. W. (2017). Eğitim araştırmaları: Nicel ve nitel araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi (H. Ekşi, Çev. Ed.). EDAM.

Ekiz, T., Ilıman, E., & Dönmez, E. (2020). Bireylerin sağlık anksiyetesi düzeyleri ile COVID-19 salgını kontrol algısının karşılaştırılması. Uluslararası Sağlık Yönetimi ve Stratejileri Araştırma Dergisi, 6(1), 139–154.

Hadjistavropoulos, H. D., Janzen, J. A., Kehler, M. D., Leclerc, J. A., Sharpe, D., & Bourgault-Fagnou, M. D. (2012). Core cognitions related to health anxiety in self-reported medical and non-medical samples. Journal of Behavioral Medicine, 35(2), 167–178. https://doi.org/10.1007/s10865-011-9339-3

Melli, G., Carraresi, C., Poli, A., & Bailey, R. (2016). The role of metacognitive beliefs in health anxiety. Personality and Individual Differences, 89, 80–85. https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.007

Salkovskis, P. M., Rimes, K. A., Warwick, H. M. C., & Clark, D. M. (2002). The Health Anxiety Inventory: Development and validation of scales for the measurement of health anxiety and hypochondriasis. Psychological Medicine, 32(5), 843–853. https://doi.org/10.1017/S0033291702005822

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics (6th ed.). Pearson.

Tosun, A., & Irak, M. (2008). Üstbiliş Ölçeği-30'un Türkçe uyarlaması, geçerliği, güvenirliği, kaygı ve obsesif-kompülsif belirtilerle ilişkisi. Türk Psikiyatri Dergisi, 19(1), 67–80.

Wells, A., & Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the Metacognitions Questionnaire: Properties of the MCQ-30. Behaviour Research and Therapy, 42(4), 385–396. https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00147-5

Wells, A., & Matthews, G. (1994). Attention and emotion: A clinical perspective. Lawrence Erlbaum.

Yılmaz, Ö., & Dirik, G. (2018). Sağlık Bilişleri Anketi (SBA)'nin Türkçe versiyonunun psikometrik özelliklerinin incelenmesi. Nesne Psikoloji Dergisi, 6(13), 337–366. https://doi.org/10.7816/nesne-06-13-05

B011 **AİLE DANIŞMANLIĞI**

PDR2026

27. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi

Dikkat, Bağımlılık ve Aile

Aile Dinamikleri, Aleksitimi ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişki: Genç Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Burcu Tay Küçükoğlu, Dr. Öğr. Üyesi Volkan Girgin

[1] İstanbul Arel Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı, İstanbul, Türkiye

[2] İstanbul Arel Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

Sunum türü: Sözlü

ÖZET

Sosyal medya, günümüzde yalnızca bir iletişim ve etkileşim aracı olmanın ötesine geçerek bireylerin duygusal süreçleri, kişilerarası ilişkileri ve aile içi iletişim örüntüleri üzerinde etkili bir alan hâline gelmiştir. Sosyal medya kullanımının bağımlılık düzeyine ulaşmasında yalnızca dijital platformların çekiciliğinin değil, bireyin duygusal farkındalık düzeyi ve aile ilişkileri gibi psikososyal değişkenlerin de rol oynayabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda mevcut araştırmanın amacı, genç yetişkinlerde aile işlevselliği, aleksitimi ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma, nicel yöntemle yürütülen kesitsel ve ilişkisel tarama deseninde tasarlanmıştır. Çalışmanın örneklemini 18–30 yaş aralığında yer alan 347 genç yetişkin oluşturmaktadır. Veriler çevrimiçi anket yöntemiyle toplanmıştır. Araştırmada aile işlevselliğini değerlendirmek amacıyla Aile Değerlendirme Ölçeği, aleksitimi düzeyini belirlemek amacıyla Toronto Aleksitimi Ölçeği ve sosyal medya bağımlılığını ölçmek amacıyla Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Veriler Pearson korelasyon analizi ve hiyerarşik çoklu regresyon analizi ile değerlendirilmiştir. Bulgulara göre aleksitimi ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aile işlevselliği ile sosyal medya bağımlılığı arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Hiyerarşik regresyon analizi sonuçları aleksitiminin sosyal medya bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Sonuç olarak bu çalışma, sosyal medya bağımlılığının yalnızca teknoloji kullanımıyla açıklanamayacağını; bireyin duygusal farkındalığı, duygu ifade becerileri ve psikososyal işleyişiyle birlikte ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Aile işlevselliği, aleksitimi, sosyal medya bağımlılığı, genç yetişkinler, duygu düzenleme

ABSTRACT

Social media has become more than a communication and interaction tool and has emerged as an important factor affecting individuals' emotional processes, interpersonal relationships, and family communication patterns. It is thought that not only the attractiveness of digital platforms but also psychosocial variables such as emotional awareness and family relationships may play a role in the development of social media addiction. Accordingly, the aim of the present study was to examine the relationship between family functioning, alexithymia, and social media addiction among young adults. The study was designed as a cross-sectional correlational quantitative research. The sample consisted of 347 young adults aged between 18 and 30 years. Data were collected through an online survey. The Family Assessment Device was used to assess family functioning, the Toronto Alexithymia Scale was used to measure alexithymia, and the Social Media Addiction Scale was used to assess social media addiction. Data were analyzed using Pearson correlation analysis and hierarchical multiple regression analysis.

The findings revealed a positive and statistically significant relationship between alexithymia and social media addiction. However, no significant relationship was found between family functioning and social media addiction. Hierarchical regression analysis showed that alexithymia was a significant predictor of social media addiction. In conclusion, the findings suggest that social media addiction cannot be explained solely by technology use and should be evaluated together with emotional awareness, emotional expression skills, and psychosocial functioning.

Keywords: Family functioning, alexithymia, social media addiction, young adults, emotion regulation

GİRİŞ

Sosyal medya kullanımının son yıllarda hızlı bir biçimde yaygınlaşması, bireylerin günlük yaşamlarında önemli davranışsal değişimlere yol açmıştır. Sosyal medya platformları iletişim, bilgi edinme ve sosyal etkileşim açısından çeşitli avantajlar sunmakla birlikte, aşırı kullanım durumunda bağımlılık benzeri belirtilerin ortaya çıkabildiği görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı; bireyin sosyal medya kullanımını kontrol etmekte zorlanması, kullanım süresinin giderek artması ve kullanımın günlük işlevselliği olumsuz etkilemesi şeklinde tanımlanmaktadır.

Sosyal medya bağımlılığının ortaya çıkışında yalnızca teknolojik faktörlerin değil, bireysel ve ailevi değişkenlerin de etkili olduğu düşünülmektedir. Bu değişkenlerden biri aleksitimidir. Aleksitimi; bireyin duygularını tanıma, ayırt etme ve ifade etme güçlüğü yaşamasıyla karakterize edilen bir kişilik özelliğidir. Duygularını düzenlemekte zorlanan bireylerin sosyal medyayı bir kaçış veya duygu düzenleme aracı olarak kullanabileceği ileri sürülmektedir.

Öte yandan aile işlevselliği, bireyin psikolojik gelişiminde önemli bir rol oynayan aile içi iletişim, problem çözme, roller ve duygusal katılım gibi süreçleri kapsamaktadır. Sağlıklı aile işlevselliğinin koruyucu bir faktör olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmanın amacı genç yetişkinlerde aile işlevselliği, aleksitimi ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemektir.

YÖNTEM

Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinde ve kesitsel desende yürütülmüştür.

2.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın örneklemini 18–30 yaş aralığında bulunan 347 genç yetişkin oluşturmuştur. Veriler çevrim içi anket yöntemiyle toplanmıştır.

2.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada:

Aile Değerlendirme Ölçeği (ADÖ)

Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ)

kullanılmıştır.

2.4 Veri Analizi

Verilerin analizinde SPSS programı kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenirliği Cronbach Alfa katsayısı ile değerlendirilmiş, değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiş, yordayıcı değişkenler ise Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi ile test edilmiştir.

2.5 Etik Onay

Araştırma için gerekli etik kurul izni alınmıştır. Katılımcılardan gönüllü onam alınarak veri toplama süreci yürütülmüştür.

BULGULAR

Katılımcıların %52.2'si kadın, %47.8'i erkektir. Katılımcıların %41.5'i 22–25 yaş aralığında yer almakta ve %33.7'si günlük yedi saatten fazla sosyal medya kullandığını bildirmektedir.

Güvenirlik analizleri sonucunda;

ADÖ α = .916 TAÖ-20 α = .875 SMBÖ α = .931 olarak bulunmuştur.

Korelasyon analizi sonucunda aleksitimi ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna karşılık aile işlevselliği ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır.

Hiyerarşik regresyon analizi sonucunda aile işlevselliği tek başına anlamlı bir yordayıcı olmazken, modele aleksitimi eklendiğinde model anlamlı hale gelmiştir.

TARTIŞMA

Araştırma bulguları, aleksitiminin sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Duygularını tanımlamak ve ifade etmekte güçlük yaşayan bireylerin sosyal medyayı duygu düzenleme amacıyla daha yoğun kullandıkları düşünülebilir.

Aile işlevselliğinin doğrudan anlamlı bir yordayıcı olarak bulunmaması, aile değişkenlerinin etkisinin dolaylı mekanizmalar üzerinden gerçekleşebileceğini düşündürmektedir. Özellikle aleksitiminin aracı rolünün gelecekte yapılacak çalışmalarda incelenmesi yararlı olacaktır.

SONUÇ

Bu çalışma, sosyal medya bağımlılığının yalnızca teknoloji kullanımına bağlı bir olgu olmadığını; duygusal farkındalık, duygu ifade becerileri ve psikososyal süreçlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Sosyal medya bağımlılığına yönelik müdahalelerde duygu farkındalığını artırmaya ve sağlıklı duygu düzenleme becerileri geliştirmeye yönelik uygulamaların yararlı olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca aile temelli psikoeğitim programları koruyucu ve destekleyici bir yaklaşım sunabilir.

KAYNAKÇA

Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). Ruhsal bozuklukların tanısal ve sayımsal el kitabı (DSM-5) (E. Köroğlu, Çev.). Hekimler Yayın Birliği.

Arnett, J. J., & Mitra, D. (2020). Are the features of emerging adulthood developmentally distinctive? A comparison of ages 18–60 in the United States. Emerging Adulthood, 8(5), 412–419.

Bowen, M. (1966). The use of family theory in clinical practice. Comprehensive Psychiatry, 7, 345–374.

Cüceloğlu, D. (2002). İletişim donanımları. Remzi Kitabevi.

Davidson, R. J., & Begley, S. (2012). The emotional life of your brain. Hudson Street Press.

Demir, Ü. (2016). Sosyal medya kullanımı ve aile içi iletişim: Çanakkale'de lise öğrencileri üzerine bir araştırma. Selçuk İletişim Dergisi, 27–50.

Frijda, N. H., & Mesquita, B. (1994). The social roles and functions of emotions. In S. Kitayama & H. R. Markus (Eds.), Emotion and culture: Empirical studies of mutual influence (pp. 51–87). American Psychological Association.

John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. Journal of Personality, 72(6), 1301–1334. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x

Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. Business Horizons, 53(1), 59–68.

Koerner, A., & Fitzpatrick, M. A. (2018). Family communication patterns theory: A social cognitive approach. In D. O.

Braithwaite, L. A. Baxter, & K. Floyd (Eds.), Engaging theories in family communication: Multiple perspectives. Routledge. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. International Journal of Environmental Research and Public Health, 14(3), 311.

LeDoux, J. E., & Phelps, E. A. (2008). Emotional networks in the brain. In M.

Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), Handbook of emotions (3rd ed., pp. 159–179). Guilford Press. Nakhaee, S., Vagharseyyedin, S., Afkar, E., & Mood, M. (2017). The relationship of family communication pattern with adolescents' assertiveness. Modern Care Journal, 14(3).

Özdemir, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. Beykoz Akademi Dergisi, 7(2), 91–105.

Şahin, C., & Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 18(1), 523–538.

Soh, F., Smith, K., & Dhillon, G. (2022). The relationship between social capital and social media addiction: The role of privacy self-efficacy. Australasian Journal of Information Systems, 26.

Stănculescu, E. (2022). The Bergen social media addiction scale validity in a Romanian sample using item response theory and network analysis. International Journal of Mental Health and Addiction, 20, 1–18.

Yao, M. Z., & Zhong, Z. J. (2014). Loneliness, social contacts and internet addiction: A cross-lagged panel study. Computers in Human Behavior, 30, 164–170.

Yıldırım, İ. (2021). Sosyal medya, dijital bağımlılık ve siber zorbalık ekseninde değişen aile ilişkileri üzerine bir değerlendirme. Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 9(5), 1237–1258.

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. CyberPsychology & Behavior, 1(3), 237–244.

B012 **AİLE DANIŞMANLIĞI**

PDR2026

27. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi

Dikkat, Bağımlılık ve Aile

BAĞIMLILIKLA MÜCADELEDE AİLE TEMELLİ SAĞLIKLI İLETİŞİM VE DESTEK SİSTEMLERİ: YURT DIŞI VE TÜRKİYE YAPILANMALARININ KARŞILAŞTIRMALI BİR ANALİZİ

Prof. Dr. Fikret Gülaçtı

fgulacti@erzincan.edu.tr

Sunum türü: Sözlü Bildiri no: DM-001

ÖZET

Bağımlılık, yalnızca birey düzeyinde bir patoloji değil; aile sistemini bütünüyle etkileyen ve çoğu zaman aile içi iletişim örüntülerinden beslenen ilişkisel bir süreçtir. Bu çalışma, bağımlılıkla mücadelede aile temelli sağlıklı iletişim ve destek sistemlerinin etkililiğini, hem yurt dışında geliştirilmiş kanıta dayalı modeller (CRAFT, MDFT, BSFT, Al-Anon, Copello-Orford 5-Adım Yöntemi) hem de Türkiye'deki kurumsal yapılanmalar (YEDAM, AMATEM, Yeşilay aile programları) çerçevesinde karşılaştırmalı olarak ele almaktadır. Çalışmanın temel argümanı, Batı menşeli müdahale modellerinin örtük bir "psikolojik bağımsızlık" varsayımı üzerine kurulu iken, Türk aile yapısının Kağıtçıbaşı'nın (2007) "psikolojik karşılıklı bağımlılık" prototipine daha yakın olduğu ve bu farkın hem tedavi tasarımı hem de aile yakınının rolü açısından kritik sonuçlar doğurduğudur. Yurt dışı kontrollü çalışmalardan derlenen meta-analitik bulgular (Archer ve ark., 2020; Liddle ve ark., 2009; Robbins ve ark., 2011) ile Türkiye'deki AMATEM ve YEDAM uygulamalarına ilişkin nitel ve nicel araştırmalar (Demircan ve Tamam, 2024; Karakaya ve ark., 2019; Aktürk ve Yaman, 2022) bütünleştirilerek aile temelli müdahalelerin Türkiye bağlamında uyarlanmasına yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: bağımlılık, aile temelli müdahale, sağlıklı iletişim, CRAFT, YEDAM, AMATEM, kültürel uyarlanabilirlik, özerk-ilişkisel benlik

ABSTRACT

Addiction is not only a pathology at the individual level; it is a relational process that affects the entire family system and is often fueled by intra-family communication patterns. This study comparatively examines the effectiveness of family-based healthy communication and support systems in the fight against addiction, both within the framework of evidence-based models developed abroad (CRAFT, MDFT, BSFT, Al-Anon, Copello-Orford 5-Step Method) and institutional structures in Türkiye (YEDAM, AMATEM, Yeşilay family programs). The main argument of this study is that while Western intervention models are based on an implicit assumption of "psychological independence," the Turkish family structure is closer to Kağıtçıbaşı's (2007) prototype of "psychological interdependence," and this difference has critical consequences for both treatment design and the role of the family member. Meta-analytic findings compiled from controlled studies abroad (Archer et al., 2020; Liddle et al., 2009; Robbins et al., 2011) and qualitative and quantitative research on AMATEM and YEDAM applications in Türkiye (Demircan and Tamam, 2024; Karakaya et al., 2019; Aktürk and Yaman, 2022) are integrated to offer suggestions for adapting family-based interventions to the Turkish context.

Keywords: addiction, family-based intervention, healthy communication, CRAFT, YEDAM, AMATEM, cultural adaptability, autonomous-relational self 1. GİRİŞ Bağımlılık, çağdaş ruh sağlığı literatüründe artık yalnızca bireysel bir bozukluk olarak değil; biyolojik, psikolojik, sosyal ve ilişkisel boyutları olan çok katmanlı bir olgu olarak ele alınmaktadır (Ögel, 2018). Bu çok katmanlı yapı içinde aile, hem bağımlılığın gelişiminde önemli bir bağlamsal değişken hem de iyileşme sürecinin belki de en kritik destek kaynağı olarak öne çıkmaktadır. Demircan ve Tamam (2024), bağımlılığın aile sistemi içinde karşılıklı etkileşimlerle pekiştiğini ve aile üyelerinin kendi başa çıkma örüntülerinin tedavi sürecinin başarısı üzerinde belirleyici rol oynadığını vurgulamaktadır.

2. YÖNTEM 2.1. Araştırma Deseni Bu çalışma, bağımlılıkla mücadelede aile temelli müdahalelere ilişkin ulusal ve uluslararası literatürü eleştirel ve karşılaştırmalı bir yaklaşımla inceleyen teorik-derleme niteliğinde bir araştırmadır. Yurt dışı kanıta dayalı modeller (CRAFT, MDFT, BSFT, Al-Anon, 5-Adım Yöntemi) ile Türkiye'deki kurumsal yapılanmalar (AMATEM, YEDAM, Yeşilay) sistematik biçimde karşılaştırılmıştır.

2.2. Veri Toplama Araçları Çalışmada PubMed, PsycINFO ve DergiPark veri tabanları aracılığıyla erişilen sistematik derlemeler, meta-analizler, randomize kontrollü çalışmalar ve nitel araştırmalar temel veri kaynakları olarak kullanılmıştır. Türkiye bağlamına ilişkin kaynaklar Bağımlılık Dergisi ve Addicta başta olmak üzere ulusal hakemli dergilerden derlenmiştir.

2.3. Veri Analizi Kanıta dayalı modellerin Türkiye bağlamına uyarlanabilirliği; Kağıtçıbaşı'nın (2007) aile değişim modeli ve Hofstede ve arkadaşlarının (2010) kültürel boyutlar kuramı çerçevesinde analiz edilmiştir. Etki büyüklükleri ve klinik sonuçlar, Türkiye'ye özgü kültürel parametreler ışığında değerlendirilmiştir.

2.4. Etik Onay Bu çalışma derleme niteliğinde olup birincil veri toplamayı içermemektedir; etik kurul onayı gerekmemektedir.

3. BULGULAR 3.1. Yurt Dışı Kanıta Dayalı Modeller Archer ve arkadaşlarının (2020) 14 çalışma ve 691 aile yakınını kapsayan sistematik derleme ve meta-analizinde, bireysel CRAFT için tedavi girişi göreli risk oranı RR = 2,29 (%95 GA: 1,63-3,20; NNT = 2); çoklu modalite uygulamalarda ise RR = 2,80 (%95 GA: 1,58-4,96) olarak hesaplanmıştır. Liddle ve arkadaşlarının (2009) MDFT üzerine yürüttüğü randomize kontrollü çalışmada; madde kullanım sıklığında d = 0,77, sorunlarında d = 0,74 büyüklüğünde etkiler elde edilmiştir. Szapocznik ve arkadaşlarının (1988) BSFT çalışmasında katılım protokolü uygulanan ailelerin %93'ü ilk oturuma gelirken, kontrol koşulundaki ailelerin yalnızca %42'si gelmiştir.

Copello ve arkadaşlarının (2009) randomize kontrollü çalışmasında 5-Adım Yöntemi'nin hem tam hem kısa biçimi, 12 hafta ve 12 ay takipte aile üyelerinin fiziksel ve psikolojik semptomlarında anlamlı düşüşler sağlamıştır. Bu bulgular Tablo 1'de özetlenmiştir.

Tablo 1. Yurt Dışı ve Türkiye Aile Temelli Müdahale Modellerinin Karşılaştırmalı Özeti

Model	Kuramsal Temel	Hedef Kitle	Anahtar Çalışma	Etki Büyüklüğü / Sonuç	Türkiye Uyumu
CRAFT	Operant koşullama (CRA türevi)	Tedaviyi reddeden bağımlının yakını	Archer ve ark. (2020)	Bireysel: RR=2,29; çoklu modalite: RR=2,80; NNT=2	Yüksek
MDFT	Çok boyutlu gelişimsel-ekolojik	Madde kullanan ergen + ailesi	Liddle ve ark. (2009); Rigter ve ark. (2013)	Madde kullanım sıklığı d=0,77; sorunlar d=0,74	Orta
BSFT	Yapısal-stratejik aile terapisi	Etnik azınlık ergenleri ve aileleri	Robbins ve ark. (2011); Horigian ve ark. (2015)	Aile katılımı %93 vs %42; tutuklanma IRR=0,54	Yüksek
Al-Anon	12 basamak / kendine yardım	Yetişkin aile yakınları	Timko ve ark. (2014)	Duygusal sıkıntı azalması; başa çıkma artışı	Düşük-orta
5-Adım Yöntemi	SSCS (stres-gerginlik-başa çıkma-destek)	Aile yakını (kendi hakkıyla)	Copello ve ark. (2009)	12 hafta+12 ay: semptomlarda anlamlı düşüş	Yüksek
YEDAM	Bütüncül biyopsikososyal (yerli)	Bağımlı + aile yakınları	Yeşilay (2018); Karaman (2017)	RCT verisi sınırlı; nitel veriler olumlu	Çok yüksek
AMATEM	Tıbbi-psikiyatrik + sosyal hizmet	Tanılı bağımlı bireyler	Karakaya ve ark. (2019); Kahyaoğlu ve ark. (2020)	Aile katılımı tedavi uyumunu artırmakta	Çok yüksek

Not. Tablodaki tüm bulgular ve etki büyüklükleri Tartışma bölümünde APA 7 formatında atıflı olarak ele alınmaktadır.

3.2. Kültürel Mukayese Batı menşeli müdahale modellerinin örtük varsayımı, aile yakınının bağımlı bireyden duygusal mesafe alabileceği, sınır koyabileceği ve gerektiğinde geri çekilebileceğidir. Oysa Türk-İslam aile yapısı Kağıtçıbaşı'nın (2007) "psikolojik karşılıklı bağımlılık" prototipine daha yakındır. Bu kültürel mukayese Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Kültürel Mukayese Çerçevesi: Bireyci Batı Ailesi ve Türk-İslam Aile Yapısı

Bireyci Batı Ailesi (CRAFT/MDFT örtük varsayımı)	Türk-İslam Aile Yapısı (Kağıtçıbaşı, 2007)
Bağımsız, özerk birey kurgusu	Özerk-ilişkisel benlik (Kağıtçıbaşı, 1996)
Maddi + psikolojik bağımsızlık	Maddi bağımsızlık + psikolojik karşılıklı bağımlılık
Bireysel sorumluluk; ailesel mesafelenme mümkün	Aile kolektif sorumluluk; mesafelenme kültürel olarak güç
Damgalanma bireysel düzeyde	Tüm aileyi kapsayan kolektif onur meselesi
Manevi başa çıkma sekülerleşmiş	Sıla-i rahim, sabır, manevi dayanaklar belirgin
Sınır koyma + diferansiyel pekiştirme	Şefkat içinde kararlılık; kapıyı kapatmadan sınır çizme

Not. Bu mukayese hiyerarşik bir üstünlük iddiası değil; Batı modellerinin Türkiye bağlamına uyarlanmasında gözetilmesi gereken parametrelerin kavramsal haritasıdır.

4. TARTIŞMA Bu çalışmanın bulguları, bağımlılıkla mücadelede aile temelli müdahalelerin etkililiğinin artık tartışılmaz olduğunu; ancak bu etkililiğin kültürel bağlamdan bağımsız biçimde aktarılamayacağını göstermektedir. Kağıtçıbaşı'nın (2007) aile değişim modeli ışığında değerlendirildiğinde, CRAFT ve 5-Adım Yöntemi gibi modellerin örtük bireyci varsayımları, Türk ailesinin psikolojik karşılıklı bağımlılık prototipi ile doğrudan örtüşmemektedir.

CRAFT'ın "sınır koyma" ve "ayrımsal pekiştirme" bileşenleri Türkiye bağlamında "şefkat içinde kararlılık" çerçevesiyle yeniden formüle edilebilir. BSFT'nin özelleşmiş katılım protokolü ise Aktürk ve Yaman'ın (2022) belgelediği baba katılımı sorununa doğrudan bir çözüm sunma potansiyeli taşımaktadır. Çalışmanın önemli bir sınırlılığı, Türkiye'de aile temelli bağımlılık müdahaleleri üzerine yürütülmüş randomize kontrollü çalışma sayısının son derece az olmasıdır.

5. SONUÇ Aile katılımı, bağımlılık tedavisinin etkililiğinde kritik bir bileşendir; ancak bu katılımın biçimi, kültürel bağlamın aile prototipine göre farklılaşmalıdır. Somut öneriler şu şekilde sıralanabilir: (1) BSFT katılım protokolünün Türkçe uyarlaması yapılarak AMATEM ve YEDAM'da pilot uygulamaları başlatılmalıdır. (2) 5-Adım Yöntemi'nin Türkçe çevirisi, birinci basamak Aile Sağlığı Merkezleri ve YEDAM şubelerinde uygulanmak üzere manualize edilmelidir. (3) YEDAM modelinin etkililiğini değerlendirmek üzere randomize kontrollü çalışmalar planlanmalı ve uluslararası literatüre kazandırılmalıdır. (4) Manevi başa çıkma kaynaklarının (sıla-i rahim, sabır, dua) sistematik biçimde aile temelli müdahale protokollerine entegre edilebileceği yeni araştırma hatları açılmalıdır.

KAYNAKÇA Aktürk, İ., & Yaman, Ö. M. (2022). Babaların madde kullanımı tedavisine katılımları üzerine nitel bir araştırma. Bağımlılık Dergisi, 23(1), 37–51.

Archer, M., Harwood, H., Stevelink, S., Rafferty, L., & Greenberg, N. (2020). Community reinforcement and family training and rates of treatment entry: A systematic review. Addiction, 115(6), 1024–1037. https://doi.org/10.1111/add.14901 Copello, A., Templeton, L., Orford, J., Velleman, R., Patel, A., Moore, L., MacLeod, J., & Godfrey, C. (2009). The relative efficacy of two primary care brief interventions for family members affected by the addictive problem of a close relative: A randomized trial. Addiction, 104(1), 49–58. https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2008.02417.x Copello, A., Templeton, L., Orford, J., & Velleman, R. (2010). The 5-Step Method: Evidence of gains for affected family members. Drugs: Education, Prevention and Policy, 17(sup1), 100–112.

Demircan, D., & Tamam, L. (2024). Madde kullanım bozukluğuna aile perspektifinden bir bakış. Bağımlılık Dergisi, 25(4), 491–497.

Hofstede, G., Hofstede, G. J., & Minkov, M. (2010). Cultures and organizations: Software of the mind (3rd ed.). McGraw-Hill.

Horigian, V. E., Feaster, D. J., Robbins, M. S., Brincks, A. M., Ucha, J., ve diğerleri. (2015). A cross-sectional assessment of the long term effects of brief strategic family therapy for adolescent substance use. American Journal on Addictions, 24(7), 637–645. https://doi.org/10.1111/ajad.12278 Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). The autonomous-relational self: A new synthesis. European Psychologist, 1(3), 180–186.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2007). Family, self, and human development across cultures: Theory and applications (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

Kahyaoğlu, G., Dinç, M., Işık, S., & Ögel, K. (2020). Effects of engaging family in addiction treatment for substance use and treatment compliance: A preliminary study. Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 7(4), 229–233.

Karakaya, İ., Saçaklı, G., Bilici, R., & Ögel, K. (2019). The pathway to care of patients with SUD who presented at addiction treatment centers (AMATEM) in Turkey. Journal of Ethnicity in Substance Abuse. https://doi.org/10.1080/15332640.2019.1704959 Karaman, H. (2017). Türkiye'de bağımlılık alanında bir rehabilitasyon modeli olarak Yeşilay Danışmanlık Merkezi'nin (YEDAM) incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.

Liddle, H. A., Rowe, C. L., Dakof, G. A., Henderson, C. E., & Greenbaum, P. E. (2009). Multidimensional family therapy for young adolescent substance abuse. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 77(1), 12–25. https://doi.org/10.1037/a0014160 Meyers, R. J., Miller, W. R., Smith, J. E., & Tonigan, J. S. (2002). A randomized trial of two methods for engaging treatment-refusing drug users through concerned significant others. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 70(5), 1182–1185. https://doi.org/10.1037/0022-006X.70.5.1182 Ögel, K. (2018). Bağımlılık ve tedavisi temel kitabı (2. baskı). IQ Kültür Sanat Yayıncılık.

Orford, J., Velleman, R., Natera, G., Templeton, L., & Copello, A. (2013). Addiction in the family is a major but neglected contributor to the global burden of adult ill-health. Social Science & Medicine, 78, 70–77. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2012.11.036 Rigter, H., Henderson, C. E., Pelc, I., Tossmann, P., Phan, O., Hendriks, V., Schaub, M., & Rowe, C. L. (2013). Multidimensional family therapy lowers the rate of cannabis dependence in adolescents. Drug and Alcohol Dependence, 130(1–3), 85–93. https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2012.10.013 Robbins, M. S., Feaster, D. J., Horigian, V. E., Rohrbaugh, M., Shoham, V., ve diğerleri. (2011). Brief strategic family therapy versus treatment as usual: Results of a multisite randomized trial for substance using adolescents. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 79(6), 713–727. https://doi.org/10.1037/a0025477 Szapocznik, J., Perez-Vidal, A., Brickman, A., Foote, F. H., Santisteban, D., Hervis, O. E., & Kurtines, W. M. (1988). Engaging adolescent drug abusers and their families into treatment: A strategic structural systems approach. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56(4), 552–557.

Yeşilay. (2018). Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM): Türkiye'ye özgü psikososyal destek modeli. https://www.yesilay.org.tr/tr/kurumsal-projeler/yesilay-danismanlik-merkezi

B013 **AİLE DANIŞMANLIĞI**

PDR2026

27. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi

DİJİTAL BAĞIMLILIĞI ÖNLEMEYE YÖNELİK MÜDAHALELER: ÇOCUKLAR, ERGENLER VE EBEVEYNLERE ODAKLANAN BİR DERLEME

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Ayşenur GÜNDOĞDU, Dr. Öğr. Üyesi Gülden ÖZTÜRK SERTER

[1] Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansütü Eğitim Enstitüsü, Çocuk Gelişimi Ana Bilim Dalı, Samsun, Türkiye — gundogduuaysenur@gmail.com

[2] Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi Ana Bilim Dalı, Samsun, Türkiye — ozturkgulden@gmail.com

Sunum türü: Sözlü / Yüz yüze Bildiri no: DM-01KT2M48

ÖZET

Dijitalleşen dünya ile birlikte çocuk ve ergenlerin teknoloji kullanım alışkanlıkları, gelişimsel süreçlerini doğrudan etkileyen kritik bir boyuta ulaşmıştır. Bu çalışma, çocuk ve ergenlerde dijital bağımlılığı önlemeye ve müdahale etmeye yönelik ulusal ve uluslararası literatürde yer alan güncel model, strateji ve uygulamaları sentezlemeyi amaçlamaktadır. Araştırma kapsamında kuramsal temeller, politika belgeleri, okul temelli müdahaleler ve aile odaklı stratejiler bütüncül bir bakış açısıyla ele alınmıştır. Bulgular, küresel ölçekte iki temel müdahale yaklaşımının öne çıktığını göstermektedir. Asya ekolü (Güney Kore ve Çin), dijital bağımlılığı bir kamu sağlığı sorunu olarak ele alarak Shutdown Law gibi yasal düzenlemeler ve Jump Up gibi yoğun klinik rehabilitasyon programlarına odaklanmaktadır. Buna karşılık Avrupa ekolü, yasaklayıcı uygulamalar yerine çocukların dijital okuryazarlık ve destekleyici rehberlik becerilerini geliştirerek çevrimiçi risklere karşı direnç kazanmalarını hedefleyen modelleri (ySKILLS, EU Kids Online) benimsemektedir. Türkiye bağlamında ise Yeşilay ve Millî Eğitim Bakanlığı iş birliğiyle yürütülen Türkiye Bağımlılıkla Mücadele (TBM) Programı koruyucu ve önleyici hizmetlerin temelini oluşturmaktadır. Bunun yanında Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumunun (BTK) Güvenli İnternet Hizmeti ile Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığının politika temelli uygulamaları çocukların çevrimiçi güvenliğini desteklemektedir. Ancak literatür, yalnızca farkındalık oluşturmaya dayalı uygulamaların ötesinde, Bilişsel Davranışçı Terapi ilkelerini temel alan PROTECT gibi yapılandırılmış ve küçük grup odaklı müdahalelerin daha etkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca ergenlik dönemindeki gelişimsel değişimler, müdahalelerin ekran süresini sınırlandırmanın ötesinde sosyal-duygusal becerileri ve alternatif ilgi alanlarını (spor, sanat vb.) güçlendirecek şekilde planlanmasını gerekli kılmaktadır. Aile dinamikleri açısından ise ebeveynlerin çocuklarına dijital rol model olmaları ve teknolojiden arındırılmış nitelikli etkileşim alanları yaratmalarının bağımlılığa karşı en güçlü koruyucu faktörler olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak, Türkiye'deki akademik alan yazında deneysel müdahale çalışmalarının sınırlı olduğu görülmekte; gelecekte yürütülecek araştırmaların çok boyutlu, disiplinlerarası ve uzun süreli izleme çalışmalarını içerecek şekilde planlanması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Dijital Bağımlılık, Müdahale Programları, Dijital Ebeveynlik, Dijital

ABSTRACT

In an increasingly digitalized world, the technology use habits of children and adolescents have reached a critical level that directly affects their developmental processes. This study aims to synthesize current national and international models, strategies, and practices for the prevention of and intervention in digital addiction among children and adolescents. Within the scope of the study, theoretical foundations, policy documents, school-based interventions, and family-focused strategies are examined from a holistic perspective. The findings indicate that two major intervention approaches stand out globally. The Asian approach (South Korea and China) addresses digital addiction as a public health issue through legal regulations, such as the Shutdown Law, and intensive clinical rehabilitation programs, such as Jump Up. In contrast, the European approach emphasizes children's digital literacy and supportive guidance skills to strengthen resilience against online risks through models such as ySKILLS and EU Kids Online, rather than relying on restrictive measures. In the Turkish context, the Turkey Addiction Prevention Program (TBM), implemented through the collaboration of Yeşilay and the Ministry of National Education, constitutes the foundation of preventive services. In addition, the Information and Communications Technologies Authority's (BTK) Safe Internet Service and the policy-based initiatives of the Ministry of Family and Social Services support children's online safety. However, the literature indicates that structured, small-group interventions based on Cognitive Behavioral Therapy principles, such as PROTECT, are more effective than awareness-raising interventions alone. Furthermore, developmental changes during adolescence require interventions to strengthen social- emotional skills and alternative interests, such as sports and the arts, rather than merely limiting screen time. From the perspective of family dynamics, it has been found that parents serving as digital role models for their children and creating quality, technology-free spaces for interaction are the strongest protective factors against addiction. In conclusion, the Turkish academic literature reveals a limited number of experimental intervention studies. Future research should adopt multidimensional, interdisciplinary, and long-term follow-up designs.

Keywords: Digital Addiction, Intervention Programs, Digital Parenting, Digital Literacy,

GİRİŞ

İçinde bulunduğumuz 21. yüzyıl, bilgi ve iletişim teknolojilerinde yaşanan köklü dönüşümler etkisiyle "dijital çağ" olarak adlandırılmaktadır. Bu yüzyılda teknoloji, gündelik işleri kolaylaştıran yardımcı bir unsur olmanın yanında bireysel kimliklerin ve toplumsal ilişkilerin merkezine yerleşmiştir (Livingstone ve Sefton-Green, 2016). 20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren artan dijitalleşme ve internetin evrenselleşmesi, toplumun tüm kesimlerini etkilemiştir. Bu etkileşimin en yoğun hissedildiği grupların başında ise çocuklar ve ergenler gelmektedir. Günümüzde eğlence, eğitim, sosyalleşme ve bilgi edinme gibi pek çok ihtiyacın dijital platformlarda karşılanabilmesi,

genç nesillerin bu mecralarda geçirdiği süreyi artırmaktadır (Demirel ve ark., 2022).

Teknolojik imkânların sunduğu bu kolaylaştırıcı etkiler her zaman olumlu sonuçlar doğurmamakta; aşırı ve sınırsız kullanım, birey sağlığını tehdit eden bir düzeye ulaşarak bağımlılığı tetikleyebilmektedir. Literatürde "dijital bağımlılık" olarak kavramsallaştırılan bu yeni nesil sorun; internet, tablet ve akıllı telefon gibi araçların denetimsiz kullanımıyla karakterize edilmektedir (Kurniasanti ve ark., 2019). Özellikle 2000’li yıllar sonrasında yazılım ve donanım dünyasında yaşanan teknolojik sıçramalar, dijital araçları cazip ve vazgeçilmez kılarak bireyleri ekran başına daha

fazla kilitlemiştir (Demirel ve ark., 2022). Küresel dijital kullanım temel göstergeleri istatistiklerine bakıldığında, Şubat 2025 itibarıyla dünya nüfusunun %67,9'unun internet kullanıcısı olması, akıllı telefon kullanıcı sayısının 5,78 milyar ve sosyal medya kullanıcı sayısının 5,24 milyara ulaşması karşı karşıya olduğumuz durumunun ne denli önemli olduğunu gözler önüne sermektedir (We Are Social, 2025).

Dünya genelindeki internet kullanım oranları ile kıyaslandığında, ülkemizdeki dijitalleşme sürecinin küresel verilere göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Türkiye'de Bağlantılı Cihaz ve İnternet Kullanım Verilerine göre Ekim 2025 itibari ile nüfusu 87,7 milyon kişi olan ülkemizde internet erişimine sahip olan bireylerin oranı %88,3'e (77,5 milyon kişi) ve sosyal medya kullanımı oranı ise %70,9 (62,3 milyon kişi) seviyesine ulaşmıştır. Özellikle akıllı telefon sahipliğinin nüfusun %93,3'ü (81,9 milyon bağlantı) gibi oldukça yüksek bir seviyeye çıkması, teknolojik cihazların artık temel bir gereksinim haline geldiğini göstermektedir (DataReportal, 2026). Teknolojik altyapının ve cihaz erişiminin bu denli evrenselleşmesi, beraberinde kontrolsüz kullanım risklerini de getirmektedir. Dolayısıyla Türkiye'deki mevcut tablo, dijital kullanım alışkanlıklarının bilinçli bir düzeye çekilmesi ve olası bağımlılık risklerine karşı yerel müdahale stratejilerinin geliştirilmesini zorunlu bir ihtiyaç haline getirmektedir.

Bağımlılık, bireyin gelişimini çok yönlü etkileyen psikolojik, biyolojik, sosyal ve çevresel bileşenleri olan kronik bir hastalık şeklinde tanımlanmaktadır (APA, 2021). Dünya Sağlık Örgütü tarafından yayınlanan güncel rehberlerde (ICD) bağımlılık; bireyin kullanım üzerindeki denetimini yitirmesi ve hayatındaki negatif yansımalara rağmen eylemi sürdürme eğilimi gösterdiği çok boyutlu bir tablo olarak tasvir edilmektedir (Yaman, 2021). Günümüzde bağımlılık olgusu, kimyasal madde kullanımının ötesine geçerek madde içermeyen "davranışsal bağımlılıklar" şemsiyesi altında genişlemiştir. Dijital bağımlılık kavramı da aslında bu geniş davranışsal kategori şemsiyesi altında değerlendirilmektedir. Dijital bağımlılık, Singh ve Singh (2019) tarafından vurgulandığı üzere; bireyin yaşamındaki negatif yansımalara karşın dijital platformları takıntılı düzeyde kullanmasıyla karakterize olan bir dürtü kontrol bozukluğu niteliğindedir.

Dijital bağımlılığın klinik bir zemine oturtulması sürecinde, küresel sağlık kurumları konuyu doğrudan "bağımlılık" üst başlığı altında veya belirli alt davranış kalıpları üzerinden tanımlamaktadır. Amerikan Bağımlılık Tıbbı Derneği (ASAM), bağımlılığı madde kullanımından bağımsız olarak; beyin ödül, motivasyon ve bellek devrelerindeki birincil ve kronik bir bozukluk olarak ele almaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2018a), hastalıkların uluslararası sınıflandırma rehberi olan ICD-11'de, dijitalleşmenin yarattığı kontrol kaybına "Oyun Oynama Bozukluğu" (Gaming Disorder) adıyla resmi bir tanı olarak yer vermiştir. Bu tanım, bireyin dijital mecralar üzerindeki kontrolünü yitirmesi ve bu durumun hayatın diğer alanlarındaki işlevselliği bozması esasına dayanmaktadır. Amerikan Psikiyatri Birliği (APA, 2013) ise psikiyatrik tanıların temel rehberi olan DSM-5'te konuya daha temkinli ancak bilimsel bir kapı aralamıştır. Dijital bağımlılığı henüz genel bir tanı olarak kabul etmek yerine, "İnternet Oyun Oynama Bozukluğu" (Internet Gaming Disorder) terimini "İleri Araştırmalar Gerektiren Bölüm"e dâhil ederek durumun klinik önemini vurgulamıştır (WHO, 2018b).

Literatürde dijital bağımlılığın oluşumunu tetikleyen ve bu platformları kullanıcılar için vazgeçilmez kılan temel mekanizmalar üzerinde durulmaktadır. Ertemel ve Aydın (2018) bu vazgeçilmezlik halini; platformlardaki sonsuz akış (infinite scroll) ve bunun beraberinde getirdiği durma işareti eksikliği (absence of stop signs), bireyin gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO), değişken ödül sistemi ve oluşan alışkanlık döngüsü gibi temel özelliklerin bağımlılık sürecinde belirleyici rol oynamasıyla açıklamaktadır. Söz konusu mekanizmalar; internet, sosyal medya, mobil cihazlar ve dijital oyunlar gibi çeşitli bağımlılık türlerinin temelini oluşturmakta, hatta bu türlerin birbirini besleyerek aynı bireyde eş zamanlı bir şekilde ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Teknolojik imkânların sunduğu bu çekici dünyaya en hızlı uyum sağlayan grup ise, dijital medya ile çok küçük yaşlarda tanışan ve "dijital yerliler" olarak adlandırılan çocuk ve gençlerdir. Teknolojiyi hayatının doğal bir parçası olarak gören bu neslin aksine; ebeveynleri olan "dijital göçmenler" teknolojiye daha geç uyum sağlamakta ve genellikle kullanım zorunluluğu ile bu mecralarda yer almaktadır (Palfrey ve Gasser, 2008). Gelişimsel olarak teknoloji tabanlı bir dünyanın içine doğan çocukların, dijital bağımlılığa neden olan bu psikolojik ve teknik faktörlere karşı daha savunmasız olması; ebeveynlerin rehberlik rolünü ve müdahale stratejilerini daha kritik bir konuma getirmektedir.

Dijital bağımlılığa zemin hazırlayan mekanizmalar ve "dijital yerli" olarak tanımlanan genç kuşağın teknolojiyle kurduğu yoğun ilişki, Türkiye’nin demografik yapısı göz önüne alındığında çok daha stratejik bir önem kazanmaktadır. Türkiye’nin nüfus grafiği incelendiğinde, ülkenin oldukça genç ve dinamik bir nüfus yapısına sahip olduğu görülmektedir (bkz. Şekil 1). 2025 yılı verilerine göre Türkiye nüfusunun yaklaşık %26’sını 0-18 yaş arası çocuk ve ergen popülasyonu oluşturmaktadır. Bu devasa kitle, dijital dünyanın sunduğu "durma uyarısının olmayışı" ve "değişken ödül" gibi bağımlılık yapıcı unsurlara en yoğun şekilde maruz kalan grubu temsil etmektedir (Ertemel ve Aydın, 2018). Çocukluk ve ergenlik dönemi (0-18 yaş), bilişsel ve duygusal denetim mekanizmalarının gelişimsel olarak tamamlanmadığı hassas bir evredir (Casey ve ark., 2005). Singh ve Singh (2019) tarafından da vurgulandığı üzere, bu gelişimsel olgunlaşma süreci; genç bireyleri dijital dünyadaki haz odaklı döngülere karşı yetişkinlere kıyasla çok daha açık ve korumasız bir konuma yerleştirmektedir. Dolayısıyla, nüfusun çeyreğini oluşturan bu hassas grubun korunması; sadece bireysel bir çaba değil, ebeveyn ve okul odaklı müdahale programları ve bilinçli kullanım stratejileriyle desteklenmesi gereken toplumsal bir ihtiyaçtır.

Şekil 1. Türkiye Nüfusunun Yaş Gruplarına Göre Dağılımı / TÜİK, 2025

* Not: Şekil 1’de yer alan grafik TÜİK (2025) nüfus istatistikleri esas alınarak yazarlar tarafından oluşturulmuştur.

Bu derlemenin amacı, çocuklar ve ergenlerde dijital bağımlılığı önlemeye yönelik müdahaleleri bir araya getirmektir. Bu kapsamda, çocuk ve ergenlere yönelik bireysel yaklaşımların yanı sıra ebeveynlerin rolünü ve aile içi etkileşimleri içeren müdahaleler birlikte ele alınmaktadır. Ayrıca okul temelli ve psikoeğitsel uygulamalar da incelenerek, dijital bağımlılığın önlenmesine yönelik genel bir çerçeve sunulması amaçlanmaktadır.

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE DİJİTAL BAĞIMLILIK

Dijital araçların ev ve okul ortamlarında yaygınlaşmasıyla birlikte televizyon, tablet ve akıllı telefon gibi teknolojik cihazlar gündelik yaşamın ayrılmaz bir parçası hâline gelmiş; çocuklar ise bebeklik döneminden itibaren bu dijital ortamlarla yoğun biçimde etkileşim kurmaya başlamıştır (Lauricella ve ark., 2015; Rideout ve Robb, 2020). Literatürdeki bulgular, çocukların dijital oyun dünyasıyla tanışma yaşının bir ila dört yaş gibi oldukça erken bir aralığa gerilediğine dikkat çekmektedir (Toran ve ark., 2016). Bu araçların çocuk gelişimindeki rolü ise kullanım biçimi ve niteliğine bağlı olarak yapıcı

veya yıkıcı sonuçlar doğurabilmektedir (Ardıç ve Irmak, 2018).

Ekran maruziyetinin incelendiği çalışmalarda, küçük yaştaki çocukların gelişimsel olarak önerilen süre sınırlarını belirgin şekilde aştığı ortaya konmuştur (Lauricella ve ark., 2015). Güncel veriler, özellikle 3-6 yaş grubundaki çocukların ebeveyn denetimi olmaksızın günde ortalama üç saati aşan bir ekran etkileşimi içinde olduklarına dikkat çekmektedir (Karahan, 2021). Bu kontrolsüz süreç, çocukları dijital oyun bağımlılığı riskiyle yüz yüze bırakırken; sosyal ve duygusal gereksinimlerin sanal mecralarda aranması, gerçek dünya ile olan bağların zayıflamasına yol açmaktadır (Iwanicka, 2023). Gül ve arkadaşlarının (2024) da belirttiği üzere, yoğun dijital etkileşim çocuğun bağımsız oyun oynama ve problem çözme yetilerini kısıtlamaktadır. Klinik açıdan bakıldığında ise bu aşırı kullanım; çocuklarda sosyal, duygusal, bilişsel, motor ve dil gelişiminde gecikmelerle ilişkilendirilmektedir (Pagani ve ark., 2010). Özellikle öz düzenleme ve dürtü kontrolü gibi kritik bilişsel işlevlerin zarar görmesi, okul öncesi dönem için ciddi bir risk faktörü teşkil etmektedir (Nathanson ve ark., 2013; Erbaş, 2020). Bu noktada ekran kısıtlaması, fiziksel aktivite ve sosyal etkileşimin artırılması en temel koruyucu stratejiler olarak kabul edilmektedir (Barić, 2024; Zai, 2024). Okul öncesi dönemde bu stratejiler, klinik müdahalelerden ziyade ebeveyn rehberliğinde yürütülen yapılandırılmış ev içi faaliyetler ve eğitici öyküleme modelleriyle sahaya yansıtılmaktadır. Nitekim literatürde, mobil uygulamalar üzerinden sunulan eğitici hikâye anlatımı yöntemlerinin küçük yaştaki çocuklarda dijital risk farkındalığı oluşturmada etkili olduğu gösterilmektedir (Lazarinis ve ark., 2020). Erken çocukluk evresinde, ebeveyn-çocuk etkileşim kalitesinin yüksek olması bağımlılık riskini doğrudan düşürürken (Gençtürk Efeve ark., 2025); ekranın bir 'oyalayıcı' olarak kullanılmaması (Ayar ve ark., 2023), ebeveynlerin sergilediği 'dijital rol model' davranışları ve 'oyun arkadaşı' rolleri, çocukların teknolojiyle kurduğu ilişkiyi belirleyen koruyucu faktörler olarak öne çıkmaktadır (Theopilus ve ark., 2024).

ERGENLİK DÖNEMİNDE DİJİTAL BAĞIMLILIK

Dünya Sağlık Örgütü'ne (2025) göre ergenlik, 10–19 yaş arasını kapsayan ve çocukluktan yetişkinliğe geçişi temsil eden kritik bir evredir. Casey ve arkadaşlarının (2005) belirttiği üzere, beyindeki bilişsel ve duygusal kontrol mekanizmalarındaki bu gelişimsel değişimler, bireyi bağımlılık döngülerine karşı savunmasız bırakabilmektedir. Bu dönemde gençler yeteri kadar psikolojik olgunluğa erişemedikleri ve karmaşık bir süreçten geçtikleri için dijital bağımlılık açısından birincil risk grubunda yer almaktadırlar (Anlayışlı ve Bulut-Serin, 2019; Öztürk ve Özmen, 2016; Zewde ve

ark., 2022). Özellikle içe kapanıklık, yalnızlık ve akranları tarafından onaylanma arzusu gibi duygular, gençlerin dijital cihazlar üzerinden kolay kabul görme arayışıyla bu mecralara yönelmesini tetiklemektedir (Paş ve Çelik, 2024). Teknolojinin kontrolsüz biçimde deneyimlenmesi, ergenlik dönemindeki bireylerde fiziksel ve psikososyal boyutları kapsayan geniş bir sorun yelpazesine yol açmaktadır (Small ve ark., 2020). Fizyolojik düzeyde; uyku kalitesinin bozulması, postür anomalileri ve kas-iskelet sistemi ağrıları en yaygın çıktılar arasındadır. Sürecin akademik yansıması incelendiğinde; bağımlılık düzeyi yükseldikçe motivasyon kaybı ve ders başarısında belirgin bir düşüş gözlenmektedir (Schulz van Endert, 2021). Bu akademik gerileme ile tetiklenen stres ve depresif belirtiler, bireyin okul aidiyetini zayıflatırken sosyal izolasyon riskini de beraberinde getirmektedir (Anlayışlı ve Bulut-Serin, 2019). Ayrıca dijital bağımlılık; sanal zorbalık/mağduriyet döngülerini beslemekte ve ergenin asosyalleşerek aile içi bağlarının kopmasına zemin hazırlamaktadır (Paş ve Çelik, 2024).

Türkiye’de çocuk ve ergenlerde dijital bağımlılığın yaygınlığı, dijital teknolojilere erişim ve kullanım oranlarının yüksekliği ile yakından ilişkilidir. Türkiye İstatistik Kurumu’nun (TÜİK) 2024 yılı “Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması” sonuçlarına göre, 6–15 yaş grubundaki çocukların %91,3’ü internet kullanmakta ve internet kullanan çocukların %97,4’ü düzenli internet kullanmaktadır. Bununla birlikte, çocukların önemli bir kısmının günlük internet kullanım süresinin iki saat ve üzerinde olduğu, özellikle 11–15 yaş grubunda bu sürenin daha da arttığı görülmektedir. Ayrıca internet kullanım amaçları incelendiğinde çocukların büyük çoğunluğunun video izleme (%83,9), oyun oynama (%72,7) ve sosyal medya kullanımı (%72,6) gibi yüksek etkileşimli dijital faaliyetlere yöneldiği belirlenmiştir. Bu veriler birlikte değerlendirildiğinde, Türkiye’de çocuk ve ergenlerin önemli bir bölümünün dijital ortamlarda aktif ve yoğun biçimde yer aldığı, buna bağlı olarak dijital bağımlılık riskinin geniş bir popülasyona yayıldığı görülmektedir.

ÖNLEME VE MÜDAHALE YÖNTEMLERİ

1. Kurumsal ve Politika Temelli Müdahaleler

Türkiye’nin dijital bağımlılıkla mücadeledeki stratejisi, devletin en üst düzey politika belgelerinde kendine yer bulmaktadır. T.C. Strateji ve Bütçe Başkanlığı tarafından 2023 yılında hazırlanan On İkinci Kalkınma Planı (2024–2028), dijitalleşmenin getirdiği riskleri toplumsal bir öncelik olarak kabul ederek, çocuk ve gençlerin dijital bağımlılıktan korunmasını stratejik bir hedef olarak tanımlamaktadır. Bu vizyonu eylemsel düzeye taşıyan ve doğrudan T.C. Sağlık Bakanlığı koordinesinde 2024 yılında hazırlanan ‘Davranışsal Bağımlılıklar ile Mücadele Ulusal Strateji Belgesi ve Eylem Planı (2024–2028)’, internet ve oyun bağımlılığına yönelik standart tedavi protokollerinin oluşturulması ve önleyici rehberlik hizmetlerinin kurumsallaştırılması gibi teknik müdahale yöntemlerini içermektedir. Bu bütüncül politika setini destekleyen bir diğer önemli adım ise T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'nın 2024 yılında sunduğu ‘Dijital Dünyada Çocukların Güçlendirilmesine Yönelik Eylem Planı (2024- 2028)’ olup; bu plan çocukların çevrimiçi ortamlardaki güvenliğinin korunması ve dijital ebeveynlik becerilerinin artırılmasına yönelik kurumsal bir koruma kalkanı sunmaktadır. Mücadelenin sosyo-eğitsel ve manevi boyutunu ise

Diyanet İşleri Başkanlığı'nın 2024 yılında uygulamaya geçirdiği aile içi iletişimi destekleyen ve 'vakit bilinci' odağında dijital bağımlılığı önleyici manevi rehberlik çalışmaları tamamlamaktadır. Söz konusu belgeler ve kurumlar arası iş birliği, dijital bağımlılıkla mücadelenin sadece bireysel çabalarla değil, devletin farklı bakanlıkları ve kurumları arasında kurulan eşgüdümlü bir politika ağıyla yürütüldüğünü teyit etmektedir.

Söz konusu politikalara ek olarak, Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu (2024) tarafından yürütülen 'Güvenli İnternet Hizmeti', dijital bağımlılığı önlemede teknik bir denetim mekanizması olarak kurumsal çerçeveye entegre edilmiştir. Uygulama düzeyinde ise Millî Eğitim Bakanlığı ile Yeşilay iş birliğinde yürütülen 'Türkiye Bağımlılıkla Mücadele (TBM)' eğitim programları, önleme çalışmalarının okul tabanlı ve standardize bir yapıya kavuşmasını sağlamıştır. Son olarak, yerel yönetimlerin (belediyeler) sunduğu ücretsiz sosyal, sportif ve kültürel faaliyetler, çocuk ve ergenlerin dijital mecralara olan bağımlılığını azaltmaya yönelik alternatif sosyalleşme alanları yaratarak kurumsal müdahale ağını yerelde tamamlamaktadır.

2. Çocuk ve Ergen Odaklı Psikososyal ve Alternatif Müdahale Yöntemleri 2.1. Bilişsel ve Davranışçı Yaklaşımlar (BDT)

Dijital bağımlılık için en sık kullanılan psikoterapi yöntemi olan bilişsel davranışçı terapi (BDT), bireyin işlevsel olmayan düşünce kalıplarını (bilişsel) ve bu düşüncelere bağlı olarak ortaya çıkan uyumsuz davranışlarını değiştirmeyi hedefleyen yapılandırılmış bir psikoterapi yaklaşımıdır (Beck, 2011). İnternet bağımlılığına özel olarak geliştirilen BDT protokollerinin (CBT-IA) klinik sonuçlarını inceleyen Young (2013) ise, bu yöntemin işlevsel olmayan çevrimiçi davranışların ve bunlara eşlik eden bilişsel çarpıtmaların yeniden yapılandırılmasında oldukça etkili olduğunu ortaya koymuştur. Dijital bağımlılık bağlamında BDT, bireyin “internetteyken daha güçlüyüm” ya da “gerçek dünyadaki sorunlarla baş edemem” gibi teknoloji kullanımına ilişkin bilişsel çarpıtmalarını fark etmesini ve bu düşünceleri daha gerçekçi ve işlevsel inançlarla yeniden yapılandırmasını amaçlamaktadır. Uygulama sürecinde, bağımlılığı tetikleyen durumların (örneğin stres, yalnızlık) belirlenmesi, teknoloji kullanımını sınırlamaya yönelik davranışsal stratejilerin (örneğin dış durdurucular) geliştirilmesi ve dijital ortam dışında doyum sağlayan alternatif etkinliklerin planlanması gibi adımlar izlenmektedir. Bu süreçte temel amaç, teknolojiyi tamamen ortadan kaldırmak değil; bireyin dürtü kontrolünü güçlendirerek bilinçli, dengeli ve işlevsel bir kullanım alışkanlığı kazanmasını sağlamaktır. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) temelli müdahaleler arasında dünya genelinde en çok atıf alan yaklaşım, Kimberly Young tarafından geliştirilen CBT-IA (İnternet Bağımlılığı için Bilişsel Davranışçı Terapi) modelidir. Bu model, dijital bağımlılığı bir dürtü kontrol bozukluğu olarak değerlendirir ve yaklaşık 8 ila 12 seanslık yapılandırılmış bir iyileşme süreci sunar. Süreç; internet kullanım rutinlerini değiştiren davranışsal modifikasyon, teknolojiye yönelik hatalı inançları dönüştüren bilişsel yeniden yapılandırma ve bağımlılığın temelindeki psikolojik tetikleyicileri azaltma aşamalarından oluşur. Klinisyenler ve ruh sağlığı profesyonelleri tarafından uygulanan bu yöntem, çocuk ve ergenlerde hem ekran süresini kısıtlamada hem de öz denetim becerilerini kalıcı olarak güçlendirmede yüksek klinik başarı sağlamaktadır (Young, 2013).

Literatürde Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) temelli müdahalelerin etkinliğini inceleyen çok sayıda güncel çalışma, bu yöntemin çocuk ve ergenlerde dijital bağımlılık semptomlarını azaltmada (Lindenberg ve ark., 2022; Torres-Rodríguez ve ark., 2018) ve öz denetim becerilerini artırmada (Agbaria, 2022) kritik bir rol oynadığını doğrulamaktadır. Yapılandırılmış modüler BDT programlarının ve kanıta dayalı psiko- eğitimlerin (Aşantuğrul ve Barut, 2024), sosyal medya bağımlılığını azalttığı kanıtlanmıştır. BDT temelli müdahalelerin uygulama alanlarına göre farklılaştığı ve şu kategorilerde başarılı sonuçlar verdiği görülmektedir: Lindenberg ve ark. (2022) tarafından geliştirilen BDT temelli 'PROTECT' programı, ergenlerde oyun bozukluğu semptomlarını 12 aylık izlemde anlamlı ölçüde azaltırken; İsrail'de Agbaria (2023) tarafından yürütülen okul temelli programlar, ergenlerin öz denetim düzeylerini artırarak bağımlılık puanlarını düşürmüştür. Han ve ark. (2018), BDT müdahalelerinin prefrontal-striatal bölgelerdeki beyin dalgalanmalarını düzenleyerek nörobiyolojik iyileşme sağlayabildiğini saptamıştır. Ayrıca BDT'nin müzik terapisiyle birleştirildiği (Bong ve ark., 2021) veya fiziksel aktivitelerle desteklendiği (Tseng ve ark., 2022) kombinasyonlar, kaygı ve dürtüsellik üzerinde iyileştirici etkiler sunmaktadır. Torres- Rodríguez ve ark. (2018) tarafından yürütülen BDT odaklı programlar, internet oyun bağımlılığı olan ergenlerde psikolojik iyi oluş düzeyini artırırken, eşlik eden psikopatolojik semptomlarda anlamlı azalmalar sağlamaktadır.

Bu bulgularla paralel olarak Ding ve Li (2023) tarafından yapılan kapsamlı inceleme, çocuk ve ergenlere yönelik müdahalelerin büyük çoğunluğunun BDT veya BDT temelli yaklaşımlardan oluştuğunu rapor etmiştir. Söz konusu çalışma; BDT'nin sadece dijital bağımlılık semptomlarını iyileştirmekle kalmayıp, aynı zamanda bu sürece sıklıkla eşlik eden anksiyete ve depresyon gibi psikolojik belirtiler üzerinde de anlamlı bir klinik iyileşme sağladığını teyit etmektedir. Sonuç olarak BDT, çocuk ve ergenlerin bilişsel süreçlerini ve öz düzenleme becerilerini yeniden yapılandırarak kalıcı bir davranış değişikliği sağlayan en güçlü müdahale aracı olarak literatürdeki yerini korumaktadır.

2.2. Sanat ve Müzik Terapisi Uygulamaları

Çocuk ve ergen odaklı müdahalelerde sanatsal dışavurum yöntemleri, dijital bağımlılığın temelinde yatan duygusal ve davranışsal sorunların çözümü için BDT'ye güçlü bir alternatif veya tamamlayıcı yaklaşım sunmaktadır. Bu alandaki güncel araştırmalar, sanat ve müzik terapisinin ergenlerin iç dünyasını yansıtma ve dürtü kontrolü sağlama kapasitesini şu bulgularla desteklemektedir: Alan yazındaki güncel klinik araştırmalar, yapılandırılmış sanat terapisi programlarının ergenlerde İnternet Oyun Bozukluğu (IGD) semptomlarını ve buna eşlik eden davranışsal problemleri anlamlı düzeyde azalttığını ortaya koymaktadır (Han ve ark., 2025; Lee ve ark., 2016). Sanat terapisinin sunduğu yaratıcı süreç; çocukların ve ergenlerin dijital dünyada aradığı "başarı", "ödül" ve "kontrol" hissini, gerçek dünyada estetik ve somut bir üretim yoluyla deneyimlemelerine olanak tanımaktadır. Bu yönüyle yöntem, dijital bağımlılıkların tedavisinde hem duygusal düzenleme becerilerini artırmakta hem de yerleşik davranışsal alışkanlıkların dönüştürülmesinde güçlü bir alternatif kanal sunmaktadır. Bong ve ark. (2021) tarafından gerçekleştirilen deneysel araştırma, müzik terapisinin sürece dâhil

edilmesinin dijital bağımlılık semptomları üzerinde belirgin bir iyileşme sağladığını göstermektedir. Müzik, özellikle ergenlerin duygusal durumlarını dengelemede ve dürtüsel teknoloji kullanımını tetikleyen kaygı faktörünü azaltmada etkili bir araç olarak rapor edilmiştir.

Bu bulgular, sanat ve müzik terapisi uygulamalarının sadece birer hobi etkinliği olmadığını, aksine çocuk ve ergenlerin dijital bağımlılıkla ilişkili nöro-bilişsel ve psikolojik zorluklarını yönetmede somut iyileşmeler sağlayan klinik müdahale yöntemleri olduğunu teyit etmektedir.

2.3. Akran Eğitimi ve Sosyal Beceri Programları

Ergenlik döneminde akran onayının ve grubun rehberlik edici rolünün artması, dijital bağımlılıkla mücadelede "akran temelli" modellerin etkinliğini ön plana çıkarmaktadır. Bu yaklaşım, çocuk ve ergenlerin teknoloji kullanımını sadece yetişkinlerin direktifleriyle değil, kendi gelişimsel düzeylerindeki rol modeller aracılığıyla düzenlemelerini hedeflemektedir (Avcı ve ark., 2023). Bu çalışmada akran eğitimi modelinin ergenlerde akıllı telefon bağımlılığını azaltmada istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğunu kanıtlamıştır. Bu modelde eğitilmiş akran eğitimcilerin (peer educators) sürece dahil edilmesiyle uygulanan akran eğitimi modeli, ergenlerin bağımlılıkla ilgili farkındalıklarını artırırken aynı zamanda sosyal destek mekanizmalarını da aktive etmektedir. Kumkronglek ve ark. (2023) tarafından incelenen kapsamlı yaşam becerileri programı, sosyal beceri eğitimini grup terapisiyle entegre ederek çocukların dijital dünyaya duydukları telafi edici ihtiyacı azaltmayı amaçlamaktadır. Bu programlar, ergenlerin yüz yüze iletişimde yaşadıkları sosyal kaygıyı azaltarak gerçek yaşamda daha güçlü bağlar kurmalarına yardımcı olmaktadır.

2.4. Fiziksel Egzersiz ve Spor Temelli Müdahaleler

Dijital bağımlılıkla mücadelede fiziksel aktivite hem dopamin dengesini yeniden düzenlemesi hem de teknoloji kullanımına bağlı gelişen hareketsizliği kırması bakımından kritik bir müdahale alanıdır. Literatürdeki çalışmalar, düzenli egzersizin sadece ekran süresini azaltmakla kalmayıp, bireyin genel sağlık durumunu ve otonom sinir fonksiyonlarını da iyileştirdiğini göstermektedir (Gong ve ark., 2022; Tseng ve ark., 2022; Zhang ve Xu, 2022; Zhou ve ark., 2024).

Zhang ve Xu (2022) tarafından yapılan araştırma, uzun süreli fiziksel egzersizin internet bağımlılığı ve depresyon düzeylerini önemli ölçüde azalttığını kanıtlamıştır.

Ayrıca bu müdahalenin, bağımlılık nedeniyle bozulan uyku kalitesini iyileştirdiği ve otonom sinir fonksiyonları üzerinde düzenleyici etkisinin olduğu belirlenmiştir. Tseng ve ark. (2022) tarafından yürütülen çalışmada, çocuklarda internet bağımlılığına yönelik uygulanan stratejik fiziksel aktivitelerin el becerisi ve motor koordinasyon puanlarında belirgin iyileşmeler sağladığı saptanmıştır. Bu durum, sporun çocukların gelişimsel becerilerini dijital dünyadan gerçek dünyaya taşıdığını göstermektedir. Bazı çalışmalarda fiziksel egzersizlerin diğer terapi yöntemleriyle kombine edildiği görülmektedir. Örneğin, Zhang (2022) tarafından incelenen modellerde BDT ve grup danışmanlığına eklenen spor aktivitelerinin, internet bağımlılığı puanlarını düşürmede yüksek etki büyüklüğüne ulaştığı rapor edilmiştir. Gong ve ark. (2022) tarafından ergenler üzerinde yürütülen araştırmada, anlatı terapisi ile pilates egzersizlerinin birlikte uygulanmasının duygusal iyileşme sağladığı ve dijital

bağımlılık semptomlarını yönetmede yardımcı bir yöntem olarak kullanılabileceği belirtilmiştir. Bu bulgular, fiziksel egzersizin sadece bir boş zaman aktivitesi değil, çocuk ve ergenlerin dijital bağımlılıkla ilişkili psikofizyolojik semptomlarını iyileştiren yapılandırılmış bir klinik müdahale yöntemi olduğunu teyit etmektedir. Nitekim Zhou ve ark. (2024) tarafından ergenler üzerinde yürütülen kapsamlı bir meta-analiz çalışması; spor müdahalelerinin internet bağımlılığını azaltmada anlamlı ve yüksek bir etki büyüklüğüne sahip olduğunu saptamış ve bu fiziksel aktivitelerin özellikle psikolojik terapilerle entegre edildiğinde müdahale başarısını optimize ettiğini ortaya koymuştur.

2.5. Tamamlayıcı Yaklaşımlar

Dijital bağımlılıkla mücadelede geleneksel terapi yöntemlerinin ötesine geçen; farkındalık, anlatı ve telkin odaklı yaklaşımlar, özellikle çocukların ve ergenlerin içsel motivasyonlarını güçlendirmede etkili olmaktadır. Bu başlık altında literatürde öne çıkan yöntemler şunlardır:

Hikâye Anlatımı ve Bibliyoterapi: Lazarinis ve ark. (2020), mobil uygulamalar • üzerinden sunulan hikâye anlatımı (storytelling) yönteminin, küçük çocukları internet bağımlılığı ve çevrimiçi güvenlik riskleri konusunda duyarlı hale getirmede etkili bir araç olduğunu ortaya koymuştur. Bu yaklaşım, çocukların somut örnekler ve karakterler üzerinden dijital riskleri içselleştirmelerine yardımcı olan gelişimsel bir müdahale sunmaktadır.

Metabilişsel Yaklaşımlar: Donati ve ark. (2025) tarafından odaklanılan • metabilişsel modeller, bireyin kendi düşünme süreçlerini izlemesini sağlayarak internet kullanımına yönelik otomatik bilişsel süreçlerini (meta-düşünce) yönetmesine odaklanmaktadır.

Motivasyonel Görüşme (Motivational Interviewing) Tekniği: Miller ve Rollnick • (2012) tarafından geliştirilen bu yaklaşım, bireyin ekran süresini kısıtlama konusundaki kararsızlığını (ambivalans) ve direncini empati temelli bir iletişimle aşmayı hedefleyen danışan odaklı bir yöntemdir. Literatürdeki güncel deneysel kanıtlar, yapılandırılmış motivasyonel görüşmelerin ve kısa müdahalelerin ergenlerde internet kullanım bozukluğu semptomlarını anlamlı ölçüde azalttığını göstermektedir (Schmidt ve ark., 2022). Yapılan randomize kontrollü çalışmalar, bu tekniğin ergenlerin internet ve dijital oyun bağımlılığı düzeylerini güçlü bir şekilde düşürdüğünü doğrulamaktadır (Şahin ve Ayaz-Alkaya, 2026).

Bu bulgular, dijital bağımlılığın çok boyutlu yapısı karşısında tek bir yönteme bağlı kalmak yerine, hikâye anlatımı gibi yaratıcı veya mindfulness gibi zihinsel farkındalık odaklı tamamlayıcı yaklaşımların müdahale sürecini zenginleştirdiğini göstermektedir.

3. Ebeveyn Odaklı Müdahale ve Aile Temelli Stratejiler

3.1. Dijital Ebeveynlik

Dijital bağımlılığın önlenmesi ve müdahalesinde ebeveyn tutumları, literatürde ‘Dijital Ebeveynlik’ (Digital Parenting) kavramı çerçevesinde stratejik bir koruyucu faktör olarak ele alınmaktadır. Ebeveynlerin teknoloji kullanımına yönelik sergiledikleri yaklaşımlar, çocuğun dijital dünyadaki güvenliğini ve psikolojik iyilik halini doğrudan şekillendirmektedir. Literatürde dijital

ebeveynlik yaklaşımları; aktif arabuluculuk, kısıtlayıcı arabuluculuk ve birlikte kullanım (co-use) gibi farklı stratejiler altında kavramsallaştırılmaktadır. Tan ve arkadaşları (2025) tarafından yapılan ve 88 bağımsız araştırmayı kapsayan meta-analiz çalışmasında, ebeveynlerin gösterdiği pozitif arabuluculuk davranışlarının çocukların dijital iyi oluşlarını (digital wellbeing) en güçlü şekilde yordayan ve onları çevrim içi risklerden koruyan temel bir faktör olduğu gösterilmiştir. Türkiye örnekleminde yürütülen güncel araştırmalar da dijital ebeveynlik stratejilerinin aile içi dinamiklerle ve geleneksel ebeveynlik yapılarıyla olan entegrasyonunu doğrulamaktadır. Asıcı (2025), teknolojinin getirdiği yeni nesil risklere ve dijital bağımlılığa karşı modern dijital ebeveynlik stratejilerinin geliştirilmesinin, önleyici müdahale programlarının merkezinde yer alması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu stratejilerin başarısı, aile içi uyum ve sağlıklı iletişim süreçleriyle yakından ilişkilidir. Erken çocukluk dönemini inceleyen Saylan Çolak ve Çolak (2026) ebeveynlerin çocuklarına karşı duyarlı bir yaklaşım sergilemeleri ve etkili iletişim becerilerine sahip olmalarının, çocukların dijital ortamlarda karşılaşabilecekleri risklere karşı koruyucu bir rol üstlendiğini belirlemiştir. Bu doğrultuda, etkili dinleme, empatik iletişim ve açık mesaj iletme becerilerini geliştirmeye odaklanan iletişim temelli ebeveyn eğitim programlarının dijital ebeveynlik uygulamalarını güçlendirebileceği ifade edilmektedir. Tüm bu bulgular, dijital bağımlılığı önlemeye yönelik müdahalelerin sadece çocuk odaklı kısıtlamalarla sınırlı kalamayacağını; ebeveynlerin dijital okuryazarlığını, dijital ebeveynlik, etkili iletişim becerilerini ve pozitif arabuluculuk rollerini geliştirmeyi hedefleyen aile temelli bütüncül stratejilere dayanması gerektiğini açıkça göstermektedir.

3.2. Erken Çocukluk ve Aile İçi Etkileşim Dinamikleri

Ebeveyn ve çocuk arasındaki etkileşim kalitesi, dijital bağımlılığın gelişiminde ve önlenmesinde merkezi bir role sahiptir. Gençtürk Efe ve ark. (2025), ebeveyn-çocuk etkileşim kalitesinin yüksek olmasının dijital bağımlılık riskini doğrudan düşürdüğünü ve ebeveynlerin kendi psikolojik iyi oluş düzeylerinin sergiledikleri dijital ebeveynlik tutumlarını şekillendirdiğini saptamıştır. Ayar ve ark. (2023), erken çocukluk dönemine yönelik uygulanan eğitsel bir müdahale programının sonuçlarını inceledikleri çalışmada; programa katılan ebeveynlerin çocuklarının dijital medya kullanım sürelerine sınır koyma, içerik seçimi konusunda daha seçici davranma ve çocuklarına dijital mecralar yerine alternatif fiziksel etkinlikler sunma konularında olumlu yönde gelişim gösterdiklerini belirtmiştir.

Theopilus ve ark. (2024), müdahalelerin sadece teknik kısıtlamalarla sınırlı kalmaması gerektiğini; terapistlerin de vurguladığı üzere ebeveynlerin dijital okuryazarlığının artırılması ve çocukların fiziksel/sosyal aktivitelerle desteklenmesinin zorunlu olduğunu ortaya koymuştur.

3.3. Aile Temelli Müdahale Programları

Dijital bağımlılıkla mücadelede ailenin sürece aktif katılımı, davranış değişikliğinin kalıcılığını artıran en temel unsurdur. Bireysel müdahalelerin aksine aile odaklı yaklaşımlar; ev içi dinamikleri, ebeveyn-çocuk iletişimini ve sağlıklı sınır koyma becerilerini yeniden yapılandırarak bağımlılığın nüksetmesini engelleyen güçlü bir koruyucu bariyer oluşturmaktadır. Literatürde hem önleyici

ebeveyn eğitim projelerinin hem de klinik düzeydeki yapılandırılmış aile terapilerinin çok yönlü başarılar sağladığı görülmektedir. Bu doğrultuda öne çıkan temel aile odaklı müdahale çalışmaları şunlardır:

• Erken Çocuklukta Dijital Bağımlılıkla Mücadele Projesi (Türkiye): Ayar ve ark. (2023) tarafından Türkiye'de yürütülen bu geniş kapsamlı kurumsal araştırma, "Erken Çocuklukta Dijital Bağımlılıkla Mücadelede Çocuklar Kursa Aileler Seminere" projesinin akademik çıktılarını içermektedir. Nitel araştırma yöntemi ile yapılandırılan çalışmada, ilk etapta 8 ebeveynle yarı yapılandırılmış ön görüşmeler gerçekleştirilerek ihtiyaç analizi yapılmış ve seminer programı bu doğrultuda oluşturulmuştur. Toplamda 93 ebeveynin katılımıyla gerçekleştirilen ve 5 hafta süren 10 seminer seansı neticesinde; ebeveynlerin çocuklarının dijital medya kullanımını daha aktif şekilde denetlemeye başladıkları, "aktif arabuluculuk" ve "teknik arabuluculuk" stratejilerini benimsedikleri, edilgen izleme stratejisinden ise tamamen vazgeçtikleri saptanmıştır. Ayrıca programa katılan ebeveynlerin dijital dünyadaki riskleri yönetme ve çocuklarına rehberlik etme konusundaki öz-yeterlilik algılarında anlamlı bir artış kaydedilirken, çocukların kontrolsüz ekran sürelerinde net bir gerileme yaşanmıştır.

• Çok Boyutlu Aile Terapisi / MDFT (Avrupa): Nielsen ve ark. (2021) tarafından yürütülen çok merkezli, randomize kontrollü bu klinik çalışmada; sorunlu dijital oyun oynama (gaming) davranışı sergileyen lise çağındaki 42 ergen ve aileleri incelenmiştir. Katılımcılar rastgele olarak Çok Boyutlu Aile Terapisi (MDFT) grubu ile bireysel terapi (kontrol) grubuna dağıtılmıştır. Müdahale grubuna ortalama 5-6 ay boyunca, haftada 1 ila 2 seans olmak üzere bireysel ve aile ortaklı yapılandırılmış klinik seanslar uygulanmıştır. Tedavi bitiminde ve 12 aylık uzun vadeli izleme ölçümlerinde, MDFT alan ergenlerin problemli oyun oynama semptomlarında, günlük ekran sürelerinde ve bağımlılığa eşlik eden psikopatolojik belirtilerinde kontrol grubuna kıyasla istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı ve kalıcı bir düşüş saptanmıştır.

4. Okul Temelli Önleme Programları

Okullar, çocuk ve ergenlerin büyük bir kısmına doğrudan erişim sağlama avantajı nedeniyle dijital bağımlılıkla mücadelede stratejik bir merkez konumundadır (Lindenberg ve ark., 2020). Bu kurumlar, sadece genel öğrenci popülasyonuna ulaşmakla kalmaz, aynı zamanda potansiyel olarak savunmasız grupları da hedefleyebilmektedir. Literatür; okul temelli müdahalelerin yaş gruplarının gelişimsel özelliklerine göre şekillendiğini; çocukluk döneminde daha çok somut davranışsal öz- düzenleme eğitimlerine odaklanılırken, ergenlik döneminde ise akran etkileşimi ve bilişsel stratejilerin ön plana çıktığını göstermektedir (Apisitwasana ve ark., 2018; Avcı ve ark., 2023; Lindenberg ve ark., 2022; Uysal ve Balcı, 2018).

4.1. Yapılandırılmış Okul Müdahaleleri ve Etkililik Analizleri

Literatürde yer alan çeşitli deneysel çalışmalar, okul temelli programların başarısını somut verilerle ortaya koymaktadır:

Sağlıklı İnternet Kullanımı Programı (Türkiye): Uysal ve Balcı (2018) tarafından • Türkiye'deki ilkokul öğrencileriyle yürütülen bu çalışmada, müdahale grubuna 3 ay boyunca sekiz seans eğitim verilmiş, sürece ebeveynler de iki seanslık danışmanlıkla dâhil edilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonucunda, müdahale grubunun İnternet Bağımlılığı Ölçeği puanlarında kontrol grubuna kıyasla anlamlı düzeyde bir düşüş saptanmıştır.

Çözüm Odaklı Müdahale Yaklaşımı: Akgül-Gündoğdu ve Selçuk-Tosun (2023) • tarafından yürütülen deneysel çalışmada, okul ortamında uygulanan çözüm odaklı grup müdahalelerinin öğrencilerin sorunlu internet kullanımı ve genel sağlık davranışları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, müdahalenin çocukların internet bağımlılığı semptomlarını anlamlı ölçüde azalttığı; uyku kalitesi, beslenme ve fiziksel aktivite gibi sağlığı geliştirici davranışlarda çok yönlü bir iyileşme sağladığı rapor edilmiştir.

Akran Odaklı Müdahale Programları: Literatürde, ergenlerin kendi yaş • gruplarıyla kurdukları sosyal bağların ve yüz yüze iletişim becerilerinin dijital bağımlılığı önlemede kritik bir koruyucu faktör olduğu görülmektedir. Nitekim Türkiye'de Avcı ve ark. (2023) tarafından 622 lise öğrencisiyle yürütülen yarı deneysel bir araştırmada, akran eğitimi modelini temel alan iki aşamalı programın, müdahale grubundaki ergenlerin akıllı telefon bağımlılık puanlarında kontrol grubuna kıyasla ileri düzeyde anlamlı bir düşüş sağladığı saptanmıştır. Bu bulguyu destekler nitelikte, Güney Kore'de Kim ve ark. (2018) tarafından internet ve akıllı telefon bağımlılığı riski taşıyan ergenlerle gerçekleştirilen bir diğer çalışmada, 8 seanslık "Akran İlişkilerini Geliştirme Programı" uygulanmıştır. Müdahale sonucunda ergenlerin hem internet hem de akıllı telefon bağımlılığı ölçek skorlarında anlamlı gerilemeler kaydedilirken, programın ergenlerin gerçek benlikleri ile sanal dünyada kurguladıkları ideal benlikleri arasındaki uyumsuzluğu da azalttığı saptanmıştır. Her iki araştırma da akran rehberliğini ve güçlü arkadaşlık ilişkilerini merkeze alan okul müdahalelerinin, ergenleri dijital dünyaya kaçma davranışından uzaklaştırmadaki bütüncül başarısını ortaya koymaktadır.

4-5. Sınıf Öğrencilerde Oyun Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Okul ve Aile • Temelli Müdahale (2018): Tayland'da ilkokul öğrencileriyle yürütülen 8 haftalık deneysel çalışmada, okul ve aile iş birliğine dayalı bir öz-düzenleme programının dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Öğretmen eğitimleri ve ebeveyn rehberliğiyle desteklenen program sonucunda, müdahale grubundaki çocukların oyun oynamaya yönelik bilgi, tutum ve özkontrol becerilerinde anlamlı artışlar kaydedilmiştir. En önemlisi hem programın hemen ardından hem de 3 aylık izleme testlerinde öğrencilerin oyun bağımlılığı skorlarında ve bağımlılık davranışlarında net bir gerileme saptanmıştır. Araştırma, okul-aile ortaklı erken müdahalelerin çocuklarda oyun bağımlılığını önlemedeki uzun vadeli başarısını kanıtlamaktadır (Apisitwasana ve ark., 2018)

PROTECT Programı (Almanya): Lindenberg ve ark. (2022) tarafından yürütülen •

geniş kapsamlı randomize kontrollü çalışması (RCT), okulda uygulanan bilişsel davranışçı stratejilerin, 12 aylık uzun vadeli takip sürecinde bile ergenlerin oyun bağımlılığı düzeylerinde ve ilişkili psikopatoloji belirtilerinde kalıcı azalmalar sağladığını göstermiştir.

Sonuç olarak okul temelli programlar; doğrudan çocuk ve ergenleri hedef alan yapılandırılmış müdahalelerle (bilişsel davranışçı teknikler, çözüm odaklı yaklaşımlar, akran eğitimi) öğrencilerin kendi davranışlarını kontrol etme becerilerini geliştirmekte ve dijital bağımlılıkla mücadelede tek başına yüksek bir etkililik sağlamaktadır.

4.2. Ulusal Standart: Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (TBM)

Türkiye'de okul temelli önleme çalışmalarının en geniş kapsamlı ve resmi ayağını, Türkiye Yeşilay Cemiyeti ve Millî Eğitim Bakanlığı'nın (MEB) 2026 yılı iş birliğiyle yürütülen Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (TBM) oluşturmaktadır. TBM, okul öncesinden lise mezuniyetine kadar her kademedeki öğrenciye, yaş grubuna özgü hazırlanmış içeriklerle ulaşmaktadır. Bu özelliğiyle program, "savunmasız gruplara erişilebilir olma" avantajını ulusal ölçekte hayata geçirmektedir.

Teknoloji bağımlılığı modülünde; güvenli internet kullanımı, siber zorbalık ve ekran süresi yönetimi gibi konular gelişimsel bir perspektifle ele alınmaktadır. Okul rehberlik servisleri ve sınıf rehber öğretmenleri aracılığıyla uygulanan program; öğrenci eğitimlerinin yanı sıra ebeveynlere yönelik farkındalık seminerlerini de kapsamaktadır. TBM içerikleri, dijital platformlar (uzaktan eğitim portalı) üzerinden de desteklenerek eğitimin sürekliliği sağlanmaktadır. TBM, "önleyici ve koruyucu" bir halk sağlığı modeli sunması bakımından okul temelli stratejilerin temelini oluşturmaktadır (Türkiye Yeşilay Cemiyeti, 2026).

5. Küresel Müdahale Modelleri

5.1. Asya Ekolü

Güney Kore ve Çin gibi ülkeler, dijital bağımlılığı bir "ulusal sağlık krizi" olarak tanımlayarak daha çok tedavi ve rehabilitasyon odaklı klinik süreçlere odaklanmaktadır. Bu ülkelerdeki müdahaleler; yasal düzenlemelerden rehabilitasyon kamplarına ve bakanlıklar arası stratejik iş birliklerine kadar geniş bir yelpazeye yayılmaktadır.

5.1.1. Yasal Düzenlemeler ve Yapısal Önlemler

Güney Kore'de oyun bağımlılığına yönelik en kapsamlı yasal önlemlerden biri, 2011 yılında yürürlüğe giren 'Shutdown Law' (Kapatma Yasası) olmuştur. Bu yasa, bağımlılığın azalmasının yanı sıra buna eşlik eden fiziksel ve ruhsal bozulmaların önüne geçmeyi amaçlamaktadır. Yasa kapsamında, 16 yaşından küçük çocukların 00:00 ile 06:00 saatleri arasında çevrimiçi video oyunları oynaması yasaklanmış; ancak internet bağlantısı gerektirmeyen çevrimdışı mobil ve bilgisayar oyunları bu kapsamın dışında tutulmuştur (Lee, 2014).

5.1.2. Yapılandırılmış Eğitim ve Rehabilitasyon Modelleri

Bağımlılıkla mücadelede erken müdahale ve rehabilitasyon süreçleri için özelleşmiş merkezler ve programlar geliştirilmiştir:

I-Will Center: Başkenti Seul'de 2007 yılında hayata geçirilen I-Will Center • modeli, yerel yönetimlerin dijital bağımlılıkla mücadelede üstlendiği öncü rollere somut bir örnek teşkil etmektedir. Bu merkezler; çocuk ve ergenlerin internet kullanım alışkanlıklarını sağlıklı bir zemine oturtmak amacıyla bireysel ve grup danışmanlığının yanı sıra, aile odaklı kamplar ve sanatsal terapi yöntemlerini içeren uzun dönemli (yaklaşık bir yıl süren) bütünleşik tedavi programları sunmaktadır (Metropolis, 2016). I-Will Center'ın uygulama stratejileri arasında; anaokulu seviyesindeki çocuklar için hazırlanan eğitici kukla gösterileri ve animasyonlar gibi önleyici çalışmaların yanı sıra, babalara yönelik ebeveynlik sınıfları ve gençlerin öz-denetim becerilerini güçlendirmeyi hedefleyen 'Kind Parents' rehberleri gibi özgün materyaller yer almaktadır. Ekolojik bir perspektifle okul, aile ve akran kültürünü eş zamanlı olarak sürece dahil eden bu modelin uygulanmasıyla, Seul genelinde gençler arasındaki internet bağımlılığı oranlarında anlamlı düşüşler kaydedilmiştir (Metropolis, 2016).

Jump Up İnternet Kurtarma Okulu-Güney Kore: Güney Kore Hükümeti • tarafından bağımlı çocukların rehabilitasyonu için oluşturulan bu program, 11- 12 gün süren yatılı bir kamp sürecini kapsamaktadır. Katılımcılara kontrolsüz internet kullanımı yerine alternatif açık hava sporları sunan bu kamplar; zihinsel eğitim, frontal lob aktivasyon çalışmaları, zihin-beyin entegrasyonu ve duygu düzenleme olmak üzere dört ana faaliyete odaklanmaktadır. Bu faaliyetlerin temel amacı, bağımlılık yapıcı bilişsel şemalara sahip bireylerin anksiyete düzeylerini azaltmak ve onlara öz-düzenleme becerilerini yeniden kazandırarak duygusal bir baş etme yetisi sunmaktır (Koo ve ark., 2011).

5.2. Avrupa Ekolü

Avrupa'daki müdahale stratejileri, yasaklamaktan ziyade çocukların çevrimiçi risklerle

başa çıkma becerilerini (coping skills) geliştirmeye odaklanmaktadır.

5.2.1. Avrupa Birliği Destekli Temel Projeler ve Ağlar

EU Kids Online (2020-2024): Avrupa'daki 30'dan fazla ülkede çocukların • internet kullanımını izleyen en kapsamlı ağdır. Son yıllardaki bulguları, ebeveynlerin kısıtlayıcı değil, "destekleyici" (active mediation) tutumlarının çocukların dijital dirençlerini artırdığını göstermektedir (Smahel ve ark., 2020). ySKILLS (Youth Skills - 2020-2023): Avrupa Birliği Horizon 2020 kapsamında • yürütülen bu proje, Avrupa genelindeki çocukların dijital becerilerinin ruh sağlığı üzerindeki etkisini incelemiştir. Proje sonuçları, yüksek dijital okuryazarlığın sorunlu internet kullanımı riskine karşı koruyucu bir kalkan görevi gördüğünü kanıtlamıştır (Helsper ve ark., 2021).

5.2.2. Son 5 Yıldaki Müdahale Çalışmaları

Avrupa merkezli güncel literatürde öne çıkan bazı çalışmalar şunlardır:

PROTECT Programı (Almanya- 2022): Lindenberg ve arkadaşları (2022) • tarafından yürütülen bu çalışma, Avrupa'daki en güçlü "okul temelli" kanıtlardan biridir. 12 aylık takip sonucunda, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) temelli bu programın hem oyun bağımlılığını hem de anksiyete gibi eşlik eden bozuklukları azalttığı saptanmıştır.

PIPATIC Programı (İspanya- 2018/2021): Torres-Rodríguez ve arkadaşları • (2018) tarafından ergenler için geliştirilen bu model, sadece bağımlılığa değil; aile terapisi ve sosyal beceri eğitimine de odaklanır. Avrupa literatüründe "bütüncül tedavi" örneği olarak sıkça atıf almaktadır. Uygulama sonuçları, video oyunlarında geçirilen süreyi ve bağımlılık semptomlarını azaltırken; eşlik eden psikolojik sorunları iyileştirdiğini ve aile içi işlevselliği artırdığını göstermiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde; literatür taraması kapsamında sunulan kuramsal bilgiler, yerel politika belgeleri, çocuk/ergen, aile ve okul odaklı müdahaleler ile küresel modeller sistematik bir bütünlük içinde değerlendirilerek dijital bağımlılıkla mücadele stratejilerinin etkililiği tartışılmıştır.

Türkiye'deki mevcut duruma bakıldığında; 12. Kalkınma Planı ve "Davranışsal Bağımlılıklar ile Mücadele Ulusal Strateji Belgesi" gibi politika metinlerinin, kurumsal düzeyde stratejik birer yol haritası sunduğu görülmektedir. Ancak bu politika belgelerinde yer alan eylemlerin ağırlıklı olarak "bilgilendirme" ve "farkındalık yaratma" düzeyinde kalması, klinik düzeydeki veya yüksek risk grubundaki vakaların çözümünde sınırlı kalmaktadır. Ulusal politikaların kuramsal düzeyden pratik sahaya aktarılabilmesi için, yalnızca bilgi vermeyi amaçlayan broşür veya seminer faaliyetlerinin ötesine geçilmesi gerekmektedir. Politika belgelerinde yer alan eylem planlarının; bireyin öz-denetimini doğrudan artıran bilişsel davranışçı temelli ve sosyal becerileri destekleyen yapılandırılmış, uygulamalı programlarla ulusal ölçekte zenginleştirilmesi, kurumsal müdahalelerin sürdürülebilirliği ve etkililiği açısından kritik bir zorunluluktur.

Literatürde yer alan çocuk ve ergen odaklı doğrudan müdahale programları incelendiğinde, kullanılan yöntemlerin etkililiğinin doğrudan bireyin bilişsel ve duyuşsal süreçlerini hedef alan tekniklerle ilişkili olduğu görülmektedir. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) temelli yaklaşımların (örneğin PROTECT programı), ergenlerin öz-denetim mekanizmalarını güçlendirmede ve dijital bağımlılık puanlarını düşürmede oldukça güçlü bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır (Lindenberg ve ark., 2022). Bu durum, müdahalenin sadece ekran süresini kısıtlamaya odaklanmak yerine, teknoloji kullanım davranışının altında yatan bilişsel çarpıtmaları ve duygusal düzenleme sorunlarını hedef almasının tedavi başarısındaki belirleyici rolünü ortaya koymaktadır.

Öte yandan, alternatif ve tamamlayıcı yöntemlerin sürece dahil edilmesi, çocuk ve ergenlerin gelişimsel ihtiyaçlarının bütüncül bir şekilde karşılanmasını sağlamaktadır. Nitekim müzik terapisi gibi sanatsal müdahalelerin ergenlerin duygusal regülasyon becerilerini destekleyerek bağımlılık düzeylerini geriletmesi (Bong ve ark., 2021) ve fiziksel egzersiz programlarının otonom sinir sistemi fonksiyonlarını düzenleyerek bağımlılık semptomlarında iyileşme sağlaması (Tseng ve ark., 2022; Zhang ve Xu, 2022) bu bütüncüllüğü desteklemektedir. Egzersiz ve sanatsal aktiviteler, beyindeki ödül sistemini doğal yollarla uyararak dijital mecraların yarattığı yapay haz döngüsünü kırmaktadır. Bu durum, çocuk ve ergenlerin sosyalleşme, başarı duygusu ve duygusal dışavurum gibi temel gelişimsel gereksinimlerinin sanal dünya yerine sağlıklı ve somut kanallar aracılığıyla doyurulabileceğini kanıtlamaktadır.

Dijital bağımlılığın önlenmesinde aile içi etkileşimin ve ebeveyn tutumlarının birincil derecede belirleyici bir faktör olduğu görülmektedir. Özellikle erken çocukluk döneminde ekran maruziyeti karmaşık bir yapıya sahip olup, ebeveynin eğitim düzeyi ve çocukla kurduğu güvenli bağ bu süreci doğrudan şekillendirmektedir (Lauricella ve ark., 2015; Rideout ve Robb, 2020). Ulusal literatürde yürütülen ebeveyn odaklı çalışmalar, ailelerin yoğun dijital maruziyet karşısında ciddi bir rehberlik arayışı içinde olduklarını doğrulamaktadır. Yapılandırılmış ebeveyn eğitimlerinin ardından, ailelerin pasif/edilgen izleme stratejilerinden vazgeçerek çocuklarının dijital medya kullanımını daha bilinçli yöneten "aktif arabuluculuk" ve "teknik arabuluculuk" yaklaşımlarını benimsemeleri, erken dönem risklerinin yönetiminde aile temelli eğitimlerin gücünü göstermektedir (Ayar ve ark., 2023). Bu durum, ebeveynlerin kısıtlayıcı bir 'denetleyici' rolünden ziyade, Avrupa ekolünde de vurgulanan 'destekleyici rehber' rolünü üstlenmelerinin önemini ortaya koymaktadır (Smahel ve ark., 2020). Gençtürk Efe ve arkadaşlarının (2025) vurguladığı üzere, ebeveyn-çocuk etkileşim kalitesinin yüksek olması dijital bağımlılık riskini doğrudan düşürmektedir. Ancak, çocukların sadece anlık davranışlarını hedefleyen tek boyutlu yaklaşımlar yerine; ebeveynlik becerilerini ve aile içi iletişimi bütüncül olarak ele alan, uzun vadede etkililiği kanıtlanmış Çok Boyutlu Aile Terapisi (MDFT) gibi yapılandırılmış sistemik klinik müdahalelerin de ekosisteme dahil edilmesini zorunlu kılmaktadır (Nielsen ve ark., 2021). Sonuç olarak, Türkiye'de geliştirilecek ulusal modellerin sadece teknik kısıtlamalarla sınırlı kalmayıp; ebeveynlerin arabuluculuk becerilerini artıran ve teknolojiden arındırılmış 'kaliteli zaman' alanları yaratan çok boyutlu bir yapıya sahip olması, dijital bağımlılığa karşı en güçlü koruyucu kalkandır (Theopilus ve ark., 2024).

Okullar, çocuk ve ergenlerin büyük bir kısmına doğrudan ve sistematik erişim sağlama avantajı nedeniyle dijital bağımlılıkla mücadelede en stratejik merkezlerdir (Lindenberg ve ark., 2020). Okul ortamında uygulanan yapılandırılmış grup müdahaleleri, yalnızca sorunlu internet kullanımını azaltmakla kalmayıp; çocukların uyku kalitesi, genel sağlık davranışları ve akran ilişkileri üzerinde de çok yönlü bir iyileşme sağlamaktadır (Akgül- Gündoğdu ve Selçuk-Tosun, 2023). Özellikle okul temelli programların akran eğitimi ve etkileşimli yöntemlerle zenginleştirilmesi, öğrencilerin sosyal bağlarını güçlendirerek onları dijital dünyaya kaçma davranışından uzaklaştırmaktadır (Avcı ve ark., 2023).

Türkiye'deki en geniş kapsamlı resmi uygulama olan Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (TBM), okul öncesinden liseye kadar her kademede modüler ve yaşa özgü içerikler sunarak "erişilebilirlik" avantajını ulusal düzeyde başarıyla hayata geçirmektedir (Türkiye Yeşilay Cemiyeti, 2026). Ancak, TBM gibi geniş kitlelere hitap eden genel "koruyucu-önleyici" modeller, doğası gereği hafif ve orta düzey risk gruplarında etkilidir. Dolayısıyla, TBM gibi kitlesel farkındalık programlarının, riskli/patolojik gruplar için daha yoğun, odaklanmış ve klinik temelli özel müdahale programlarıyla desteklenmesi mutlak bir zorunluluktur. Çünkü genel bilgilendirme eğitimleri, yerleşmiş bağımlılık davranışlarını ve eşlik eden psikopatolojileri tek başına tedavi etmede yetersiz kalmaktadır. Bu nedenle okul temelli müdahalelerin başarısı; kitlesel önleme çalışmaları ile özelleşmiş müdahale programlarının okul ortamında entegre bir şekilde sunulabilmesine bağlıdır.

Dijital bağımlılıkla mücadelede küresel stratejiler, problemin tanımlanış biçimine ve kuramsal temellerine göre iki ana ekole ayrılmaktadır. Güney Kore örneğinde somutlaşan Asya ekolü, dijital bağımlılığı bir "ulusal sağlık krizi" olarak ele almakta; yasal kısıtlamalar (Shutdown Law) ve devlet destekli yoğun klinik rehabilitasyon kampları (Jump Up) gibi merkeziyetçi ve radikal kontrol mekanizmalarına odaklanmaktadır (Koo ve ark., 2011; Lee, 2014). Buna karşılık Avrupa ekolü, kısıtlamadan ziyade bireyin dijital okuryazarlığını, çevrimiçi risklere karşı direncini ve öz-denetimini artırmayı temel alan "destekleyici rehberlik" modellerini benimsemektedir (Helsper ve ark., 2021; Smahel ve ark., 2020). Avrupa'da uygulanan PROTECT ve PIPATIC gibi programlar, bilişsel davranışçı ilkeleri sosyal beceri ve aile eğitimleriyle birleştirerek bireyi kendi yaşam alanı içinde güçlendirmektedir (Lindenberg ve ark., 2022; Torres-Rodríguez ve ark., 2018). Asya ekolünün sunduğu yapılandırılmış ve kararlı müdahale disiplini ile Avrupa ekolünün vurguladığı bireysel dijital okuryazarlık ve direnç becerileri, bağımlılıkla mücadelenin iki ayrılmaz parçasını oluşturmaktadır. Küresel literatürdeki bu iki yaklaşımın sentezlenmesi, hem patolojik vakalarda klinik iyileşme sağlanması hem de genel popülasyonda dijital sağlığın korunması açısından en verimli strateji olarak değerlendirilmektedir.

Sonuç olarak, bu çalışma kapsamında incelenen ulusal ve uluslararası müdahale modelleri, dijital bağımlılığın yalnızca teknik bir ekran süresi sorunu değil, biyopsikososyal bir olgu olduğunu kanıtlamaktadır. Türkiye'de gelecekte geliştirilecek ve uygulanacak ulusal modellerin başarısı; Asya ekolünün yapılandırılmış disiplini ile Avrupa ekolünün destekleyici ve dijital okuryazarlık odaklı yaklaşımını sentezleyen, çocukların gelişimsel ihtiyaçlarına göre özelleştirilmiş ve okul-aile-kurum iş birliğini tam anlamıyla hayata geçirebilen çok boyutlu hibrit bir yapının kurulmasına bağlıdır.

KAYNAKÇA

Agbaria, Q. (2022). Cognitive behavioral intervention in dealing with Internet addiction among Arab teenagers in Israel. International Journal of Mental Health and Addiction, 1–15. Advance online publication. https://doi.org/10.1007/s11469-021-00733-6

Akgül-Gündoğdu, N., & Selçuk-Tosun, A. (2023). Effect of solution-focused approach on problematic internet use, health behaviors in schoolchildren. Journal of Pediatric Nursing, 68, e43–e49. https://doi.org/10.1016/j.pedn.2022.11.002 American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596 American Psychiatric Association. (2021). What is addiction? https://www.psychiatry.org American Society of Addiction Medicine. (2019, September 15). Definition of addiction. https://www.asam.org

Anlayışlı, C., & Bulut-Serin, N. (2019). Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Depresyonun Cinsiyet, Akademik Başarı ve İnternete Giriş Süreleri Açısından İncelenmesi. Folklor/Edebiyat, 25(97), 730-743. https://doi.org/10.22559/folklor.977

Apisitwasana, N., Perngparn, U., & Cottler, L. B. (2018). Effectiveness of school- and family- based interventions to prevent gaming addiction among grades 4-5 students in Bangkok, Thailand. Psychology Research and Behavior Management, 11, 103–115. https://doi.org/10.2147/PRBM.S145868

Ardıç, A., & Irmak, A. Y. (2018). Dijital Oyunların Çocuk ve Ergenler Üzerindeki Etkileri: Literatür İnceleme. Gençlik Araştırmaları Dergisi, 6(16), 71-94. https://izlik.org/JA59FC92PS

Asıcı, E. (2025). Dijital ebeveynlik: Yeni nesil risklere karşı modern ebeveynlik stratejileri. Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Aile Yılı Özel Sayısı, 287- 323. https://doi.org/10.14520/adyusbd.1737972

Aşantuğrul, N., & Barut, Y. (2024). The effect of cognitive-behavioural approach-based psychoeducation program on social media addiction. International Journal of Psychology and Educational Studies, 11(2), 155–168. https://doi.org/10.52380/ijpes.2024.11.2.1337

Avcı, D., Gündoğdu, N. A., Dönmez, R. H., & Avci, F. E. (2023). Students as teachers: effect of the peer education model on reducing smartphone addiction in adolescents. Health Education Research, 38(2), 107–118. https://doi.org/10.1093/her/cyac042

Ayar, H., Bulut, N., & Gelici, Z. (2023). Erken çocuklukta dijital bağımlılıkla mücadele projesi kapsamında ebeveynlerin çocuklarının dijital medya kullanımına ilişkin görüşlerinin incelenmesi. Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 25(47), 1-33. https://doi.org/10.17335/sakaifd.1252105

Barić, A. (2024). Utjecaj digitalne tehnologije na razvoj djece predškolske dobi: perspektiva roditelja (Doctoral dissertation, University of Zadar).

Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed.). The Guilford Press. Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu. (2024). Güvenli internet hizmeti ve dijital farkındalık raporu. https://www.guvenlinternet.org.tr

Bong, S. H., Won, G. H., & Choi, T. Y. (2021). Effects of cognitive-behavioral therapy based music therapy in Korean adolescents with smartphone and internet addiction. Psychiatry Investigation, 18(2), 110–117. https://doi.org/10.30773/pi.2020.0155

Casey, B. J., Tottenham, N., Liston, C., & Durston, S. (2005). Imaging the developing brain: what have we learned about cognitive development? Trends in Cognitive Sciences, 9(3), 104–110. https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.01.011 DataReportal. (2026). Digital 2026: Turkey. https://datareportal.com

Demirel, M., Er, Y., Kaya, A., & Çuhadar, A. (2022). Dijital Bağımlılık ve Boş Zaman Yönetiminin Günlük Hayata Etkisinin İncelenmesi. Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 13(3), 1292-1306. https://doi.org/10.36362/gumus.1150233

Ding, K., & Li, H. (2023). Digital Addiction Intervention for Children and Adolescents: A Scoping Review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(6), 4777. https://doi.org/10.3390/ijerph20064777 Diyanet İşleri Başkanlığı. (2024). Bağımlılıkla mücadele strateji belgesi ve eylem planı. https://www.diyanet.gov.tr

Donati, M. A., Padovani, M., Iozzi, A., & Primi, C. (2025). Prevention of problematic smartphone use among adolescents: A preliminary study to investigate the efficacy of an intervention based on the metacognitive model. Addictive Behaviors, 166, 108332. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2025.108332 Dünya Sağlık Örgütü. (2025). Adolescent health. https://www.who.int

Erbaş, Y. H. (2020). Erken çocukluk döneminde dijital bağımlılık. M. Nur (Ed.), Erken çocukluk eğitiminde dijital teknoloji ve öğrenme içinde (ss. 93–107). Eğiten Kitap.

Ertemel, A. V., & Aydın, G. (2018). Dijital Ekonomide Teknoloji Bağımlılığı ve Çözüm Önerileri. Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 5(4), 665 - 690. https://doi.org/10.15805/addicta.2018.5.4.0038 Gençtürk

Efe, M., Büyükmumcu, S. B., & Hamarta, E. (2025). Parent-Child Interaction in the Context of Digital Parenting, Digital Addiction, and Psychological Well-being. Research on Education and Psychology, 9(2), 313-329. https://doi.org/10.54535/rep.1779162

Gong, Y., Gong, N., Zhang, Z., He, Y., & Tang, H. (2022). Effect of Narrative Therapy-Based Group Psychological Counseling on Internet Addiction among Adolescents. Iranian Journal of Public Health, 51(6), 1331–1338. https://doi.org/10.18502/ijph.v51i6.9678

Gül, Ö., Demirci, C., & Kılıçaslan, H. (2024). Pre-service teachers' views on digital addiction. International Journal of Educational Research Review, 9(3), 203-213. https://doi.org/10.24331/ijere.1159882

Han, D. H., Kim, S. K., Kim, S., & Park, Y. (2025). Treatment effects of art therapy on adolescents with problematic Internet gaming behavior. The Arts in Psychotherapy. https://doi.org/10.1016/j.aip.2025.102201

Han, X., Wang, Y., Jiang, W., Bao, X., Sun, Y., Ding, W., Cao, M., Wu, X., Du, Y., & Zhou, Y. (2018). Resting-State Activity of Prefrontal-Striatal Circuits in Internet Gaming Disorder: Changes With Cognitive Behavior Therapy and Predictors of Treatment Response. Frontiers in Psychiatry, 9, 341. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2018.00341

Helsper, E. J., van Deursen, A. J. A. M., & Eynon, R. (2021). The ySKILLS digital skills model (ySKILLS Project Report No. 4). ySKILLS Consortium.

Iwanicka, A. (2023). Konsekwencje wprowadzania domowych zasad cyfrowych wśród dzieci. Pedagogika Katolicka, 33(3a). https://www.pedkat.pl/czasopisma/pedagogika- katolicka/biezace-numery/numer-33-a

Karahan, B. (2021). Ebeveyn rehberliğinde ekran kullanımının okul öncesi çocuklarına etkisi (Tez No. 678231) [Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.

Kim, T. H., Jun, Y. S., Shin, D. H., Lim, M. H., & Seo, J. Y. (2018). A preliminary study on the effectiveness of the peer relationship enhancement program in adolescents at risk for internet and smartphone addiction. Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 29(2), 40-46. https://doi.org/10.5765/jkacap.2018.29.2.40

Koo, C., Wati, Y., Lee, C. C., & Oh, H. Y. (2011). Internet-addicted kids and South Korean Government efforts: Boot-camp case. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 14(6), 391–394. https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0331

Kumkronglek, J., Sirisatayawong, P., & Chupradit, S. (2023). Effects of a Life Skills Enhancement Program on the Life Skills and Risk Behaviors of Social Media Addiction in Early Adolescence. Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health, 19, e174501792301110. https://doi.org/10.2174/17450179-v19-e2301132022-26

Kurniasanti, K. S., Assandi, P., Ismail, R. I., Nasrun, M. W. S., & Wiguna, T. (2019). Internet addiction: a new addiction?. Medical Journal of Indonesia, 28(1), 82–91. https://doi.org/10.13181/mji.v28i1.2752

Lauricella, A. R., Wartella, E. A., & Rideout, V. J. (2015). Young children's screen time: The complex role of parent and child factors. Journal of Applied Developmental Psychology, 36, 11-17. https://doi.org/10.1016/j.appdev.2014.12.001

Lazarinis, F., Alexandri, K., & Panagiotakopoulos, C. (2020). Sensitizing young children on internet addiction and online safety risks through storytelling in a mobile application. Education and Information Technologies, 25, 163–174. https://doi.org/10.1007/s10639-019-09952-w

Lee, J. M. (2014, September 2). South Korea eases rules on kids' late night gaming. The Wall Street Journal. https://www.wsj.com Lee, G., Lee, H., & Shin, J. (2016). Effects of Group Art Therapy on the Aggression and Emotional Regulation Ability of Elementary School Students Over-Immersed in Internet Games. The Journal of the Korea Contents Association, 16(9), 769–778. https://doi.org/10.5392/JKCA.2016.16.09.769

Lindenberg, K., Kindt, S., & Szász-Janocha, C. (2020). Internet addiction in adolescents: The PROTECT program for evidence-based prevention and treatment. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-43784-8

Lindenberg, K., Kindt, S., & Szász-Janocha, C. (2022). Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy-Based Intervention in Preventing Gaming Disorder and Unspecified Internet Use Disorder in Adolescents: A Cluster Randomized Clinical Trial. JAMA Network Open, 5(2), e2148995. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.48995

Livingstone, S., & Sefton-Green, J. (2016). The class: Living and learning in the digital age. New York University Press. Metropolis. (2016, April 19). “I Will Centers”- Internet addiction prevention & intervention centers for children and youths. Use Urban Sustainability Exchange. https://use.metropolis.org/case-studies/seoul-i-will-centre

Miller, W. R., & Rollnick, S. (2012). Motivational interviewing: Helping people change (3rd ed.). Guilford Press.

Nathanson, A. I., Sharp, M. L., Aladé, F., Rasmussen, E. E., & Christy, K. (2013). The Relation Between Television Exposure and Theory of Mind Among Preschoolers. Journal of Communication, 63(6), 1088-1108. https://doi.org/10.1111/jcom.12062

Nielsen, P., Christensen, M., Henderson, C., Liddle, H. A., Croquette-Krokar, M., Favez, N., & Rigter, H. (2021). Multidimensional family therapy reduces problematic gaming in adolescents: A randomised controlled trial. Journal of Behavioral Addictions, 10(2), 234-243. https://doi.org/10.1556/2006.2021.00022

Öztürk, E., & Özmen, S. K. (2016). The relationship of self-perception, personality and high school type with the level of problematic internet use in adolescents. Computers in Human Behavior, 65, 501–507. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.016

Pagani, L. S., Fitzpatrick, C., Barnett, T. A., & Dubow, E. (2010). Prospective associations between early childhood television exposure and academic, psychosocial, and physical well-being by middle childhood. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 164(5), 425–431. https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2010.50

Palfrey, J., & Gasser, U. (2008). Born digital: Understanding the first generation of digital natives. Basic Books.

Paş, B., & Çelik, O. T. (2024). 12-18 yaş arasındaki çocukların dijital bağımlılıkları ile benlik saygıları ve etkileşim kaygıları arasındaki ilişki. Anatolian Journal of Health Research, 5(1), 65-72. https://doi.org/10.61534/anatoljhr.1430378

Rideout, V., & Robb, M. B. (2020). The Common Sense Census: Media use by kids age zero to eight. Common Sense Media. Saylan

Çolak, E., & Çolak, R. (2026). Dijital Çağda Aile: Dijital Ebeveynlik, Ebeveynlik Stilleri ve Ebeveyn-Çocuk İletişimi Arasındaki İlişki. Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 12 (Aile Özel Sayısı), 545-564. https://doi.org/10.31592/aeusbed.1816524

Schmidt, H., Brandt, D., Meyer, C., Bischof, A., Bischof, G., Trachte, A., Besser, B., Orlowski, S., Schlossarek, S., Borgwardt, S., & Rumpf, H. J. (2022). Motivational brief interventions for adolescents and young adults with Internet use disorders: A randomized-controlled trial. Journal of Behavioral Addictions, 11(3), 754–765. https://doi.org/10.1556/2006.2022.00049 Schulz van

Endert, T. (2021). Addictive use of digital devices in young children: Associations with delay discounting, self-control and academic performance. PLoS ONE, 16(6), e0253058. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253058

Singh, A. K., & Singh, P. K. (2019). Digital Addiction: a conceptual overview. Library Philosophy and Practice (e-journal), 3538. https://digitalcommons.unl.edu/libphilprac/3538

Smahel, D., Wright, M. F., & Machackova, H. (2020). EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries. EU Kids Online Network.

Small, G. W., Lee, J., Kaufman, A., Jalil, J., Siddarth, P., Gaddipati, H., Moody, T. D., & Bookheimer, S. Y. (2020). Brain health consequences of digital technology use. Dialogues in Clinical Neuroscience, 22(2), 179–187. https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/gsmall

Şahin, S. S., & Ayaz-Alkaya, S. (2026). The effect of motivational interviewing on internet addiction and digital game addiction in adolescents: a randomized controlled trial. European Journal of Pediatrics, 185(5), 336. https://doi.org/10.1007/s00431-026- 06993-5

Tan, C. Y., Xu, N., Liang, M., & Li, L. (2025). Meta-analysis of associations between digital parenting and children's digital wellbeing. Educational Research Review, 48, 100699. https://doi.org/10.1016/j.edurev.2025.100699 T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. (2024). Dijital dünyada çocukların güçlendirilmesine yönelik eylem planı (2024-2028). T.C. Sağlık Bakanlığı. (2024). Davranışsal bağımlılıklar ile mücadele ulusal strateji belgesi ve eylem planı (2024-2028). T.C. Strateji ve Bütçe Başkanlığı. (2023). On ikinci kalkınma planı (2024-2028).

Theopilus, Y., Al Mahmud, A., Davis, H., & Octavia, J. R. (2024). Digital Interventions for Combating Internet Addiction in Young Children: Qualitative Study of Parent and Therapist Perspectives. JMIR Pediatrics and Parenting, 7, e55364. https://doi.org/10.2196/55364

Toran, M., Ulusoy, Z., Aydın, B., Deveci, T., & Akbulut, A. (2016). Evaluation Of Mothers' Views Regarding Children's Use Of Digital Game. Kastamonu Education Journal, 24(5), 2263-2278. https://izlik.org/JA86FE86AY

Torres-Rodríguez, A., Griffiths, M. D., & Carbonell, X. (2018). The Treatment of Internet Gaming Disorder: a Brief Overview of the PIPATIC Program. International Journal of Mental Health and Addiction, 16(4), 1000–1015. https://doi.org/10.1007/s11469-017- 9825-0

Tseng, Y.-H., Chao, H.-H., & Hung, C.-L. (2022). Effect of a Strategic Physical Activity Program on Cognitive Flexibility among Children with Internet Addiction: A Pilot Study. Children, 9(6), 798. https://doi.org/10.3390/children9060798 Türkiye İstatistik Kurumu (2024). Çocuklarda bilişim teknolojileri kullanım araştırması. TÜİK. Türkiye İstatistik Kurumu (2025). İstatistiklerle çocuk. TÜİK Veri Portalı. https://veriportali.tuik.gov.tr/tr/press/58149 Türkiye Yeşilay Cemiyeti. (2026). Türkiye bağımlılıkla mücadele eğitim programı (TBM). https://www.tbm.org.tr

Uysal, G., & Balci, S. (2018). Evaluation of a School-Based Program for Internet Addiction of Adolescents in Turkey. Journal of Addictions Nursing, 29(1), 43–49. https://doi.org/10.1097/JAN.0000000000000211 We Are Social. (2025, February). Digital 2025: Global overview report. https://wearesocial.com World Health Organization. (2018a). International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th ed.). https://icd.who.int World Health Organization. (2018b). Gaming disorder. https://www.who.int

Yaman, Ö. M. (2021). Türkiye'de gençlik ve bağımlılık: Bibliyometrik ve tematik bir araştırma (1910-2020). DEM Yayınları.

Young, K. S. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment innovations in clinical practice (Vol. 17). In L. VandeCreek, & T. L. Jackson (Eds.), Sarasota, FL: Professional Resource Press.

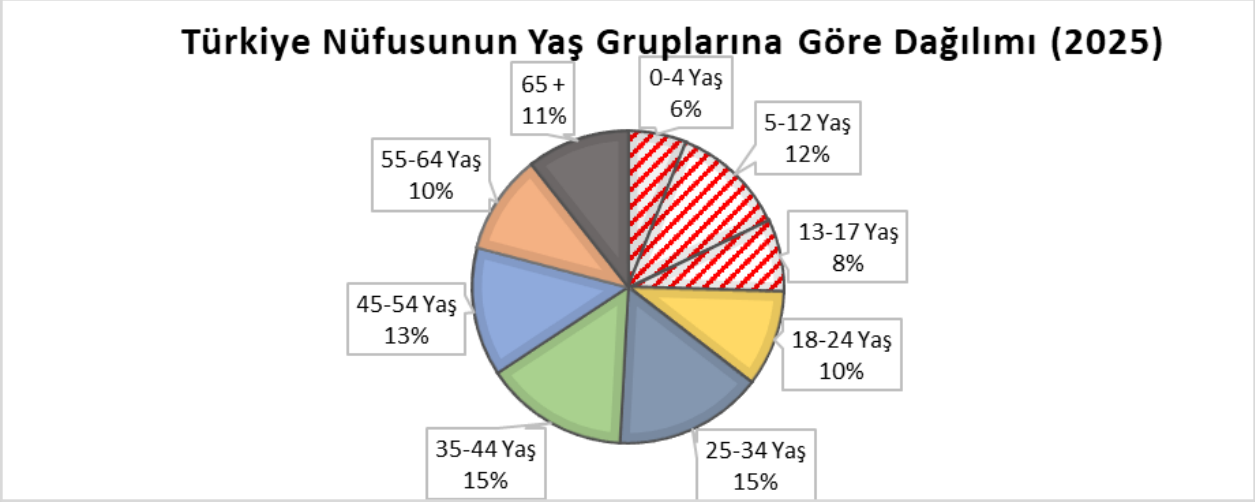
Young, K. S. (2013). Treatment outcomes using CBT-IA with Internet-addicted patients. Journal of Behavioral Addictions, 2(4), 209–215. https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.4.3

Zai, S. (2024). Actively interacting: Christian preschool teachers' efforts to prevent phubbing behavior in early age children who are addicted to gadgets. International Journal of Clinical Education and Philosophy, 1(3), 11–21. https://doi.org/10.61132/ijcep.v1i2.44

Zewde, E. A., Tolossa, T., Tiruneh, S. A., Azanaw, M. M., Yitbarek, G. Y., Admasu, F. T., Ayehu, G. W., Amare, T. J., Abebe, E. C., Muche, Z. T., Fentie, T. A., Zemene, M. A., & Melaku, M. D. (2022). Internet Addiction and Its Associated Factors Among African High School and University Students: Systematic Review and Meta-Analysis. Frontiers in Psychology, 13, 847274. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.847274

Zhang, W., & Xu, R. (2022). Effect of Exercise Intervention on Internet Addiction and Autonomic Nervous Function in College Students. BioMed Research International, 2022, 5935353. https://doi.org/10.1155/2022/5935353

Zhou, Z., Wan, Y., Li, C., Yuan, J., Gao, G., Cui, H., Li, J., & Zang, L. (2024). Effectiveness of sports intervention: A meta-analysis of the effects of different interventions on adolescent internet addiction. Journal of Affective Disorders, 365, 644–658. https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.064



B014 AİLE DANIŞMANLIĞI

PDR2026

27. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi

Dikkat, Bağımlılık ve Aile

DİJİTAL EBEVEYNLİK TUTUMLARININ KİŞİLİK YAPILARI VE ALGILANAN STRES İLE İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ

12 Haziran · KONYA

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Tuğba Nisa AKSOY, Prof. Dr. Mehmet KANDEMİR

[1] Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale, Türkiye — psk.tugbans.aksoy@gmail.com

[2] Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale, Türkiye — mkandemir@kku.edu.tr

Sunum türü: Sözlü Bildiri no: DM-000

ÖZET

Küreselleşen dünya ve değişen ihtiyaçlar çerçevesinde dijital dünyada çocukları sağlıklı yetiştirmek dijital ebeveynlik ile mümkündür. Yeni bir kavram olan dijital ebeveynliğin anlaşılması ve ebeveynlerin yönlendirilmesi önem arz etmektedir. Bu araştırmada, ebeveynlerin dijital ebeveynlik özelliklerinin kendi kişilik özellikleri ve algıladıkları stresle ilişkisinin ilişkisel tarama deseniyle incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırmanın örneklemini kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 314'ü anne (%77) ve 94'ü baba (%23) olmak üzere toplam 408 ebeveyn oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Beş Faktör Kişilik Ölçeği, Dijital Ebeveynlik Tutum Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği kullanılmıştır. Google Forms üzerinden toplanan verilere Pearson Korelasyon ve üç aşamalı Hiyerarşik Regresyon analizleri uygulanmıştır. Dijital ebeveynliğin "Ebeveynlik Onaylama" (Boyut 1) ve "Ebeveynlik Koruma" (Boyut 2) alt boyutları bağımlı değişkenler olarak ele alınmıştır. Korelasyon analizi sonucunda, algılanan stres ile dışadönüklük (r = -.24), uyumluluk (r = -.17), sorumluluk (r = -.26), deneyime açıklık (r = -.23) ve nevrotiklik (r = -.44) arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır (p < .01). Ebeveynlik Onaylama boyutu; uyumluluk (r = .17), sorumluluk (r = .17) ve deneyime açıklık (r = .17) ile pozitif yönlü anlamlı korelasyonlar göstermiştir (p < .01). Buna karşın Ebeveynlik Koruma boyutu ile uyumluluk (r = -.16, p < .01), sorumluluk (r = -.15, p < .01) ve deneyime açıklık (r = -.13, p < .05) arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre, Ebeveynlik Onaylama için kurulan nihai model anlamlı bulunmuş (Fi10, 397) = 4.932, p < .001) ve varyansın %11.1'ini açıklamıştır (R^2 = .111). Bu modelde cinsiyet (β = -.102, p = .046) ve yaş (β = .137, p = .008) anlamlı yordayıcılar olmuştur. Ebeveynlik Koruma boyutu için kurulan nihai model de anlamlı saptanmış (Fi10, 397) = 3.926, p < .001) ve varyansın %9'unu açıklamıştır (R^2 = .090). Modelde yaş koruma davranışını pozitif (β = .139, p = .008); eğitim durumu (β = -.121, p = .029) ve uyumluluk kişilik özelliği (β = -.136, p = .030) negatif yordarken; nevrotiklik özelliğinin koruma davranışını pozitif yönde anlamlı yordadığı belirlenmiştir (β = .144, p = .011). Bulgular; ebeveynlerin kişilik özellikleri ve demografik dinamiklerinin, dijital ebeveynlik davranışları üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Eğitim düzeyi arttıkça koruma/kısıtlama davranışlarının azalması, bilinçli teknoloji kullanımıyla birlikte katı kısıtlamaların yerini rehberliğe bıraktığını düşündürmektedir. Kişilik boyutları açısından ise uyumluluk düzeyi yüksek ebeveynlerin daha az kısıtlayıcı olduğu, buna karşın nevrotik eğilimleri yüksek ebeveynlerin çocuklarını dijital dünyada daha fazla koruma eğiliminde olduğu

saptanmıştır. Sonuç olarak, çocukların dijital dünyada sağlıklı yetişmesi adına, ebeveynlerin teknolojik olarak yönlendirilmesinin yanı sıra bireysel kişilik yapılarından ve demografik farklılıklarından kaynaklanan sınırlılıklarının desteklenmesi gerekliliği açıkça görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: dijital ebeveynlik, kişilik özellikleri, algılanan stres

ABSTRACT

Raising healthy children in the digital world within the framework of a globalizing world and changing needs is possible through digital parenting. Understanding this emerging concept and guiding parents is crucial for raising healthy generations. This study aimed to examine the relationship between parents' digital parenting characteristics, their personality traits, and perceived stress using a correlational survey design. The sample consisted of 408 parents (314 mothers, 77%; 94 fathers, 23%) selected via convenience sampling. Data were collected using a Personal Information Form, the Big Five Personality Scale, the Digital Parenting Attitude Scale, and the Perceived Stress Scale via Google Forms and analyzed using Pearson Correlation and three-stage Hierarchical Regression. The "Parenting Validation" (Dimension 1) and "Parenting Protection" (Dimension 2) sub-dimensions of digital parenting were treated as dependent variables. Correlation analysis revealed significant negative relationships between perceived stress and extraversion ($r = -.24$), agreeableness ($r = -.17$), conscientiousness ($r = -.26$), openness to experience ($r = -.23$), and neuroticism ($r = -.44$) ($p < .01$). The Parenting Validation dimension showed significant positive correlations with agreeableness ($r = .17$), conscientiousness ($r = .17$), and openness ($r = .17$) ($p < .01$). Conversely, the Parenting Protection dimension was significantly and negatively correlated with agreeableness ($r = -.16$, $p < .01$), conscientiousness ($r = -.15$, $p < .01$), and openness ($r = -.13$, $p < .05$). Hierarchical regression analysis showed that the final model for Parenting Validation was significant ($Fi10, 397) = 4.932$, $p < .001$), explaining 11.1% of the variance ($R^2 = .111$), with gender ($\beta = -.102$, $p = .046$) and age ($\beta = .137$, $p = .008$) acting as significant predictors. The final model for Parenting Protection was also significant ($Fi10, 397) = 3.926$, $p < .001$), explaining 9% of the variance ($R^2 = .090$). In this model, age positively predicted protection ($\beta = .139$, $p = .008$), while education level ($\beta = -.121$, $p = .029$) and agreeableness ($\beta = -.136$, $p = .030$) predicted it negatively. Neuroticism was found to be a significant positive predictor of protective behavior ($\beta = .144$, $p = .011$). The findings indicate that parents' personality traits and demographic dynamics have a significant predictive effect on digital parenting behaviors. The decrease in protective/restrictive behaviors as education level increases suggests that rigid restrictions give way to guidance alongside conscious technology use. Regarding personality dimensions, highly agreeable parents were less restrictive, whereas those with high neurotic tendencies tended to protect their children more from digital risks. In conclusion, to ensure that children grow up healthily in the digital world, it is explicitly clear that supporting parents' limitations arising from individual personality structures and demographic differences is required alongside providing technological guidance.

Keywords: digital parenting, personality traits, perceived stress.

1. GİRİŞ

Dünya günden güne değişim geçirmekte internet hayatın her noktasında bizlere ve çocuklarımıza temas etmektedir. Türkiye'de yasal işlemler dahi teknolojik araçlar aracılığıyla mobil uygulamalara dönüşmüş durumdadır. TÜİK'in gerçekleştirdiği Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırmasında E devlet hizmetinden yararlanan bireylerin oranı %73,7 olduğu bulunmuştur. Bu durum bizlere internet kullanımının yaygın bir davranış olduğunun net bir göstergesidir. TÜİK'in

gerçekleştirdiği Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırmasında ise çocukların 2021 yılında internet kullanımı 82.7 iken 2024 yılında bu sayısının 91,3 olduğuna ulaşılmıştır. Bahsedilen araştırmanın Türkiye'de gerçekleştirilmiş olması çocuklarımızın gün geçtikçe dijital dünyada daha fazla yer almaya başladıklarını bizlere göstermektedir.

Dijital dünyanın çeşitli avantajlar sağlayarak bireylerin yaşamını kolaylaştırmanın yanında dikkate alınması gereken dijital riskleri barındırdığı da göz önünde bulundurulmalıdır. Dijital dünyanın bizlere sağladığı avantajlara örnek olarak; Bireyin kendini geliştirmesine olanak sunma, bilgiye erişim ve kullanım imkanı (Wohn, Ellison, Khan ve Gray, 2013), İletişim kurma noktasında kaynak görevi görme (Coetzee ve Eksteen, 2011; Wohn vd., 2013), yeni sosyal bağlar kurmaya olanak sağlama (Mutlu-Bayraktar, Yılmaz ve İnan-Kaya, 2018), duygusal yönden gelişim ve sosyalleşme becerilerini hayata kolay geçirebilme (Antheunis, Schouten ve Krahmer, 2014), mesafeleri kaldırarak uzaktan eğitim imkanlarına erişmeyi sağlamak (Joshi vd., 2011), çeşitli branşlarda daha kolay tedavi imkanına ulaşmayı sağlamak (Mahadevan,Muralidhar ve Shetty, 2012) verilebilir. Dijital dünyanın olumsuz getirilerinden olan dijital riskler de çeşitli şekillerde varlık göstermektedir. Bunlar ; sosyal medyada aktif olamama durumunda bireyin hissettiği olumsuz duygular, internet üzerinde bilinçli veya bilinçsiz fazla zaman geçirme durumunda sosyal yaşantıda hayat sorumluluklarını yerine getirememe ve çevreye zaman ayıramama problemleri (Mutlu-Bayraktar vd., 2018), sosyal çevreden uzaklaşma, yalnız hissetme, depresyon ve kaygı yaşama (Chen ve Lin, 2015), siber zorbalık mağduriyeti yaşama (Peluchette, Karl, Wood ve Williams, 2015) ve suç işleme oranında artış (Oktan, 2015) şeklinde ifade edilmektedir.

Zaman ilerledikçe değişen ve gelişen dünyada insanlar ve onların ilişkileri de değişmektedir. Aile kavramı net bir şekilde ifade edilemeyen çağa ve kültüre göre değişiklik barındıran bir kavramdır (Gökce, 2017). En genel tanımla aile, ortak hedefler doğrultusunda bir arada bulunan toplumun en küçük birimini oluşturan gruptur (Sütçü, 2021). Karataş'a göre (2001) ise aile, kurum kavramıyla ilişkilendirilir, toplumun içerisinde farklı özelliklere sahiptir ve belirli işlevlere cevap verir. Dijitalleşmenin artış gösterdiği dünyamızda ailenin yapıtaşı olan ebeveynlerin sorumluluklarında çeşitli değişimler oluşmuştur (Manap, 2020). Dijital dünyada çocukların teknolojik araçları doğru ve güvenli kullanabilmeleri çocukların çevresinden destek alabilmeleriyle sağlanabilir (Livingstone ve Bulger, 2013). Bu durum bizleri teknolojiye karşı durmak yerine teknolojiyle nasıl uyumlanacağımızı ve olası tehditlere karşı, kendimizi ve çocuğumuzu nasıl koruyabileceğimiz sorularını doğurmaktadır. Bu değişiklik dijital ebeveynlik tanımı beraberinde getirmiştir. Ebeveynlerin dijital medya ve kullanılan araçların olumsuzluklarına yönelik çocuklarını korumak için belirledikleri tutum ve davranışların varlığı dijital ebeveynlik kavramı ile ifade edilir (İnan Kaya ve ark, 2018, s. 151).

Dijital ebeveynlik ilk olarak Rode (2009) tarafından tanımlanmış, çocukların teknoloji kullanımını takip, bilgi ve kaynak erişimi sağlama, çocukla iletişimde olma ve olası dijital risklere karşı koruma davranışları ile açıklamıştır. Dijital ebeveynlik farkındalığı kapsamında tanımlanan alt boyutlar incelendiğinde; dijital ihmal, ebeveynin dijital araçlarla meşgul olduğu zamanlarda çocuğuna yeterince ilgi göstermemesi durumunu ifade ederken, olumsuz model olma alt boyutu, ebeveynin dijital araçları kullanırken sergilediği bağımlı ve kaba davranışları içermektedir. Verimli kullanım

boyutu, ebeveynin dijital araçları çocuk için yararlı olacak şekilde kullanmasını desteklemesi ve bu süreçte rehberlik etmesini ifade ederken; risklerden koruma boyutu ise ebeveynin dijital ortamlarda karşılaşılabilecek tehlikelerin farkında olma düzeyini yansıtmaktadır (Manap, 2020). Dijital çağın getirdiği gereklilikler doğrultusunda, ebeveynlerin dijital ebeveynlik becerilerini geliştirerek çocuklarını internetin olası zararlarından korumaları ve onları bilinçli bir rehberlikle desteklemeleri önem taşımaktadır (Milovidov, 2020).

Ebeveynler, hem kendi yaşam kalitelerini korumaya hem de çocuklarıyla sağlıklı bir hayat sürdürmeye çalışırken, aynı zamanda maddi ve manevi pek çok stres kaynağıyla baş etmek zorunda kalmaktadır (Seligman, 2002). Dijital çağda bu durum geleneksel ebeveynlik sorumluluklarından ziyade çocukların çevrimiçi ortamdaki güvenliği, ekran süresi yönetimi, ve dijital dünyanın risklerden korumak gibi yeni sorumlulukları da beraberinde getirmiştir. Bu yeni sorumlulukların ebeveynlerin algıladıkları stres düzeyleri ve kişilik özelliklerinin dijital ebeveynlik düzeylerini etkileyeceği düşünülmektedir.

Selyei1973), stresi bireyin karşılaştığı herhangi bir beklenti durumuna karşı bedenin gösterdiği tepki olarak tanımlamıştır. Her ne kadar stres doğrudan bir ruh sağlığı problemi olarak kabul edilmese de, süresinin kısa ya da uzun oluşu, bireyin stres karşısındaki tepkilerini ve başa çıkma süreçlerini önemli ölçüde etkileyebilmektedir (Pham, 2023). Özellikle stresin uzun süreli hale gelmesi durumunda birey; fiziksel, psikolojik ve duygusal alanlarda ciddi ve yıkıcı sonuçlarla karşılaşabilir (Myers ve Dewall, 2016). Bireyin üzerinde çevrenin oluşturduğu stresi her birey öznel olarak algılar (Lazarus ve Folkman 1984). Stresin her birey tarafından farklı algılanması literatürde “algılanan stres” kavramı ile ifade edilmektedir. Algılanan stres, kişinin yaşamında gerçekleşen olaylar sonucu hissettiği stres seviyesinin derecesi olarak ifade edilir (Çalışkan vd. 2018). Bireyin stresle mücadele yöntemleri zamanla değişkenlik gösterebilir; çünkü çevresel koşullar ve yaşam şartlarındaki değişimler, kişinin strese verdiği tepkiler üzerinde doğrudan etkili olmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1984).

Bu bağlamda, ebeveynlerin dijital dünyada üstlendikleri sorumluluklar karşısında yaşadıkları stres düzeylerinin ve stresle baş etme süreçlerinin bireyler arasında farklılaşabildiği görülmektedir. Aynı çevresel koşullara maruz kalan bireylerin stres uyaranlarına verdikleri tepkilerin değişkenlik göstermesi, bu farklılıkların altında yatan bireysel özelliklerin incelenmesini gerekli kılmaktadır. Bu bireysel özelliklerin başında ise kişilik yapıları gelmektedir. Nitekim kişilik özellikleri, bireylerin yaşam olaylarını değerlendirme biçimlerini, stresörleri algılama düzeylerini ve başa çıkma stratejilerini önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Kişilik, bireyin farklı durumlarla karşılaştığında sergilediği davranışları açıklayan; sürekliliğe sahip, kişiler arası ilişkiler, motivasyon, duygular ve deneyimlere dayanan bir etkileşim tarzı olarak tanımlanmaktadır (McCrae ve Costa, 1989). Aynı çevrede bulunan bireylerin farklı şekillerde etkilenmesi ve aynı uyaranlara farklı tepkiler vermesi gözlemlenmiş olup, bu durum bireylerin olaylar karşısındaki tepkilerini önceden tahmin etmeyi ve düzenlemeyi güçleştirmektedir. Bu güçlüğün temelinde ise kişilik kavramı yer almaktadır (Costa ve McCrae, 2012). Kişilik kavramı, farklı kuramcılar tarafından çeşitli açılardan ele alınmıştır. Allport (1937), kişiliği bireyin çevresine uyum sağlamasını belirleyen psiko-fiziksel özelliklerin oluşturduğu dinamik bir organizasyon olarak tanımlarken (Işık, 2021), McCrae ve Costa (2012) ise kişiliği,

bireyin farklı durumlarda sergilediği davranışları belirleyen, süreklilik gösteren, duygusal, motivasyonel ve deneyime dayalı bir iletişim biçimi olarak ifade etmiştir. Schultz, kişiliğin ani değişimlere karşı dirençli olduğunu ancak bazı deneyimler sonucunda gelişip değişebilen bir yapıya sahip olduğunu savunur (Tahirovic, 2016). Cüceloğlu ise kişiliği, bireyin iç ve dış çevresiyle etkileşime girerken kullandığı, başkalarından ayırt edici ve tutarlı bir ilişki biçimi olarak tanımlamıştır (Cüceloğlu, 2010).

Türkçede kişilik, beş temel boyut altında ele alınmakta olup; bunlar dışadönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk, nevrotiklik ve deneyime açıklık olarak adlandırılmaktadır (Somer ve Goldberg, 1999). Dışadönüklük, bireyin mizacının ön planda olması, sosyal çevrede bulunmayı sevmesi, eğlenceden hoşlanması, güçlü ve arkadaş canlısı davranışlar sergilemesiyle ilişkilendirilir (Clark ve Watson, 1991; Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002; Viswesvaran ve Ones, 2000). Yumuşak başlılık ise bağışlayıcılık, hoşgörü, nezaket, yardımseverlik, saygılı olma ve esneklik gibi özellikleri kapsar (Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2009). Sorumluluk boyutu, düzenli, planlı, düşünceli ve görev bilincine sahip olmayı ifade eder (Viswesvaran ve Ones, 2000). Nevrotiklik ise depresyon, kaygı, gerginlik, duygusal dalgalanmalar, tedirginlik ve sabırsızlık gibi özelliklerle karakterizedir (Bacanlı vd., 2009; Benet-Martinez ve John, 1998). Deneyime açıklık ise bireyin özgünlük arayışı, çeşitliliğe ve yeniliklere olan istekliliğiyle tanımlanır (Costa ve McCrae, 1992a).

Mevcut literatürde, dijital ebeveynlik farkındalığı kavramını, bireysel kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma mekanizmaları bağlamında ele alan çalışmalar sınırlıdır. Bu araştırma,psikoloji, eğitim bilimleri, iletişim ve aile çalışmaları gibi farklı disiplinlerin kesişim noktasında konumlanarak, bu değişkenler arasındaki çok boyutlu etkileşimleri derinlemesine analiz edecek ve alanyazına özgün bir model önerisi sunabilecektir. Özellikle, kişilik yapısının dijital ebeveynlik davranışları üzerindeki yordayıcı gücünü anlamak, bu alandaki kuramsal çerçeveyi zenginleştirecektir. Bu araştırmanın amacı ebeveynlerin sergiliyor oldukları dijital ebeveynlik tutumlarının algıladıkları stres ve kişilik özellikleri ile bir ilişkisinin olup olmadığını incelemektir.

Araştırma Soruları:

1)Kişilik özellikleri ve algılanan stres düzeyleri, ebeveynlerin dijital ebeveynlik tutumlarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

2)Ebeveynlerin beş faktör kişilik özellikleri ile dijital ebeveynlik tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?

3)Ebeveynlerin algılanan stres düzeyleri ile dijital ebeveynlik tutumları arasında anlamlı bir ilişki mevcut mudur?

2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin analizi ve kullanılan istatistiksel yöntemlere ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Araştırma Deseni

Bu araştırmada, ebeveynlerin dijital ebeveynlik özelliklerinin kişilik özellikleri ve algıladıkları stres düzeyi ile ilişkisini incelemek amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin yönünü ve düzeyini belirlemeye yönelik bir araştırma desenidir.

Bu araştırmada Dijital Ebeveynlik Tutum Ölçeği'nin onaylama ve risklerden koruma alt boyutları bağımlı değişkenler olarak ele alınmıştır. Büyük Beş Kişilik Testiidışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, deneyime açıklık, nevrotiklik), algılanan stres düzeyi ve demografik değişkenler ise bağımsız değişkenler olarak modele dahil edilmiştir.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye'de en az bir çocuğa sahip ebeveynler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise kolayda örnekleme yöntemi ile ulaşılan toplam 408 ebeveynden oluşmaktadır. Katılımcıların 314'ü (%77) anne, 94'ü (%23) babadır.

Araştırmaya dahil edilme ölçütleri; ebeveyn olmak, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmek ve veri toplama formunu eksiksiz doldurmuş olmaktır. Eksik ya da hatalı doldurulan formlar değerlendirmeye alınmamıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri çevrimiçi ortamda Google Forms aracılığıyla toplanmıştır. Veri toplama sürecinde aşağıdaki araçlardan yararlanılmıştır:

Demografik Bilgi Formu: Katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum ve diğer demografik özelliklerine ilişkin bilgileri elde etmek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır.

Büyük Beş Kişilik Testi: Katılımcıların dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, deneyime açıklık ve nevrotiklik kişilik özelliklerini belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Büyük Beş-50 Kişilik Testi'nin (B5KT-50-Tr) Türkçe uyarlaması Tatar tarafından yapılmıştır (Tatar, 2017). Ölçek toplamda 50 maddeden oluşmakta ve beşli Likert tipindedir Büyük Beş-50 Kişilik Testi 5 ayrı faktörü içermektedir. Bunlar; Dışadönüklük, Uyumluluk, Sorumluluk, Duygusal Dengelilik ve Zeka / Hayal gücü'dür. Testte yer alan faktörlerin iç tutarlılık güvenirlik

katsayıları (0,65-0,79) aralığında değişmektedir.

Dijital Ebeveynlik Tutum ÖlçeğiiDETÖ): Dijital Ebeveynlik Tutum Ölçeği ebeveynlerin mevcut dijital ebeveynlik tutum düzeylerini ölçek adına İnan Kaya vd. (2018) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 12 maddeden oluşmakta olup 5'li likert tipindedir. Ebeveynlerin dijital ebeveynlik davranışlarını değerlendirmek amacıyla kullanılmış olup "Ebeveynlik Onaylama" ve "Ebeveynlik Koruma" olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda, toplam varyansın %46.109'unu açıklayan iki faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi

bulguları ise bu iki faktörlü yapının model uyumunun kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermiştir (χ^2/sd=3.305, GFI=.92, AGFI=.89, CFI=.87, RMSEA=.08, RMR=.05). Ölçeğin iç tutarlılık katsayılarının .724 ile .776 arasında değiştiği; iki yarı test güvenirlik katsayılarının ise .631 ile .764 aralığında olduğu saptanmıştır.

Algılanan Stres ÖlçeğiiASÖ): Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ), bireylerin yaşamında

gerçekleşen olayları kendi öznel değerleriyle nasıl anlamlandırdıklarını ölçmek amacıyla Cohen ve arkadaşları tarafından 1983'te geliştirilmiştir. Ölçeğin ilk olarak Yerlikaya ve İnançi2007) tarafından türkçeye uyarlaması yapılmıştır. Eskin ve arki 2013) tarafından Türkeç Formunun geçerlilik ve güvenirlik özellikleri yeniden incelenmiştir. Yapılan bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa değeri 0,84 bulunmuştur, test-tekrar test güvenirliği ise 0,87 olarak hesaplanmıştır (Eskin vd., 2013). Ölçek 5'li Likert biçiminde 0 ile 4 arasında derecelendirilmekte ve 14 maddeden oluşmaktadır.

Araştırmada kullanılan tüm ölçekler daha önce Türkçe uyarlaması yapılmış, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları gerçekleştirilmiş ölçme araçlarıdır. Ölçeklerin ilgili çalışmalarda kabul edilebilir düzeyde geçerlik ve güvenirlik değerlerine sahip olduğu rapor edilmiştir.

2.4. Veri Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler öncelikle eksik veri, uç değer ve normallik bakımından incelenmiştir. Elde edilen veriler SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi uygulanmıştır.

Dijital ebeveynlik tutumunun "Ebeveynlik Onaylama" ve "Ebeveynlik Koruma" alt boyutlarını yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla ise üç aşamalı Hiyerarşik Regresyon Analizi gerçekleştirilmiştir. Regresyon analizlerinde ilk aşamada demografik değişkenler (cinsiyet, yaş ve eğitim durumu), ikinci aşamada kişilik özellikleri, üçüncü aşamada ise algılanan stres değişkeni modele dahil edilmiştir. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

2.5. Etik Onay

Araştırma, bilimsel araştırma ve yayın etiği ilkeleri doğrultusunda yürütülmüştür. Araştırmaya katılan bireylerden gönüllü katılım onayı alınmış, katılımcılara araştırmanın amacı hakkında bilgi verilmiş ve kişisel verilerin gizliliği sağlanmıştır.

"Bu araştırma, Kırıkkale Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'nun 20/02/2026 tarih ve 02 oturum numaralı kararı ile etik açıdan uygun bulunmuştur."

3. BULGULAR

Tablo 1. Değişkenler Arası Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8)

Araştırmada ilk olarak dijital ebeveynlik tutumları, beş faktör kişilik özellikleri ve algılanan stres arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları dijital ebeveynlik onaylama boyutunun uyumluluk (r=.17, p<.01), sorumluluk (r=.17, p<.01) ve deneyime açıklık (r=. 17, p<.01) kişilik özellikleri ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Buna karşılık algılanan stres ile onaylama boyutu arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur (r=-.11, p<.05).

Risklerden koruma boyutu incelendiğinde ise nevrotiklik ile pozitif (r=.14, p<.01), uyumluluk (r=-. 16, p<.01), sorumluluk (r=-.15, p<.01) ve deneyime açıklık (r=-.13, p<.05) ile negatif yönlü anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Dışadönüklük ile dijital ebeveynlik boyutları arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır. Bu bulgular dijital ebeveynlik tutumlarının özellikle bazı kişilik özellikleri ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

(1) Ebeveynlik_onaylama	1							
(2) Ebeveynlik_koruma	-.23**	1						
(3) Dışadönüklük	.03	.05	1					
(4) Uyumluluk	.17**	-.16**	.39**	1				
(5) Sorumluluk	.17**	-.15**	.24**	.55**	1			
(6) Nevrotiklik	-.01	.14**	.34**	.13*	.09	1		
(7) Deneyime Açıklık	.17**	-.13*	.41**	.54**	.60**	.06	1	
(8) Algılanan_Stres	-.11*	-.02	-.24**	-.17**	-.26**	-.44**	-.23**	1

Tablo

Tablo 2. Dijital Ebeveynlik boyutlarından onaylama boyutunun açıklanmasına yönelik hiyerarşik regresyon analizi sonuçları

Bağımlı değişken	Bağımsız değişken	B	Beta	T	P	Durbin - Watson
Model 3	(Constant)	3.240		6.257	.000	
	Cinsiyet	***-.163***	***-.102***	***-2.006***	***.046***	
	Yaş	.012	.137	2.661	.008	
	Eğitim	.051	.099	1.817	.070	
	Çocuk sayısı	-.037	-.041	-.814	.416	
	Algılanan _Stres	-.090	-.073	-1.318	.188	

Tablo

Dijital ebeveynlik onaylama boyutunu yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla üç aşamalı hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. İlk modele demografik değişkenler, ikinci modele algılanan stres, üçüncü modele ise kişilik özellikleri eklenmiştir. Son model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (R=.33, R^2=.11, Düzeltilmiş R^2=.09, Fi10,397)=3.786, p=.002). Model, onaylama boyutundaki toplam varyansın %11'ini açıklamaktadır.

Standartlaştırılmış beta katsayıları incelendiğinde yaşın (β=.137, p=.008) ve cinsiyetin (β=-.102, p=. 046) onaylama boyutunun anlamlı yordayıcıları olduğu belirlenmiştir. Eğitim düzeyi, çocuk sayısı, algılanan stres ve beş faktör kişilik özelliklerinin modele katkıları istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Beta katsayılarına göre en güçlü yordayıcı yaş değişkenidir.

Risklerden koruma boyutuna ilişkin hiyerarşik regresyon analizinde son model anlamlı bulunmuştur (R=.30, R^2=.09, Düzeltilmiş R^2=.07, Fi10,397)=4.760, p<.001). Model risklerden koruma boyutundaki varyansın %9'unu açıklamaktadır.

Son modelde yaş (β=.139, p=.008), eğitim düzeyi (β=-.121, p=.029), uyumluluk (β=- .136, p=.030) ve nevrotiklik (β=.144, p=.011) anlamlı yordayıcılar olarak belirlenmiştir. Nevrotiklik en yüksek beta katsayısına sahip değişken olup risklerden koruma boyutunun en güçlü yordayıcısıdır. Algılanan stres, dışadönüklük, sorumluluk, deneyime açıklık ve çocuk

sayısının modele anlamlı katkı sağlamadığı görülmüştür.

Tablo 3. Dijital Ebeveynlik boyutlarından risklerden koruma boyutunun açıklanmasına yönelik hiyerarşik regresyon analizi sonuçları

Bağımlı değişken	Bağımsız değişken	B	Beta	T	P	Durbin - Watson
	(Constant)	2.061		3.441	.001	
	Cinsiyet	-.121	-.066	-1.291	.197	
	Dışadönüklük	-.058	-.052	-.919	.359	2.066
	Uyumluluk	.131	.109	1.771	.077	
	Sorumluluk	.098	.091	1.381	.168	
	Nevrotik	-.066	-.067	-1.197	.232	
	Deneyime Açıklık	.072	.057	.835	.404	
***R*= .33**			***R kare*= . 11**		***F*= 3.786**	

Tablo

4. TARTIŞMA

Araştırmada yaş değişkeninin dijital ebeveynlik tutumunun onaylama alt boyutunu anlamlı ve pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir. Bu durum, yaş ilerledikçe ebeveynlerin yaşam deneyimlerinin artması, çocuk gelişimi ve dijital teknolojilerin kullanımına ilişkin daha bilinçli yaklaşımlar geliştirmeleri ile açıklanabilir. Cinsiyet değişkeninin anlamlı bulunması ise dijital ebeveynlik uygulamalarının anne ve babalar arasında farklılaşabileceğini göstermektedir. Bu farklılığın, ebeveynlerin çocuk yetiştirme rollerindeki sorumluluk dağılımı ve dijital medya kullanımına ilişkin yaklaşımlarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın dikkat çekici bulgularından biri de risklerden koruma alt boyutunun nevrotiklik ile pozitif, uyumluluk ile negatif yönde ilişkili olmasıdır. Hiyerarşik regresyon analizinde de nevrotiklik risklerden koruma boyutunun en güçlü yordayıcısı olarak belirlenmiştir. Beş Faktör Kişilik Kuramına göre nevrotiklik; kaygı, endişe ve olası tehditlere karşı duyarlılığı içeren bir kişilik özelliğidir. Bu

nedenle nevrotiklik düzeyi yüksek ebeveynlerin çocuklarını çevrimiçi risklerden korumaya yönelik daha dikkatli ve denetleyici davranışlar sergilemeleri beklenebilir. Buna karşılık uyumluluk düzeyi yüksek ebeveynlerin çocuklarına daha fazla güvenmeleri ve daha fazla özerklik tanımaları, koruyucu davranışların görece düşük olmasını açıklayabilir. Benzer şekilde Hwang ve Jeong (2015), ebeveyn aracılığı ve dijital risklerden korunmaya yönelik davranışların kişilik özellikleriyle ilişkili olduğunu bildirmiştir.

Model 3	Yaş	.013	.139	2.673	.008	1.98
	Eğitim	***-.072***	***-.121***	***-2.189***	***.029***	
	Çocuksayısı	-.068	-.067	-1.294	.197	
	Algılanan_Stres	.042	.030	.530	.597	
	Dışadönüklük	.132	.105	1.820	.069	
	Uyumluluk	***-.187***	***-.136***	***-2.182***	***.030***	
	Sorumluluk	-.076	-.062	-.931	.353	
	Nevrotik	***.163***	***.144***	***2.546***	***.011***	
	Deneyime Açıklık	-.042	-.029	-.420	.675	
	***R*=.30**		***R kare=. 09***		***F*= 4.760**	

Tablo

Araştırmada algılanan stresin dijital ebeveynlik tutumunun ne onaylama ne de risklerden koruma alt boyutunu anlamlı biçimde yordamadığı belirlenmiştir. Bu bulgu, dijital ebeveynlik tutumlarının kısa süreli psikolojik durumlardan ziyade bireyin daha kalıcı özellikleri olan kişilik yapısıyla daha yakından ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Algılanan stresin dönemsel olarak değişebilen bir özellik olması, buna karşın kişilik özelliklerinin görece daha kararlı yapılar olması bu sonucu açıklayabilir. Bu bulgu, ebeveynlik davranışlarının oluşumunda kişilik özelliklerinin stres değişkenine kıyasla daha belirleyici olduğunu bildiren Rantanen ve arkadaşlarının (2015) bulgularıyla kısmen örtüşmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, araştırma bulguları yaş değişkeninin dijital ebeveynlik tutumunun her iki alt boyutunda da önemli bir yordayıcı olduğunu, risklerden koruma boyutunda ise özellikle nevrotiklik kişilik özelliğinin öne çıktığını göstermektedir. Bununla birlikte modellerin sırasıyla

varyansın %11 ve %9'unu açıklaması, dijital ebeveynlik tutumlarının yalnızca kişilik ve demografik değişkenlerle açıklanamayacağını; teknoloji okuryazarlığı, dijital deneyim, ebeveynlik stili ve aile içi iletişim gibi farklı değişkenlerin de bu yapıyı etkileyebileceğini düşündürmektedir.

5. SONUÇ

Bu araştırmada dijital ebeveynlik tutumlarının kişilik özellikleri, algılanan stres ve demografik değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgular, dijital ebeveynlik tutumlarının özellikle ebeveynlerin kişilik özellikleri ve yaş gibi bireysel özelliklerinden etkilendiğini, algılanan stres düzeyinin ise anlamlı bir yordayıcı olmadığını göstermektedir. Bu sonuçlar, dijital ebeveynlik davranışlarının yalnızca teknolojik bilgi ve becerilerle açıklanamayacağını; ebeveynlerin kişilik yapılarının da bu süreçte önemli rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Araştırmanın bulguları doğrultusunda ebeveynlere yönelik dijital ebeveynlik eğitimlerinin planlanmasında bireysel farklılıkların dikkate alınmasının yararlı olacağı düşünülmektedir. Özellikle çocukların dijital ortamlarda güvenliğini artırmaya yönelik psikoeğitim programlarının geliştirilmesinde ebeveynlerin kişilik özellikleri ve dijital ebeveynlik tutumları göz önünde bulundurulabilir. Ayrıca aile danışmanları, eğitimciler ve politika yapıcılar tarafından geliştirilecek dijital ebeveynlik uygulamalarında ebeveynlerin yalnızca teknolojik yeterlilikleri değil, çocuk yetiştirme tutumları, dijital medya algıları ve bireysel özellikleri de değerlendirilmelidir.

Araştırmanın kolayda örnekleme yöntemiyle yürütülmüş olması bulguların genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Ayrıca verilerin öz bildirim ölçekleriyle toplanmış olması sosyal beğenirlik yanlılığına neden olmuş olabilir.

Gelecekte yapılacak araştırmalarda farklı sosyoekonomik özelliklere sahip örneklemlerle çalışılması, boylamsal araştırma desenlerinin kullanılması ve ebeveynlerin yanı sıra çocukların dijital medya kullanımı, dijital bağımlılık düzeyi ve aile içi iletişim süreçlerinin de araştırmaya dahil edilmesi önerilmektedir. Böylece dijital ebeveynlik tutumlarını etkileyen faktörler daha kapsamlı biçimde açıklanabilir.

KAYNAKÇA

Afiatin, T. (2018). Psikologi perkawinan dan keluarga : Penguatan keluarga di era digital berbasis kearifan lokal (G.Sudibyo ve A. Reginnasari (edt.)). PT. Kanisius.

Antheunis, M., Schouten, A. P.,ve Krahmer, E. (2014). The role of social networking sites in early adolescents'social lives. Journal of Early Adolescence, 6(1), 1–24.

Bacanlı, H., İlhan, T. ve Aslan, S. (2009). Beş faktör kuramına dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: Sıfatlara dayalı kişilik testi (SDKT). Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 7(2), 261- 279.

Benet-Martinez, V., ve John, O. P. (1998). Los cinco grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait multimethod analysis of the big five in Spanish and English. Journal of Personality and Social Psychology, 75(3), 729-750. http://dx.doi.org/10.1037//0022- 3514.75.3.729

Chen, S., ve Lin, S. S. (2015). A latent growth curve analysis of initial depression level and changing rate as predictors of problematic internet use among college students. Computers in Human Behavior, 54, 380–387. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/ j.chb.2015.08.018.

Clark, L. A., ve Watson, D. (1991). General affective dispositions in physical and psychological health. In C. R. Snyder & D. R. Forsyth (Eds.), Handbook of social and clinical psychology: The health perspective. Pergamon Press.

Coetzee, L., ve Eksteen, J. (2011). The Internet of things-promise for the future? An introduction. IST-Africa Conference Proceedings, 1–9.

Costa, P.T., ve McCrae, R. R. The Five-Factor Model, Five-Factor Theory, And Interpersonal Psychology. In: Handbook Of Interpersonal Psychology. Hoboken, Nj, Usa: John Wiley ve Sons, Inc.; 2012. P. 91–104. Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992a). Four ways five factors are basics. Personality and Individual Difference, 13(6), 653-665. https://doi.org/10.1016/0191 8869(92)90236-I Cüceloğlu D. (2010). İnsan ve Davranışı (20. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi

Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., & Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlik ve geçerlik analizi. New/Yeni Symposium Journal, 51(3), 132–140. Folkman S., ve Lazarus R. S. (1980). An analysis of coping ın a middle aged community sample. Journal Of Health and Social Behavior, 21,219-239.

Folkman, S., ve Lazarus, R. S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.

Goldberg, L. R. (1990). An Alternative "Description of Personality": The Big-Five Factor Structure. Journal of Personality and Social Psychology, 59(6), 1216. https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.6.1216

Gökce, H. (2017). DÜNÜ, BUGÜNÜ, YARINI İLE AİLE. Sosyoloji Notları, 1(1), 50-63.

Harrison, E., ve McTavish, M. (2018). ‘i’Babies: Infants’ and toddlers’ emergent language and literacy in a digital culture of iDevices. Journal of Early Childhood Literacy, 18(2), 163– 188. https://doi.org/ 10.1177/1468798416653175

Hwang, Y., ve Jeong, S. H. (2015). Predictors of parental mediation regarding children's media use: A systematic review. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 18(12), 737–743. Işık S. (2021). Genç Yetişkinlerde Beş Faktörlü Kişilik Özelliklerinin Bağlanma Stillerine Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul .

Joshi, A., Novaes, M. A., Iyengar, S., Machieavelli, J., Zhang, J., Vogler, R., ve Hsu, C. (2011). Evaluation of a tele- education programme in Brazil. Journal of Telemedicine and Telecare, 17 (7), 341–345. https://doi.org/ https://doi.org/10.1258/jtt.2011.101209

Livingstone, S., ve Bulger, M. E. (2013). A global agenda for children’s rights in the digital age. Recommendations for developing UNICEF’s research strategy. https://eprints.lse.ac.uk/62130/1/ Livingstone_Global_Research_Agenda_Child rens_Right_Digital_Age.pdf

Mahadevan, S., Muralidhar, K., ve Shetty, D. (2012). Tele-education service using telemedicine network in healthcare industry. Telemedicine and E-Health, 18 (9), 699 702. https://doi.org/https://doi.org/10.1089/tmj. 2011.0278

Manap, A., (2020). Anne babaların dijital ebeveynlik farkındalığının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

McCrae, R. R. ve Costa, P. T. (1987). Validation of the Five-Factor Model of Personality Across Instruments and Observers. Journal of Personality and Social Psychology, 52(1), 81– 90. https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.1.81

McCrae, R. R., ve Costa, P. T. (1989). Reinterpreting the Myers-Briggs type indicator from the perspective of the five-factor model of personality. Journal of Personality, 6494.1989.tb00759.x

Milovidov, E. (2020). Parenting in the digital age: Positive parenting strategies for different scenarios. Council of Europe, Rapor No: 8316. https://edoc.coe.int/en/children-and-the- internet/8316-parenting-in-digital-age-positive-parenting-strategies-for-different- scenarios.html

Karataş, K. (2001). Toplumsal değişme ve aile, Toplum ve Sosyal Hizmet, 12(2), 89- 98.

Myers, D. G. ve DeWall, C. N. (2016). Psikoloji (Çev: A. D. Batıgün). Ankara: Palme Yayıncılık.

Mutlu-Bayraktar, D., Yılmaz, Ö., ve İnan-Kaya, G. (2018). Digital parenting: Perceptions on digital risks. Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi, 8(1), 131–157. https://doi.org/10.23863/kalem.2018.96

Oktan, V. (2015). An investigation of problematic internet use among adolescents in terms of self injurious and risk- taking behavior. Children and Youth Services Review, 52, 63–67. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2015.03.009

Peluchette, J. V., Karl, K., Wood, C., ve Williams, J. (2015). Cyberbullying victimization: do victims' personality and risky social network behaviors contribute to the problem?. Computers in Human Behavior, 52, 424–435. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.06.028

Pham, H. (2023). A Multi-Stage Early Stress Detection Model With Time Delay Subject To A Person's Stress. Axioms, 12(1), 92. Doi:10.3390/Axioms12010092.

Prinzie, P., Stams, G. J. J. M., Deković, M., Reijntjes, A. H. A., ve Belsky, J. (2009). The relations between parents' Big Five personality factors and parenting: A meta-analytic review. Journal of Personality and Social Psychology, 97(2), 351–362. https://doi.org/10.1037/a0015823

Rantanen, J., Tillemann, K., Metsäpelto, R. L., Kokko, K., ve Pulkkinen, L. (2015). Longitudinal study on reciprocity between personality traits and parenting stress. International Journal of Behavioral Development, 39(1), 65–76.

Rode, J. A., (2009). Digital parenting: designing children's safety. People and Computers XXIII Celebrating People and Technology, 244-251.

Seligman, M. E. (2002). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfilment. Free Press.

Selye, H. (1973). The Evolution of the Stress Concept: The originator of the concept traces its development from the discovery in 1936 of the alarm reaction to modern therapeutic applications of syntoxic and catatoxic hormones. American Scientist, 61(6), 692–699.

Somer, O., ve Goldberg, L. R. (1999). The structure of Turkish trait descriptive adjective. Journal of Personality and Social Pscyhology, 76(3), 431-450. https://doi.org/10.1037//0022- 3514.76.3.431

Somer, O., Korkmaz, M. ve Tatar, A. (2002), Beş faktör kişilik envanterinin geliştirilmesi- I: Ölçek ve alt ölçeklerin oluşturulması. Türk Psikoloji Dergisi, 17(49), 21-33.

Sütçü, S. (2021). Türkiye'de Aile Mahkemesi Uzmanlarının Aile Kavramı ve Aile İçi Şiddet Olgusuna Yönelik Değerlendirmeleri: Nitel Bir Araştırma. Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi, 5(2), 140-155. Tahirovic S. (2016). Personality Traits And Borderline Personality Disorder. Journal Of International Scientific Researches, 1(2), 124–124.

Tatar, A. (2017). Büyük Beş-50 Kişilik Testinin Türkçeye çevirisi ve Beş Faktör Kişilik Envanteri Kısa Formu ile karşılaştırılması. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 18(1), 51–61. https://doi.org/10.5455/apd.220580 Türkiye İstatistik Kurumu. (2024). Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması. TÜİK https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim- Arastirmasi-2024-53638 Türkiye İstatistik Kurumu. (2024). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması. TÜİK https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri- (BT)-Kullanim-Arastirmasi-2024-53492

Viswesvaran, C., ve Ones, D. S. (2000). Measurement error in "big five factors" personality assessment: Reliability generalization across studies and measures. Educational and Psychological Measurement, https://doi.org/10.1177%2F00131640021970475 60(2), 224-235.

Wohn, D. Y., Ellison, Khan, L., ve Gray, B. (2013). The role of social media in shaping first generation high school students' college aspirations : A social capital lens. Computers & Education, 63, 424–436.

Yerlikaya, E. E., ve İnanç, B. (2007, 17–19 Ekim). Algılanan Stres Ölçeği'nin (ASÖ) Türkçe çevirisinin psikometrik özellikleri [Özet bildiri]. IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Çeşme, İzmir, Türkiye.

B015 AİLE DANIŞMANLIĞI

PDR2026

27. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi

10-12 Haziran 2026 · Konya

Evlilik Korkusu (Gamofobi): Değişen Evlilik Tutumlarına Güncel Bir Bakış

A Current Review on Fear of Marriage (Gamophobia)

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Sena Nur İmalı, Dr. Öğr. Üyesi Ertuğrul Talu

[1] Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir, Türkiye — imali.senanur@ogr.ahievran.edu.tr

[2] Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir, Türkiye — etalu@ahievran.edu.tr

Sunum türü: Sözlü Bildiri no: PDR-376395

ÖZET

Evlilik, bireylerin psikolojik iyi oluşu, kişilerarası ilişkileri ve sosyal yaşamı üzerinde etkili olan önemli bir psikososyal kurumdur. Ancak günümüzde toplumsal yapıdaki dönüşümler, bireyselleşme eğilimleri, ekonomik belirsizlikler, kariyer öncelikleri ve değişen ilişki dinamikleri, bireylerin evliliğe yönelik tutumlarını önemli ölçüde etkilemektedir. Bu değişimlerle birlikte evliliğe mesafeli yaklaşma ve evlilikten kaçınma eğiliminin arttığı görülmektedir. Bu bağlamda, evlilik korkusu ya da literatürdeki adıyla gamofobi, bireylerin romantik ilişkilerini, bağlanma süreçlerini ve evlilik kararlarını etkileyen önemli bir psikolojik olgu olarak öne çıkmaktadır.Bu çalışmanın amacı, evlilik korkusu kavramını kavramsal çerçevesi, etiyolojisi, cinsiyete göre farklılaşma durumu, ölçülmesine yönelik araçlar ile psikolojik ve sosyal sonuçları bakımından incelemektir. Derleme niteliğindeki bu çalışmada, evlilik kurumu, evliliğin bireyler üzerindeki etkileri, evlilikten kaçınma eğilimi ve evlilik korkusuna ilişkin ulusal ve uluslararası araştırma bulguları değerlendirilmiştir. İncelenen çalışmalar doğrultusunda evlilik korkusunun kuramsal açıklamaları, nedenleri, ilişkili değişkenleri, ölçme araçları ve araştırma sonuçları bütüncül bir bakış açısıyla ele alınmıştır.Literatürde evlilik korkusunun geçmiş olumsuz ilişki deneyimleri, aile içi çatışmalar, boşanma ya da mutsuz evlilik örneklerine maruz kalma, bağlanma sorunları, yakınlık ve bağlılık korkusu, ekonomik kaygılar, kariyer hedefleri, toplumsal beklentiler ve bireysel özgürlüğü kaybetme endişesi gibi çeşitli faktörlerle ilişkili olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, evlilik korkusunun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tutarlı olmadığı anlaşılmaktadır. Bazı çalışmalar kadınlar ve erkekler arasında anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koyarken, bazı araştırmalar cinsiyetin belirleyici bir değişken olmadığını göstermektedir. Bu durum, evlilik korkusunun kültürel bağlam, örneklem özellikleri, yaş, sosyoekonomik düzey ve bireylerin ilişki deneyimleri gibi değişkenlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini düşündürmektedir. Ölçme araçları açısından değerlendirildiğinde, uluslararası literatürde evlilik korkusunu doğrudan ölçmeye yönelik araçların sınırlı olduğu; daha çok bağlılık korkusu, yakınlık korkusu, bağlanma kaygısı ve ilişki doyumu gibi ilişkili kavramları ölçen ölçeklerin dolaylı biçimde kullanıldığı görülmektedir. Türkiye'de ise evlilik korkusunu doğrudan ele alan çalışmaların ve ölçme araçlarının sınırlı sayıda olduğu dikkat çekmektedir. Bu nedenle kavramın kültürel özellikler dikkate alınarak daha kapsamlı biçimde araştırılmasına ihtiyaç bulunmaktadır. Sonuç olarak evlilik korkusu, bireylerin romantik ilişkilerini, bağlanma süreçlerini ve evlilik kararlarını etkileyen çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilebilir. Günümüzde evlilikten kaçınma eğiliminin artması, bu kavramın daha ayrıntılı biçimde ele alınmasını gerekli kılmaktadır. Evlilik korkusunun nedenlerinin, sonuçlarının ve ilişkili

olduğu değişkenlerin anlaşılması; önleyici, gelişimsel ve müdahale edici psikososyal çalışmalar açısından önem taşımaktadır. Bu doğrultuda bireylerin sağlıklı ilişki kurma, iletişim becerilerini geliştirme, bağlanma örüntülerini fark etme ve evliliğe yönelik gerçekçi tutumlar geliştirme süreçlerini destekleyen psiko-eğitim programlarının yaygınlaştırılması önerilmektedir. Ayrıca evlilik korkusunu doğrudan değerlendirmeye yönelik geçerli ve güvenilir ölçme araçlarının geliştirilmesi, alandaki kuramsal ve uygulamalı çalışmalara önemli katkılar sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Evlilik korkusu, Gamofobi, Evlilikten kaçınma, Bağlanma, Romantik ilişkiler

ABSTRACT

Marriage is a significant psychosocial institution that influences individuals' psychological well-being, interpersonal relationships, and social lives. However, contemporary transformations in social structure, trends toward individualism, economic uncertainties, career priorities, and shifting relationship dynamics significantly affect individuals' attitudes toward marriage. Alongside these changes, there is an observable increase in tendencies to approach marriage with reservation or to avoid it altogether. In this context, the fear of marriage—or igamophobiai, as it is termed in the literature—emerges as a significant psychological phenomenon influencing individuals' romantic relationships, attachment processes, and decisions regarding marriage. This study aims to examine the concept of the fear of marriage in terms of its conceptual framework, etiology, gender-based differences, measurement tools, and psychological and social consequences. As a review study, it evaluates national and international research findings concerning the institution of marriage, its impact on individuals, the tendency to avoid marriage, and the fear of marriage itself. Based on the studies reviewed, theoretical explanations, causes, associated variables, measurement tools, and research findings regarding the fear of marriage are addressed from a holistic perspective. The literature indicates that the fear of marriage is associated with various factors, such as past negative relationship experiences, family conflicts, exposure to divorce or unhappy marriages, attachment issues, fears of intimacy and commitment, economic concerns, career goals, societal expectations, and the anxiety of losing personal freedom. However, findings regarding whether the fear of marriage differs by gender appear to be inconsistent. While some studies reveal significant differences between women and men, other research indicates that gender is not a determining variable. This situation suggests that the fear of marriage should be evaluated in conjunction with variables such as cultural context, sample characteristics, age, socioeconomic status, and individuals' relationship experiences. Regarding measurement tools, the international literature reveals a scarcity of instruments designed to directly measure the fear of marriage; instead, scales measuring related concepts—such as fear of commitment, fear of intimacy, attachment anxiety, and relationship satisfaction—are frequently used as indirect proxies. Similarly, in Turkey, there is a notable lack of studies and measurement tools that directly address the fear of marriage. Therefore, there is a need for more comprehensive research into this concept that takes cultural characteristics into account. Ultimately, the fear of marriage can be viewed as a multidimensional construct that influences individuals' romantic relationships, attachment processes, and decisions regarding marriage. The contemporary rise in the tendency to avoid marriage necessitates a more detailed examination of this concept. Understanding the causes, consequences, and correlates of the fear of marriage is crucial for preventive, developmental, and interventional psychosocial initiatives. Accordingly, it is recommended to expand the use of psycho-educational programs that support individuals in establishing healthy relationships, improving communication skills, recognizing attachment patterns, and developing realistic attitudes toward marriage. Furthermore, the development of valid and reliable instruments to directly assess the fear of marriage would make significant contributions to both theoretical and applied research in the field.

Keywords: Fear of marriage, Gamophobia, Avoidance of marriage, Attachment, Romantic relationships

Giriş

Evlilik, bireysel yaşam döngüsü, aile sistemi ve toplumsal yapı açısından çok boyutlu bir kurumdur. Psikolojik açıdan evlilik; yakınlık, bağlılık, güven, duygusal destek, karşılıklı sorumluluk ve ortak yaşam düzeni gibi süreçleri içerirken, sosyolojik açıdan aile kurumu, kültürel aktarım, sosyal düzen, ekonomik iş birliği ve toplumsal meşruiyetle ilişkilidir (Karney ve Bradbury, 1995). Evliliğin bu çok katmanlı yapısı, onu yalnızca bireysel bir romantik tercih olmaktan çıkararak psikolojik, sosyal, kültürel ve ekonomik boyutları olan bir yaşam kararı hâline getirmektedir (Tavakol vd., 2017). Evliliğin birey üzerindeki etkisi ise evliliğin niteliğine bağlı olarak değişmektedir; doyumlu ve destekleyici evlilikler psikolojik iyi oluşu destekleyebilirken, çatışmalı ve doyumsuz evlilikler kaygı, depresyon, stres ve ilişki doyumsuzluğu gibi olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilebilmektedir (Bühler vd., 2021; Kasalova vd., 2018).

Modern toplumlarda evliliğe ilişkin tutumlar önemli ölçüde dönüşmektedir. Eğitim süresinin uzaması, kadınların iş gücüne katılımının artması, bireyselleşme, kariyer önceliklerinin güçlenmesi, ekonomik belirsizlikler, boşanmanın daha görünür hâle gelmesi ve dijital medyada evlilikle ilgili olumlu/ olumsuz anlatıların yaygınlaşması, bireylerin evlilik kararını daha karmaşık biçimde değerlendirmesine yol açmaktadır (Najmudin vd., 2025; Park ve Rosén, 2013; Yusuf vd., 2025). Bu dönüşüm, evliliğin önemini ortadan kaldırmamakta; aksine evlilik kararını daha bilinçli, daha risk odaklı ve daha sorgulayıcı bir süreç hâline getirmektedir. Bu nedenle günümüzde bazı bireyler evliliği güven, aidiyet ve yaşam ortaklığı sağlayan bir kurum olarak görürken, bazı bireyler evliliği özgürlüğün kaybı, ekonomik yük, duygusal incinme, aile baskısı veya başarısızlık riski olarak algılayabilmektedir (Choudhary ve Shahzad, 2026; Khan vd., 2026).

Bu bağlamda evlilik korkusu ya da literatürdeki adıyla gamofobi, bireyin evlilik fikrine, evlenme kararına ya da uzun süreli romantik bağlılığa karşı yoğun kaygı, kaçınma, kararsızlık veya tehdit algısı geliştirmesiyle ilişkilendirilen güncel bir psikososyal olgu olarak öne çıkmaktadır (Jarwan ve Abu-Al-Rub, 2024). Gamofobi, her zaman klinik düzeyde bir fobi olarak görülmeyebilir; bazı bireylerde evlilik konuşmalarından kaçınma, romantik ilişki evlilik aşamasına geldiğinde geri çekilme, uzun süreli bağlılıktan kaçınma, partnerle gelecek planı yapmaktan rahatsız olma veya evliliği felaketleştiren düşünceler geliştirme şeklinde ortaya çıkabilir (Obeid vd., 2020). Bu nedenle gamofobi, yalnızca “evlenmek istememe” ya da “bekâr kalmayı tercih etme” ile karıştırılmamalıdır; burada belirleyici olan, bireyin evlilik kararına yönelik yoğun kaygı ve kaçınma örüntüsü göstermesidir (Türk, 2025).

Gamofobi henüz psikiyatrik sınıflandırmalarda bağımsız bir tanı kategorisi olarak yerleşmiş değildir. Bu nedenle akademik literatürde kavram çoğunlukla yakınlık korkusu, bağlılık korkusu, evlilik kaygısı, bağlanma kaygısı, kaçınmacı bağlanma, ilişki doyumu ve evlilik tutumları gibi ilişkili yapılar üzerinden tartışılmaktadır (Descutner ve Thelen, 1991; Thelen vd., 2000; Obeid vd., 2020). Bu durum gamofobinin bilimsel olarak incelenmesini zorlaştırsa da aynı zamanda kavramın çok boyutlu doğasını ortaya koymaktadır (Türk, 2025). Çünkü evlilik korkusu, yalnızca evlilik kurumuna yönelik bilişsel bir tutum değil; aynı zamanda bireyin yakınlık kurma, güven geliştirme, duygusal açıklık

gösterme, sorumluluk alma, kişisel sınırlarını koruma ve gelecek belirsizliğiyle baş etme kapasitesiyle ilişkili karmaşık bir yapıdır (Hazan ve Shaver, 1987; Mikulincer ve Shaver, 2012; Pedro Sobral ve Emília Costa, 2015).

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu derleme çalışmasının temel amacı, evlilik korkusu ya da gamofobi kavramını kavramsal, kuramsal, psikolojik, sosyal ve kültürel boyutlarıyla incelemektir. Bu doğrultuda çalışma; evlilik kavramının psikososyal niteliğini, gamofobinin tanımını, gamofobiye ilişkin kuramsal açıklamaları, evlilik korkusunun nedenlerini, psikolojik ve sosyal sonuçlarını, cinsiyete göre farklılaşma durumunu, ölçme araçlarını ve ilgili araştırma bulgularını bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Literatürde gamofobiyi doğrudan ele alan çalışmaların sınırlı olması nedeniyle bu derlemede yakınlık korkusu, bağlılık korkusu, bağlanma stilleri, evlilik tutumu, sosyal destek ve aile iletişimi gibi ilişkili yapılar da değerlendirme kapsamına alınmıştır.

Çalışmanın önemi, evlilik korkusunun bireyin yalnızca evlenme kararını değil, romantik ilişki kurma ve sürdürme biçimini de etkileyebilmesinden kaynaklanmaktadır. Evlilik korkusu yaşayan birey, romantik ilişki içinde yakınlık ve bağlılık arzulasa bile ilişki evlilik aşamasına geldiğinde yoğun kaygı yaşayabilir, ilişkiyi erteleyebilir, partnerinden uzaklaşabilir ya da evlilik kararını sürekli olarak belirsizliğe bırakabilir (Tartakovsky, 2025). Yakınlık korkusu literatürü, bireyin duygusal açıklık ve kırılganlık gösterme konusundaki güçlüğünün romantik ilişkilerde doyum ve sürekliliği etkileyebileceğini göstermektedir (Thelen vd., 2000). Bu nedenle gamofobi, yalnızca bireysel bir korku değil, çift ilişkisini ve ilişki sistemini etkileyen bir olgu olarak değerlendirilmelidir (Descutner ve Thelen, 1991).

Araştırmanın bir diğer önemi, gamofobinin bireysel psikolojik değişkenlerle sınırlı olmamasıdır. Aile kökeni yaşantıları, ebeveyn evliliğinin niteliği, boşanma ve çatışmaya maruz kalma, ekonomik belirsizlikler, toplumsal cinsiyet rolleri, sosyal medya anlatıları ve kültürel evlilik beklentileri evlilik korkusunu etkileyebilmektedir. Özellikle güncel çalışmalar, genç yetişkinlerde evlilik korkusunun ekonomik güçlükler, değişen toplumsal roller, evlilik başarısızlığına ilişkin görünür anlatılar ve sosyal medyada dolaşıma giren “evlilik korkutucudur” temalı içeriklerle ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Türkiye açısından bakıldığında, gamofobi kavramını doğrudan ele alan çalışmaların henüz sınırlı olduğu görülmektedir. Türk (2025) tarafından geliştirilen Evlilik Korkusu (Gamofobi) Ölçeği, Türkiye’de kavramın doğrudan ölçülmesine yönelik önemli bir adım olmakla birlikte, kavramın yaş, cinsiyet, sosyoekonomik düzey, bağlanma stilleri, aile iletişimi, sosyal medya kullanımı ve evlilik tutumlarıyla ilişkisini inceleyen daha fazla çalışmaya ihtiyaç bulunmaktadır. Bu nedenle mevcut derleme, hem kuramsal hem de uygulamalı çalışmalar için kavramsal bir zemin oluşturmayı hedeflemektedir.

Evlilik Kavramına Genel Bakış

Evlilik, bireyler arasında hukuki, sosyal, duygusal ve ekonomik bağ kuran kurumsal bir birliktelik biçimidir (Çelik ve Erkilet, 2019). Psikoloji ve aile çalışmaları literatüründe evlilik; yalnızca birlikte yaşama ya da hukuki birliktelik olarak değil, aynı zamanda karşılıklı bağlılık, rol paylaşımı, duygusal destek, çatışma çözme, ortak hedef oluşturma ve aile sistemi kurma süreci olarak değerlendirilmektedir (Karney ve Bradbury, 1995; Tavakol vd., 2017). Bu nedenle evlilik kavramı, bireysel ilişki doyumu ile toplumsal yapı arasında köprü kuran temel kurumlardan biri olarak ele alınmaktadır.

Evlilik ilişkisi, aile sisteminin merkezî alt sistemlerinden birini oluşturur. Aile sistemleri kuramına göre aile, üyeleri karşılıklı olarak birbirini etkileyen dinamik bir sistemdir; eşler arasındaki ilişki, ebeveyn-çocuk ilişkilerini, aile içi iletişimi, duygusal iklimi ve bireylerin psikolojik uyumunu etkileyebilir (Rothbaum vd., 2002; Ünal ve Akgün, 2022). Bu bağlamda evlilik, yalnızca iki birey arasındaki özel ilişki değil, aynı zamanda daha geniş aile sisteminin işleyişini belirleyen temel bir ilişkisel yapı olarak görülmelidir.

Evlilik doyumu, evlilik literatürünün en temel kavramlarından biridir. Karney ve Bradbury (1995), evlilik kalitesi ve evlilik istikrarına ilişkin kuramları inceledikleri çalışmalarında evlilik doyumunun kişisel özellikler, stresli yaşam olayları, ilişki süreçleri, iletişim biçimleri ve problem çözme becerileriyle ilişkili olduğunu belirtmektedir. Tavakol ve diğerleri (2017) da evlilik doyumunu etkileyen faktörlerin demografik özellikler, bağlanma stilleri, iletişim becerileri, cinsel doyum, ekonomik koşullar ve aile ilişkileri gibi çok sayıda değişkeni içerdiğini göstermektedir. Bu bulgular, evliliğin bireyler tarafından neden hem destekleyici hem de riskli bir kurum olarak algılanabildiğini açıklamaktadır.

Evliliği açıklamada sosyal değişim kuramı da önemli bir çerçeve sunmaktadır. Sosyal değişim kuramına göre bireyler ilişkilerini ödüller, maliyetler, alternatifler ve beklentiler üzerinden değerlendirirler (Sabatelli, 1988). Bu kuramsal yaklaşım evlilik korkusu açısından önemlidir; çünkü birey evliliğin getireceği duygusal, ekonomik ve sosyal maliyetleri ödüllerinden daha yüksek algıladığında evlilikten kaçınma eğilimi gösterebilir (Nakonezny ve Denton, 2008). Örneğin evlilik birey tarafından sevgi, güven ve ortak yaşam kaynağı olarak değil; ekonomik yük, özgürlük kaybı, çatışma ve sorumluluk artışı olarak değerlendirildiğinde evlilik korkusu güçlenebilir (Edin ve Reed, 2005).

Bağlanma kuramı ise evliliğin duygusal güvenlik boyutunu açıklamada temel yaklaşımlardan biridir. Hazan ve Shaver (1987), romantik aşkı yetişkin bağlanma süreci olarak kavramsallaştırarak bireylerin erken bağlanma deneyimlerinin yetişkin romantik ilişkilerinde güven, yakınlık ve bağlılık geliştirme biçimlerini etkilediğini ileri sürmüştür. Selçuk ve diğerleri (2010), evlilik işlevselliğinin yalnızca doyumla değil, eşlerin birbirleri için güvenli üs ve güvenli sığınak işlevi görmesiyle de ilişkili olduğunu belirtmektedir. Bu yaklaşım, gamofobinin yalnızca evliliğe yönelik olumsuz düşüncelerle değil, bireyin yakın ilişkilerde güvenli bağ kurma kapasitesiyle de ilişkili olduğunu göstermektedir.

Modern toplumlarda evlilikten beklentilerin değişmesi, evlilik kararını daha karmaşık hâle getirmiştir. Bireyler evlilikten yalnızca toplumsal kabul ya da ekonomik güvence değil, aynı zamanda duygusal yakınlık, kişisel gelişim, eşitlik, romantik tatmin, cinsel uyum ve bireysel özgürlüğe saygı beklemektedir (Li ve Fung, 2011). Bu yüksek beklenti düzeyi, evliliği daha anlamlı bir ortaklık hâline getirebildiği gibi, bazı bireylerde yanlış eş seçme, beklentilerin karşılanmaması veya evlilikte başarısız olma korkusunu artırabilir. Bu nedenle evlilik korkusu, çağdaş evlilik beklentilerindeki dönüşümle birlikte ele alınmalıdır (Bühler vd., 2021).

Evlilik Korkusu (Gamofobi)

Evlilik korkusu ya da gamofobi, bireyin evlenme fikrine, evlilik kararına, evliliğin getireceği bağlılığa veya uzun süreli ilişki sorumluluklarına karşı yoğun kaygı ve kaçınma göstermesi olarak tanımlanabilir (Tifanny vd., 2024). Obeid ve diğerleri (2020), gamofobiyi romantik ilişkiye girme, evlilik ve bağlılık kurma korkusuyla ilişkili bir yapı olarak ele almakta ve bu korkunun psikolojik belirtiler, bağlanma sorunları ve ilişki işlevselliğiyle bağlantılı olabileceğini belirtmektedir. Türkiye'de Türk (2025) tarafından geliştirilen Evlilik Korkusu (Gamofobi) Ölçeği de kavramın evlilikten kaçınma, evliliğe yönelik tehdit algısı ve evlilikle ilişkili kaygı boyutları üzerinden değerlendirilebileceğini göstermektedir.

Gamofobi, bireyin evliliği istememesiyle aynı şey değildir. Bazı bireyler kişisel değerleri, yaşam tarzı, ideolojik tercihleri veya bireysel hedefleri nedeniyle evlenmemeyi tercih edebilir (Obeid vd., 2020). Bu durum tek başına psikolojik bir sorun olarak değerlendirilemez. Gamofobide ise temel belirleyici, evlilik düşüncesinin kişide yoğun kaygı, panik, kaçınma, felaketleştirme veya işlevsellik kaybı yaratmasıdır (Alguzo, 2025). Bu nedenle gamofobi, evlenmeme tercihinden çok, evlilik ihtimaline yönelik yoğun korku ve kaçınma örüntüsü olarak anlaşılmalıdır.

Gamofobinin açıklanmasında bağlanma kuramı merkezi bir yer tutar. Bağlanma kuramına göre bireylerin erken bakım veren ilişkilerinde geliştirdiği güvenli ya da güvensiz bağlanma örüntüleri, yetişkinlikte romantik ilişkilerde yakınlık, güven ve bağlılık kurma biçimlerini etkileyebilir (Hazan ve Shaver, 1987; Mikulincer ve Shaver, 2012). Kaygılı bağlanan bireyler evlilikte terk edilme, reddedilme veya yeterince sevilmeme korkusu yaşayabilirken; kaçınmacı bağlanan bireyler evliliği aşırı yakınlık, bağımlılık ve bireysel alan kaybı olarak algılayabilir. Bu nedenle gamofobi, bazı bireylerde kaygılı bağlanmanın terk edilme korkusuyla, bazı bireylerde ise kaçınmacı bağlanmanın bağımsızlığı koruma çabasıyla ilişkili olabilir (Park ve Harris, 2023; Sutton, 2019).

Yakınlık korkusu kuramı da gamofobiyi açıklamada önemlidir. Descutner ve Thelen (1991), yakınlık korkusunu bireyin yakın ilişkilerde duygusal açıklık, kendini açma ve kırılganlık gösterme konusundaki kaygısı olarak tanımlamıştır. Evlilik, romantik yakınlığın daha kalıcı ve kurumsal bir biçimi olarak görüldüğünden, yakınlık korkusu yüksek bireylerde evlilik kararının kaygıyı artırması beklenebilir (Jarwan ve Abu-Al-Rub, 2024). Pedro Sobral ve Emília Costa (2015), yakınlık korkusunun tek boyutlu olmadığını; duygusal açıklık, güven, bağımlılık, kontrol ve kişisel sınırlar gibi farklı bileşenlerden oluştuğunu belirtmektedir.

Sosyal değişim kuramı açısından gamofobi, evliliğin algılanan maliyetlerinin algılanan ödüllerinden yüksek görülmesiyle açıklanabilir. Sosyal değişim yaklaşımına göre bireyler ilişkilerini duygusal kazanç, güven, destek, maliyet, alternatifler ve beklentiler çerçevesinde değerlendirirler (Nakonezny ve Denton, 2008; Sabatelli, 1988). Evlilik birey tarafından ekonomik yük, özgürlük kaybı, aile baskısı, çatışma ve başarısızlık riski olarak algılandığında evlilikten kaçınma güçlenebilir (Sulfinadia vd., 2025). Bu bağlamda gamofobi, bireyin evlilikle ilgili maliyet-fayda değerlendirmesinin kaygı ağırlıklı hâle gelmesi olarak da yorumlanabilir.

Aile sistemleri kuramı açısından gamofobi, bireyin aile kökeni deneyimleriyle bağlantılıdır. Aile sistemleri yaklaşımına göre birey, ailede gözlemlediği iletişim, çatışma, güç ilişkileri, duygusal yakınlık ve sınır örüntülerini sonraki ilişkilerine taşıyabilir (Rothbaum vd., 2002). Çatışmalı, şiddet içeren, duygusal olarak kopuk veya boşanmayla sonuçlanmış aile ortamlarında büyüyen bireyler, evliliği güvenli bir bağlanma alanı olarak değil, tehdit ve mutsuzluk kaynağı olarak algılayabilir (McDonald, 2000). Bu nedenle gamofobinin değerlendirilmesinde bireyin aile geçmişi, ebeveyn evliliğine ilişkin gözlemleri ve aile içi iletişim örüntüleri dikkate alınmalıdır (Jarwan ve Abu-Al-Rub, 2024).

Evlilik Korkusunun Nedenleri

Evlilik korkusu ya da gamofobi, tek bir nedene indirgenebilecek basit bir kaygı durumu değildir (Khan vd., 2026). Literatürde gamofobinin bireysel psikolojik süreçler, aile kökeni yaşantıları, bağlanma örüntüleri, romantik ilişki deneyimleri, ekonomik koşullar, toplumsal cinsiyet rolleri, sosyal medya anlatıları ve kültürel evlilik beklentileriyle ilişkili çok boyutlu bir yapı olduğu görülmektedir (Obeid vd., 2020). Bu nedenle evlilik korkusunun nedenlerini açıklarken yalnızca bireyin “evlilik hakkındaki düşünceleri” değil, bu düşünceleri şekillendiren gelişimsel, ilişkisel, toplumsal ve kültürel bağlam da dikkate alınmalıdır (Jarwan ve Abu-Al-Rub, 2024). Bağlanma kuramı, yakınlık korkusu yaklaşımı, sosyal değişim kuramı ve aile sistemleri kuramı birlikte değerlendirildiğinde, gamofobinin hem bireysel içsel süreçlerden hem de bireyin içinde bulunduğu sosyal çevreden beslendiği anlaşılmaktadır (Descutner ve Thelen, 1991; Hazan ve Shaver, 1987; Rothbaum vd., 2002; Sabatelli, 1988).

1. Geçmiş Travmatik İlişki Deneyimleri

Geçmiş romantik ilişkilerde yaşanan olumsuz deneyimler, evlilik korkusunun gelişiminde temel risk faktörlerinden biri olarak değerlendirilebilir (Sulfinadia vd., 2025). Aldatılma, terk edilme, duygusal istismar, manipülasyon, güvenin kötüye kullanılması, aşağılanma, yoğun çatışma veya ilişki içinde kontrol edilme gibi deneyimler bireyin sonraki romantik ilişkilerinde güven geliştirmesini zorlaştırabilir.

Yakınlık korkusu literatürü, bireyin duygusal açıklık ve kırılganlık gösterme konusunda yaşadığı kaygının çoğu zaman geçmiş incinme ve reddedilme yaşantılarıyla ilişkili olabileceğini göstermektedir (Descutner ve Thelen, 1991; Thelen vd., 2000). Bu nedenle geçmişte ilişki travması yaşayan bireylerde evlilik, güvenli bir birliktelikten çok yeniden incinme ihtimali taşıyan bir risk alanı olarak algılanabilir.

Travmatik ilişki deneyimleri bireyin ilişkilere yönelik temel inançlarını da dönüştürebilir (Edin ve Reed, 2005). Birey, önceki ilişkilerinde hayal kırıklığı yaşadıktan sonra “yakınlaşırsam zarar görürüm”, “evlilikte sadakat sürdürülemez”, “insanlar zamanla değişir”, “bağlanmak güçsüzlüktür” veya “evlenmek kontrolü kaybetmektir” gibi bilişsel şemalar geliştirebilir. Bu şemalar, evlilik fikri gündeme geldiğinde otomatik olarak devreye girerek kaygı, kaçınma ve kararsızlığı artırabilir (Türk, 2025).

Bağlanma kuramı bu süreci açıklamada güçlü bir çerçeve sunmaktadır. Güvensiz bağlanma örüntülerine sahip bireyler, romantik ilişkilerde ya aşırı güvence arayışı ve terk edilme korkusu yaşayabilir ya da yakınlık arttığında geri çekilme ve duygusal mesafe koyma eğilimi gösterebilirler (Hazan ve Shaver, 1987). Geçmiş ilişki travmaları, özellikle kaygılı bağlanan bireylerde “terk edileceğim” beklentisini, kaçınmacı bağlanan bireylerde ise “yakınlık beni tehdit eder” algısını güçlendirebilir (Mikulincer ve Shaver, 2012). Dolayısıyla evlilik korkusu, bazı bireylerde geçmiş romantik travmaların bağlanma sistemi üzerindeki etkisiyle ortaya çıkan koruyucu fakat işlevsiz bir kaçınma stratejisi olarak değerlendirilebilir.

Ayrıca ilişki travmalarının etkisi yalnızca bireyin düşünceleriyle sınırlı kalmaz; bedensel ve duygusal tepkilere de yansıyabilir. Evlilik, nişan, düğün, ailelerin tanışması veya gelecek planı gibi konular gündeme geldiğinde bireyde yoğun gerginlik, huzursuzluk, uyku sorunları, çarpıntı, kaçma isteği veya karar verme güçlüğü ortaya çıkabilir (Willoughby vd., 2019). Obeid ve diğerleri (2020), ilişkisel bağlılık korkusunun psikolojik belirtilerle ilişkili olabileceğini belirtmektedir. Bu bulgu, gamofobinin yalnızca bilişsel bir tutum değil, duygusal ve bedensel belirtilerle de ilişkili olabileceğini göstermektedir.

2. Sosyal Medyanın Etkisi

Sosyal medya, günümüzde romantik ilişki ve evlilik algılarının şekillenmesinde önemli bir etken hâline gelmiştir (Tumuti vd., 2012). Dijital platformlarda aldatılma hikâyeleri, boşanma anlatıları, toksik ilişki deneyimleri, evlilik içi şiddet haberleri, ekonomik zorluklar ve “marriage is scary” gibi evlilik karşıtı ya da evliliği korkutucu gösteren içerikler hızla yayılabilmektedir (Najmudin vd., 2025). Bu tür içerikler, özellikle genç yetişkinlerde evliliğin riskli, baskılayıcı, özgürlüğü sınırlayan veya psikolojik olarak yıpratıcı bir kurum olduğu algısını güçlendirebilir (Sundari ve Febriana, 2025).

Sosyal medyanın evlilik korkusu üzerindeki etkisi, yalnızca bilgi aktarımıyla değil, duygusal bulaşma ve toplumsal anlatı üretimiyle de açıklanabilir. Bireyler sosyal medyada sürekli olarak mutsuz evlilik, boşanma, sadakatsizlik veya şiddet içeriklerine maruz kaldıklarında, bu örnekleri evlilik kurumunun geneline ilişkin kanıtlar olarak yorumlayabilirler (Al Mafaz vd., 2024). Özellikle daha önce aile

içinde çatışmalı evliliklere tanıklık etmiş ya da romantik ilişkilerde incinmiş bireylerde sosyal medya içerikleri mevcut korkuları doğrulayan bir işlev görebilir. Bu bağlamda sosyal medya, bireyin evliliğe ilişkin olumsuz bilişsel şemalarını pekiştiren bir çevresel uyaran hâline gelebilir (Nurjanis vd., 2026).

Sosyal medyanın bir diğer etkisi, evlilik ve ilişki beklentilerini gerçekçi olmayan düzeylere taşımasıdır. İdealize edilmiş çift paylaşımları, gösterişli düğünler, ekonomik olarak erişilmesi güç yaşam tarzları ve sürekli mutlu görünen romantik ilişkiler, bireyin kendi ilişkisini yetersiz görmesine neden olabilir (Khan vd., 2026). Bu durum, evlilik kararını "mükemmel ilişki", "tam ekonomik güvence", "kusursuz partner" veya "hiç çatışmasız birliktelik" gibi gerçekçi olmayan koşullara bağlayabilir. Böylece sosyal medya yalnızca evliliği korkutucu göstererek değil, evliliğe ilişkin aşırı yüksek standartlar üreterek de gamofobiyi besleyebilir (Tumuti vd., 2012).

Sosyal medya aynı zamanda kuşaklar arası evlilik algısı farklılıklarını görünür kılmaktadır. Z kuşağı ve genç yetişkinler, evliliği önceki kuşaklara göre daha fazla sorgulamakta; ekonomik bağımsızlık, kişisel özgürlük, duygusal uyum ve eşitlik beklentilerini daha güçlü biçimde vurgulamaktadır (Nurjanis vd., 2026; Yusuf vd., 2025). Bu durum, evlilik kurumuna yönelik eleştirel farkındalığı artırabileceği gibi, evlilikle ilgili risk algısını da yoğunlaştırabilir. Dolayısıyla sosyal medya, gamofobinin oluşumunda tek başına belirleyici olmamakla birlikte, bireysel korkuların toplumsal ölçekte dolaşıma girmesini ve normalleşmesini kolaylaştıran önemli bir araçtır (Al Mafaz vd., 2024).

3. Ekonomik Kaygılar ve Sorumluluk Endişesi

Ekonomik belirsizlikler, evlilik korkusunun en önemli çağdaş nedenlerinden biridir. Evlilik kararı birçok toplumda yalnızca duygusal bir birliktelik olarak değil, aynı zamanda ekonomik sorumlulukların üstlenildiği bir yaşam düzeni olarak görülmektedir (Olotu, 2016). Düğün masrafları, konut edinme, ev kurma, geçim sağlama, çocuk sahibi olma, ailelere karşı maddi yükümlülükler ve geleceğe dönük finansal planlama, özellikle genç yetişkinlerde evlilik kararını zorlaştırabilir (Yusuf vd., 2025). Ekonomik güvencesizlik, işsizlik, düşük gelir, borçlanma, konut piyasasındaki zorluklar ve kariyer belirsizliği, bireylerin evliliği ertelenmesi gereken ya da kaçınılması gereken bir sorumluluk olarak görmesine neden olabilir (Khan vd., 2026).

Sosyal değişim kuramı açısından ekonomik kaygılar, evliliğin algılanan maliyetlerini artıran temel faktörlerdir. Bu kurama göre bireyler ilişkilerini ödüller, maliyetler, beklentiler ve alternatifler üzerinden değerlendirirler (Nakonezny ve Denton, 2008). Evlilik birey tarafından duygusal destek, güven ve ortak yaşam sağlayan bir kurum olarak algılandığında olumlu değerlendirilebilir; ancak ekonomik yük, borçlanma, sorumluluk artışı ve özgürlük kaybı gibi maliyetlerle ilişkilendirildiğinde kaçınma eğilimi güçlenebilir (Sabatelli, 1988). Bu nedenle gamofobi, bazı bireylerde evliliğin duygusal boyutundan çok ekonomik yükümlülükleriyle ilişkili olarak ortaya çıkabilir.

Ekonomik kaygılar toplumsal cinsiyet rolleriyle yakından bağlantılıdır. Erkeklerden ekonomik olarak güçlü olma, aileyi geçindirme ve evlilik için maddi hazırlık yapma beklentisi, özellikle ekonomik belirsizlik yaşayan erkeklerde evlilik korkusunu artırabilir (Alguzo, 2025). Kadınlar açısından ise evlilik, bazı bağlamlarda ekonomik bağımsızlığın azalması, kariyer hedeflerinin ertelenmesi, ev içi

emeğin artması veya eşe ekonomik bağımlılık riskiyle ilişkilendirilebilir (Obeid vd., 2020). Bu nedenle ekonomik kaygılar cinsiyet, sınıfsal konum, kültürel normlar ve aile beklentileriyle birlikte ele alınmalıdır. Ekonomik sorumluluk endişesi aynı zamanda bireyin kendilik algısını da etkileyebilir. Evlilik için ekonomik olarak yeterli olmadığını düşünen birey, kendisini başarısız, eksik veya hazır olmayan biri olarak değerlendirebilir (Hotimah, 2025). Bu durum özellikle evliliğin "düzen kurma" ve "yetişkinlik sorumluluğu" ile özdeşleştirildiği kültürlerde yoğun psikolojik baskı yaratabilir.

4. Toplumsal Baskılar ve Beklentiler

Toplumsal baskılar, evlilik korkusunun hem oluşumunda hem de sürdürülmesinde önemli rol oynar. Birçok kültürde evlilik, yetişkinliğe geçişin, toplumsal kabulün ve "düzenli yaşam" kurmanın temel göstergelerinden biri olarak kabul edilir (McDonald, 2000). Bu nedenle belirli bir yaşa gelen bireylerden evlenmeleri, aile kurmaları ve çocuk sahibi olmaları beklenir. Bu beklentiler kimi bireyler için destekleyici ve yönlendirici olabilirken, bazı bireylerde yoğun baskı, yetersizlik hissi ve evlilikten kaçınma davranışı doğurabilir (Choudhary ve Shahzad, 2026).

Toplumsal baskıların gamofobi üzerindeki etkisi, bireyin evliliği kendi içsel tercihi olarak mı yoksa dışsal bir zorunluluk olarak mı algıladığıyla yakından ilişkilidir (Obeid vd., 2020). Birey evliliği kendi değerleri, duygusal hazırlığı ve ilişki doyumu doğrultusunda değerlendirdiğinde karar süreci daha sağlıklı ilerleyebilir. Ancak evlilik, aileyi memnun etmek, sosyal eleştiriden kaçınmak, akraba baskısını azaltmak veya toplumun beklentilerine uymak için yapılması gereken bir zorunluluk olarak algılandığında kaygı artabilir (Chang, 2024).

Toplumsal baskılar kadınlar ve erkekler üzerinde farklı biçimlerde işleyebilir. Kadınlar çoğu kültürde yaş, doğurganlık, annelik ve aile kurma üzerinden daha fazla baskıya maruz kalırken; erkekler ekonomik yeterlilik, aileyi geçindirme ve sorumluluk üstlenme beklentileriyle karşılaşabilirler (Alguzo, 2025). Kadınlar açısından "geç kalma", "evde kalma", "anne olma yaşını kaçırma" gibi söylemler evlilik kaygısını artırabilir. Erkekler açısından ise "düzen kurma", "ev geçindirme" ve "ekonomik olarak güçlü olma" beklentileri evliliği ağır bir sorumluluk olarak algılamalarına neden olabilir (Al Mafaz vd., 2024).

Evlilikten korkan birey, ailesi veya çevresi tarafından anlaşılmayacağını düşündüğünde kaygısını bastırabilir, evlilik konusunu erteleyebilir veya ilişki içinde açık iletişim kurmaktan kaçınabilir. Bu durum hem bireysel psikolojik yükü artırır hem de romantik ilişkide belirsizlik yaratır. Jarwan ve Abu-Al-Rub (2024), aile iletişim örüntülerinin gamofobiyle ilişkili olabileceğini belirterek aile içi iletişim kalitesinin evlilik korkusunu anlamada önemli olduğunu göstermektedir.

5. Çevredeki Olumsuz İlişki Örnekleri

Bireyin evlilik algısı, büyük ölçüde çocukluk ve gençlik döneminde gözlemlediği evlilik modellerinden etkilenir (Carnelley ve Janoff-Bulman, 1992). Aile içinde sürekli çatışma, duygusal kopukluk, sadakatsizlik, boşanma, şiddet, ekonomik anlaşmazlık veya güç dengesizliği gibi olumsuz örneklere tanıklık eden birey, evliliği güvenli bir bağlanma alanı olarak değil, stres ve mutsuzluk kaynağı olarak algılayabilir (McDonald, 2000). Aile sistemleri kuramına göre bireyler, ailede

gözlemledikleri ilişki kalıplarını sonraki yakın ilişkilerine taşıyabilirler (Rothbaum vd., 2002). Bu nedenle ebeveyn evliliğinin niteliği, bireyin evlilikten beklentilerini ve evlilikten kaçınma eğilimini etkileyebilir.

Olumsuz evlilik örnekleri, bireyde genelleştirilmiş olumsuz evlilik inançları oluşturabilir (Khan vd., 2026). Örneğin ebeveynleri sürekli çatışan bir birey, evliliği kaçınılmaz çatışma alanı olarak görebilir. Boşanmış aileden gelen bir birey, evliliğin kalıcı olmadığına inanabilir. Evlilik içinde şiddet ya da baskıya tanıklık eden birey ise evliliği güç kaybı, kontrol edilme veya güvenlik tehdidi olarak algılayabilir. Bu tür inançlar, evlilik kararının gündeme geldiği romantik ilişkilerde yoğun kaygıyı tetikleyebilir (Carnelley ve Janoff-Bulman, 1992; Jarwan ve Abu-Al-Rub, 2024).

Çevredeki olumsuz ilişki örnekleri yalnızca aileyle sınırlı değildir. Arkadaşların, akrabaların, komşuların veya sosyal çevredeki kişilerin mutsuz evlilikleri de bireyin evlilik algısını etkileyebilir (Al Mafaz vd., 2024). Özellikle sosyal medyada ve gündelik sohbetlerde boşanma, aldatılma, evlilik içi mutsuzluk ve aile içi çatışma anlatılarının sık dolaşıma girmesi, bireyin evliliğe ilişkin olumsuz örnekleri daha görünür ve yaygın algılamasına neden olabilir (Najmudin vd., 2025; Sundari ve Febriana, 2025). Böylece birey sınırlı sayıdaki olumsuz örneği evlilik kurumunun geneline genelleyebilir.

Bu noktada koruyucu faktörler de önemlidir. Olumsuz aile örneklerine rağmen güvenli sosyal destek, sağlıklı romantik ilişki deneyimleri, psikolojik danışma, pozitif evlilik modelleri ve duygusal farkındalık, bireyin evlilik korkusunu azaltabilir. Ervüz (2026), algılanan sosyal desteğin evlilik korkusu üzerinde etkili olabileceğini göstererek sosyal destek sistemlerinin koruyucu rolüne dikkat çekmektedir.

6. Kişilik Özellikleri ve Ruhsal Sağlık Durumu

Evlilik korkusu, bazı kişilik özellikleri ve ruhsal sağlık değişkenleriyle yakından ilişkili olabilir. Yüksek kaygı eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik, reddedilme duyarlılığı, düşük benlik saygısı, kontrol ihtiyacı, bağımlılıktan korkma ve kaçınmacı başa çıkma biçimleri, evlilik korkusunu artırabilecek bireysel özellikler arasında yer almaktadır (Kasalova vd., 2018; Mikulincer ve Shaver, 2012). Evlilik, doğası gereği belirsizlik içeren uzun vadeli bir karardır. Bu nedenle belirsizliğe tahammülü düşük bireylerde evlilik fikri, kontrol edilemeyen ve riskli bir gelecek senaryosu olarak algılanabilir (Kasalova vd., 2018).

Obeid ve diğerleri (2020), ilişkisel bağlılık korkusunun psikolojik belirtilerle ilişkili olabileceğini belirtmektedir. Kasalova ve diğerleri (2018) ise kaygı bozukluklarının evlilik doyumu ve ilişki işlevselliğiyle ilişkili olabileceğini göstermektedir. Bu bulgular, evlilik korkusunun yalnızca ilişki alanına özgü bir sorun değil, bireyin genel psikolojik iyi oluşuyla bağlantılı bir yapı olduğunu düşündürmektedir.

Bağlanma stilleri bu bölümde özellikle önemlidir. Kaygılı bağlanan bireyler evlilikte terk edilme, reddedilme veya yeterince sevilmeme korkusu yaşayabilir. Kaçınmacı bağlanan bireyler ise evliliği bağımsızlığın kaybı, aşırı yakınlık ve duygusal bağımlılık tehdidi olarak algılayabilir (Çıtak ve Başar,

2023; Hazan ve Shaver, 1987). Bu nedenle gamofobi, kişilik özellikleri, bağlanma stilleri ve ruhsal belirtilerin kesişiminde ortaya çıkan çok boyutlu bir ilişki sorunu olarak değerlendirilebilir (Park ve Harris, 2023).

7. Kariyer ve Kişisel Gelişim Hedefleri

Modern yaşamda kariyer, eğitim, ekonomik bağımsızlık ve kişisel gelişim hedefleri evlilik kararını önemli ölçüde etkilemektedir (Hotimah, 2025). Özellikle genç yetişkinlik döneminde bireyler mesleki kimlik oluşturma, ekonomik güç kazanma, eğitimini tamamlama ve bireysel hedeflerini gerçekleştirme süreci içindedir (Li ve Fung, 2011). Bu dönemde evlilik, bazı bireyler için destekleyici bir ortaklık olarak algılanırken, bazı bireyler için kişisel hedeflerin ertelenmesi, özgürlüğün sınırlanması veya yaşam planlarının değişmesi anlamına gelebilir (Khan vd., 2026).

Kariyer hedefleri ile evlilik korkusu arasındaki ilişki, özellikle toplumsal cinsiyet rolleriyle birlikte değerlendirildiğinde daha anlaşılır hâle gelir. Kadınlar açısından evlilik, bazı kültürel bağlamlarda kariyerin kesintiye uğraması, annelik beklentisi, ev içi sorumlulukların artması ve ekonomik bağımsızlığın zayıflaması gibi kaygılarla ilişkilendirilebilir (Alguzo, 2025). Erkekler açısından ise kariyer istikrarı ve ekonomik yeterlilik, evliliğe hazır olmanın ön koşulu olarak algılanabilir (Yusuf vd., 2025).

Kişisel gelişim hedefleri de evlilik korkusunu etkileyebilir. Birey, evlilikle birlikte kişisel alanını, sosyal çevresini, bireysel karar alma özgürlüğünü veya kendini geliştirme fırsatlarını kaybedeceğini düşünebilir. Ancak burada önemli olan, evliliğin gerçekten kişisel gelişimi engelleyip engellemediğinden çok, bireyin evliliği nasıl anlamlandırdığıdır (Sulfinadia vd., 2025). Bu doğrultuda, evlilik öncesi danışmanlık ve psiko-eğitim programları, bireylerin evliliği kişisel gelişime engel olan bir yapı olarak değil, sağlıklı sınırlar ve karşılıklı destekle sürdürülebilecek bir ortaklık olarak değerlendirmelerine katkı sağlayabilir

Evlilik Korkusunun Psikolojik ve Sosyal Sonuçları

Evlilik korkusu, bireyin yalnızca evlenme kararını değil, romantik ilişkilerde yakınlık kurma, bağlılık geliştirme, gelecek planı yapma ve duygusal güven oluşturma süreçlerini de etkileyen çok boyutlu bir sonuçlar dizisine yol açabilir (Obeid vd., 2020). Gamofobi, bazı bireylerde yalnızca evlilik fikrine yönelik geçici bir kaygı olarak görülürken, bazı bireylerde yoğun kaçınma, ilişkiyi sabote etme, karar verememe, sosyal geri çekilme ve psikolojik sıkıntı gibi daha geniş işlevsellik sorunlarına neden olabilir (Choudhary ve Shahzad, 2026). Bu nedenle evlilik korkusunun sonuçları bireysel psikolojik düzey, romantik ilişki düzeyi, aile ve sosyal çevre düzeyi ile toplumsal düzeyde ayrı ayrı ele alınmalıdır.

Psikolojik açıdan gamofobi, yoğun kaygı, huzursuzluk, kararsızlık, suçluluk, pişmanlık, yetersizlik hissi, düşük benlik saygısı ve gelecek kaygısı ile ilişkili olabilir. Evlilik korkusu yaşayan birey, evlilik düşüncesi gündeme geldiğinde yalnızca bilişsel düzeyde değil, duygusal ve bedensel düzeyde de zorlanabilir (Nurjanis vd., 2026). Evlilik, nişan, düğün, ailelerin tanışması veya gelecek planı gibi konular bireyde çarpıntı, gerginlik, uyku sorunları, kaçma isteği veya zihinsel meşguliyet yaratabilir.

Obeid ve diğerleri (2020), ilişkisel bağlılık korkusunun psikolojik belirtilerle ilişkili olabileceğini belirtirken, Alguzo (2025) evlilik korkusunun gelecek kaygısıyla bağlantılı olabileceğini göstermektedir. Bu bulgular, gamofobinin yalnızca ilişki tercihleriyle değil, bireyin genel psikolojik iyi oluşuyla da bağlantılı olduğunu düşündürmektedir.

Romantik ilişki düzeyinde gamofobi, yakınlık ve bağlılık süreçlerini doğrudan etkileyebilir. Birey romantik ilişki içinde duygusal yakınlık kurmak istese bile ilişki evlilik aşamasına yaklaştığında geri çekilebilir, partneriyle gelecek planlarından kaçınabilir veya ilişkinin kusurlarına aşırı odaklanabilir (Descutner ve Thelen, 1991). Yakınlık korkusu literatürü, bireyin duygusal açıklık ve kırılganlık gösterme konusundaki güçlüğünün ilişki doyumunu olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir (Thelen vd., 2000). Bu nedenle gamofobi, yalnızca evlilik kararının ertelenmesine değil, ilişkinin duygusal niteliğinin zayıflamasına da yol açabilir.

Gamofobi, ilişkiyi sabote etme davranışlarına da zemin hazırlayabilir. Birey evlilik ihtimali somutlaştığında partnerinin eksiklerine aşırı odaklanabilir, küçük çatışmaları büyütebilir, ilişkiyi gereğinden fazla sorgulayabilir veya evlilik konusundaki baskıyı azaltmak için ilişkiyi sonlandırma eğilimi gösterebilir (Hazan ve Shaver, 1987). Bu davranışlar kısa vadede bireyin kaygısını azaltabilir; ancak uzun vadede sağlıklı ilişki fırsatlarının kaybedilmesine, yalnızlık duygusunun artmasına ve romantik ilişkilerde başarısızlık algısının pekişmesine neden olabilir. Bağlanma kuramı açısından bu durum, özellikle kaçınmacı bağlanan bireylerde yakınlık arttıkça geri çekilme eğilimiyle açıklanabilir (Mikulincer ve Shaver, 2012).

Evlilik korkusunun bir diğer psikolojik sonucu, bireyin kendilik algısında bozulmadır (McDonald, 2000). Toplumda evlilik, çoğu zaman yetişkinlik, olgunluk ve düzen kurma göstergesi olarak kabul edildiği için evlilikten korkan birey kendisini “yetersiz”, “hazır olmayan”, “sorunlu” veya “normal olmayan” biri olarak değerlendirebilir. Bu durum özellikle evliliğin sosyal norm olarak güçlü biçimde vurgulandığı kültürlerde daha belirgin olabilir. Toplumsal beklentiler bireyin içsel kaygısıyla birleştiğinde utanç, suçluluk ve öz-eleştiri artabilir (Chang, 2024; Jarwan ve Abu-Al-Rub, 2024).

Sosyal düzeyde gamofobi, aile ve çevre ilişkilerinde gerilim yaratabilir. Ailelerin evlilik beklentisi, bireyin evlilik korkusuyla çatıştığında aile içinde baskı, tartışma ve duygusal uzaklaşma ortaya çıkabilir (Carnelley ve Janoff-Bulman, 1992). Birey, evlilik konusundaki kaygısını ailesiyle paylaşmaktan kaçınabilir; çünkü anlaşılmayacağını, yargılanacağını veya zorlanacağını düşünebilir. Jarwan ve Abu-Al-Rub (2024), aile iletişim örüntülerinin evlilik korkusuyla ilişkili olabileceğini belirterek aile içi iletişim kalitesinin bu süreçte önemli olduğunu göstermektedir. Destekleyici aile iletişimi bireyin korkularını anlamlandırmasına yardımcı olabilirken, baskıcı ve eleştirel aile tutumları kaygıyı artırabilir (Choudhary ve Shahzad, 2026).

Toplumsal çevre açısından evlilik korkusu sosyal damgalanma ve yalnızlaşma riskini de beraberinde getirebilir (Hassan, 2025). Belirli yaş aralıklarında evlenme beklentisinin güçlü olduğu toplumlarda, evlenmeyen veya evlilikten kaçınan bireyler sık sık sorgulanabilir. “Neden evlenmiyorsun?”, “Bir sorun mu var?”, “Yaşın geçiyor”

gibi söylemler bireyin sosyal ortamlardan kaçınmasına neden olabilir. Bu durum, evlilik korkusunun sosyal kaygı ve sosyal geri çekilme ile birleşmesine yol açabilir. Özellikle kadınların evlilik ve yaş üzerinden daha fazla toplumsal baskıya maruz kaldığı bağlamlarda bu sonuç daha belirgin hâle gelebilir (Alguzo, 2025).

Evlilik korkusu yaşam planları üzerinde de etkili olabilir. Birey evlilik konusunda karar veremediğinde çocuk sahibi olma, ortak yaşam kurma, ekonomik planlama, kariyer tercihleri ve yaşanacak şehir gibi uzun vadeli kararlar belirsizleşebilir (Olotu, 2016). Bu belirsizlik, bireyin yaşam doyumunu ve gelecek algısını olumsuz etkileyebilir. Gamofobi ile gelecek kaygısı arasındaki ilişkiye dikkat çeken çalışmalar, evlilik korkusunun yalnızca ilişki alanında değil, bireyin genel gelecek tasarımında da etkili olabileceğini göstermektedir (Alguzo, 2025; Khan vd., 2026).

Evlilik korkusu aynı zamanda toplumsal düzeyde evlilik kurumuna yönelik tutumların dönüşümünü de yansıtabilir. Genç yetişkinlerin evlilikten kaçınma eğilimi yalnızca bireysel psikolojik kırılganlıkla açıklanamaz; ekonomik belirsizlikler, dijital kültür, toplumsal cinsiyet eşitsizlikleri, boşanma görünürlüğü ve bireyselleşme eğilimleri bu süreçte etkilidir (Yusuf vd., 2025). Bu nedenle gamofobi, bireysel bir korku olduğu kadar, çağdaş toplumlarda evlilik kurumuna yönelik güvenin, beklentilerin ve risk algısının değiştiğini gösteren sosyokültürel bir belirti olarak da değerlendirilebilir (Nurjanis vd., 2026).

Sonuç olarak evlilik korkusunun psikolojik ve sosyal sonuçları yalnızca evlenmeme ya da evliliği erteleme ile sınırlı değildir. Gamofobi; bireyin duygu düzenleme süreçlerini, benlik algısını, romantik ilişkilerini, aile iletişimini, sosyal çevreyle ilişkisini ve gelecek planlarını etkileyebilir (Al Mafaz vd., 2024). Bu nedenle evlilik korkusu yaşayan bireylerle yapılacak psikolojik danışma ve psiko-eğitim çalışmalarında yalnızca evlilik kararına odaklanmak yeterli değildir. Bireyin bağlanma örüntüleri, aile geçmişi, geçmiş ilişki deneyimleri, sosyal destek kaynakları, ekonomik kaygıları, toplumsal baskılarla ilişkisi ve evliliğe yüklediği anlam bütüncül biçimde değerlendirilmelidir.

Cinsiyete Göre Evlilik Korkusu

Evlilik korkusunun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı konusunda literatürde tutarlı bulgular bulunmamaktadır. Bazı çalışmalar erkeklerde bağlılık ve sorumluluk korkusunun daha belirgin olabileceğini, bazı çalışmalar ise kadınlarda gelecek kaygısı, evlilik içi eşitsizlik, kariyer kaybı ve toplumsal baskılar nedeniyle evlilik korkusunun artabileceğini göstermektedir (Obeid vd., 2020). Bu farklılıkların kültürel bağlam, örneklem özellikleri, yaş, sosyoekonomik düzey ve ilişki deneyimleriyle ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Erkeklerde evlilik korkusu sıklıkla ekonomik yeterlilik, özgürlüğün kaybı, aile geçindirme sorumluluğu ve uzun süreli bağlılıkla ilişkilendirilebilir (Alguzo, 2025). Sosyal değişim kuramı açısından erkek birey evliliğin maliyetlerini yüksek, ödüllerini belirsiz algıladığında evlilikten kaçınma eğilimi gösterebilir (Nakonezny ve Denton, 2008; Sabatelli, 1988). Kadınlarda ise evlilik

korkusu, bazı kültürel bağlamlarda ev içi emeğin artması, bireysel özgürlüğün azalması, ekonomik bağımsızlığın zayıflaması ve aile içi şiddet riskine ilişkin kaygılarla ilişkili olabilir (Alguzo, 2025; Khan vd., 2026).

Cinsiyet farklılıklarını değerlendirirken bağlanma stilleri de dikkate alınmalıdır. Park ve Harris (2023), bağlanma stillerinin evliliğe yönelik tutumlar üzerinde etkili olabileceğini ve bu ilişkide duygusal yakınlığın önemli bir rol oynadığını belirtmektedir. Bu bulgu, cinsiyetin tek başına açıklayıcı olmadığını; bağlanma, yakınlık kapasitesi, aile geçmişi ve sosyal destek gibi değişkenlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Evlilik Korkusunu Ölçmeye Yönelik Ölçekler

Evlilik korkusu ya da gamofobi, literatürde henüz görece yeni ve gelişmekte olan bir kavram olduğu için bu yapıyı doğrudan ölçen ölçek sayısı sınırlıdır. Bu nedenle gamofobi araştırmalarında yalnızca doğrudan “evlilik korkusu” ölçekleri değil; evlilik kaygısı, ilişkisel bağlılık korkusu, yakınlık korkusu, bağlanma kaygısı, bağlanmadan kaçınma, evliliğe yönelik tutum ve evliliğe yüklenen anlam gibi ilişkili psikolojik yapıları ölçen araçlardan da yararlanılmaktadır. Bu yaklaşım, gamofobinin tek boyutlu bir korku olmaktan çok; bilişsel, duygusal, davranışsal, bağlanma temelli ve kültürel boyutları olan karmaşık bir yapı olarak değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir (Descutner ve Thelen, 1991; Obeid vd., 2020; Türk, 2025).

Evlilik Korkusu (Gamofobi) Ölçeği

Türkiye’de gamofobiyi doğrudan ölçmeye yönelik en güncel ve en önemli araçlardan biri Evlilik Korkusu (Gamofobi) Ölçeğidir. Türk (2025) tarafından geliştirilen bu ölçek, bireylerin evlilik korkusunu bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarıyla değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Ölçeğin geliştirme çalışması, 18–42 yaş aralığında yer alan 477 bekâr bireyden oluşan bir örneklem üzerinde yürütülmüştür. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin üç faktörlü bir yapı gösterdiği, bu yapının doğrulayıcı faktör analiziyle de test edilerek kabul edilebilir uyum değerleri verdiği belirtilmiştir. Ölçek toplam 23 madde ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; davranışsal, duygusal ve bilişsel boyut olarak adlandırılmaktadır. Davranışsal boyutta tepki verme ve kaçınma eğilimlerini ölçen maddeler; duygusal boyutta korku, kaygı ve huzursuzluk içeren maddeler; bilişsel boyutta ise evliliğe ilişkin düşünce, inanç ve değerlendirmeleri içeren maddeler yer almaktadır (Türk, 2025).

Ölçeğin açıklanan toplam varyans oranı %66,59 olarak raporlanmıştır. Bu oran, sosyal bilimler alanındaki ölçek geliştirme çalışmaları açısından güçlü bir yapı geçerliği göstergesi olarak değerlendirilebilir. Ölçüt geçerliği kapsamında Evlilik Kaygısı Ölçeği ile ilişkisi incelenmiş ve güçlü korelasyonlar elde edilmiştir. Bu bulgu, gamofobinin evlilik kaygısıyla ilişkili ancak ondan tamamen ibaret olmayan daha özgül bir yapı olabileceğini düşündürmektedir. Evlilik Korkusu Ölçeği’nin tümü için iç tutarlılık katsayısı α=.95 olarak belirtilirken; alt boyutlar için iç tutarlılık katsayıları α=.91-.93 arasında değiştiği rapor edilmiştir. Çalışmada ölçeğin yüksek düzeyde iç tutarlılığa ve ayırt ediciliğe sahip olduğu belirtilmiştir (Türk, 2025). Bu ölçek, gamofobi araştırmaları açısından oldukça değerlidir; çünkü yalnızca evlilik kaygısını değil, evlilik korkusunun davranışsal kaçınma, duygusal

korku ve bilişsel tehdit algısı boyutlarını birlikte değerlendirmektedir. Bu yönüyle ölçek, gamofobinin klinik danışma, aile danışmanlığı, evlilik öncesi danışmanlık ve genç yetişkinlik araştırmalarında kullanılmasına olanak sağlayabilecek temel ölçme araçlarından biri olarak değerlendirilebilir.

Evlilik Kaygısı Ölçeği

Gamofobi kavramıyla ilişkili olarak kullanılabilecek bir diğer ölçme aracı Evlilik Kaygısı Ölçeğidir. Çelik ve Erkilet (2019) tarafından geliştirilen bu ölçek, bireylerin evlilik sürecine, evlilik kararına ve evliliğin olası sonuçlarına ilişkin yaşadıkları kaygıyı ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek geliştirme sürecinde başlangıçta 50 maddelik bir madde havuzu oluşturulduğu, uzman değerlendirmeleri ve psikometrik analizler sonucunda evlilik kaygısıyla ilişkili olmayan ya da ölçme niteliği zayıf olan maddelerin elendiği belirtilmektedir (Çelik ve Erkilet, 2019).

Evlilik Kaygısı Ölçeği, gamofobi çalışmalarında doğrudan evlilik korkusunu ölçen bir araç olmamakla birlikte, evlilik kararına eşlik eden kaygı düzeyini değerlendirmesi bakımından önemlidir. Evlilik korkusu ile evlilik kaygısı arasında kavramsal bir yakınlık vardır; ancak gamofobi daha çok korku, kaçınma ve tehdit algısıyla ilişkiliyken, evlilik kaygısı daha geniş biçimde evlilik sürecine ilişkin endişeleri kapsayabilir. Türk (2025), Evlilik Korkusu Ölçeği'nin ölçüt geçerliğini sınarken Evlilik Kaygısı Ölçeği ile güçlü ilişkiler saptandığını belirtmiştir. Bu durum iki yapının ilişkili olduğunu, ancak gamofobinin evlilik kaygısının daha yoğun, kaçınmacı ve korku odaklı bir biçimi olarak değerlendirilebileceğini düşündürmektedir. Evlilik Kaygısı Ölçeği'nin güvenirliği farklı çalışmalarda yüksek düzeyde bulunmuştur. Örneğin Payat ve Öksüz (2022), genç yetişkinler üzerinde yürüttükleri çalışmada Evlilik Kaygısı Ölçeği için Cronbach alfa katsayısını .94 olarak raporlamıştır. Bu değer ölçeğin yüksek iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir.

Fear of Intimacy Scale - (Yakınlık Korkusu Ölçeği)

Gamofobiyle ilişkili olarak kullanılabilecek en köklü ölçme araçlarından biri Fear of Intimacy Scaledir. Descutner ve Thelen (1991) tarafından geliştirilen bu ölçek, bireyin yakın ilişkilerde kendini açma, duygusal paylaşımda bulunma ve kırılganlık gösterme konusundaki korkusunu ölçmektedir. Evlilik, romantik yakınlığın kalıcı ve kurumsal biçimlerinden biri olarak görüldüğü için yakınlık korkusu, gamofobinin açıklanmasında temel psikolojik yapılardan biri olarak kabul edilebilir.

Fear of Intimacy Scale toplam 35 maddeden oluşan bir öz-bildirim ölçeğidir. Ölçek genellikle 5'li Likert tipi derecelendirme ile uygulanmaktadır. Descutner ve Thelen (1991) tarafından yapılan geliştirme çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .93$ olarak raporlanmıştır. Doi ve Thelen (1993) tarafından yapılan tekrar çalışmasında ise ölçeğin iç tutarlılığı $\alpha = .92$ olarak bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin bir aylık test-tekrar test güvenirliğinin $r = .89$ olduğu belirtilmiştir. Bu değerler, ölçeğin hem iç tutarlılık hem de zamana karşı kararlılık bakımından güçlü psikometrik özelliklere sahip olduğunu göstermektedir.

Fear of Intimacy Scale, gamofobi çalışmalarında doğrudan evlilik korkusunu ölçmez; ancak evlilik korkusunun yakınlık, duygusal açıklık ve ilişki içinde kırılganlık gösterme boyutlarını değerlendirmek için oldukça kullanışlıdır. Özellikle evlilikten korkan bireyin asıl kaygısının evlilik

kurumundan mı, yoksa yakınlık, bağlanma ve duygusal bağımlılıktan mı kaynaklandığını ayırt etmek açısından önemli bir araçtır. Türkiye'de Elibol ve Tok (2018) tarafından ölçeğin Türkçe formuna ilişkin geçerlik-güvenirlik çalışması yapılmıştır. Bu nedenle Türkçe araştırmalarda gamofobi ile yakınlık korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesinde kullanılabilecek uygun ölçme araçlarından biridir.

Experiences in Close Relationships Scale (ECR) - (Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği)

Gamofobi araştırmalarında kullanılabilecek dolaylı fakat kuramsal açıdan güçlü araçlardan biri Experiences in Close Relationships Scale (ECR)'dir. Brennan ve diğerleri (1998) tarafından geliştirilen bu ölçek, yetişkin romantik bağlanma örüntülerini iki temel boyutta ölçmektedir: bağlanma kaygısı ve bağlanmadan kaçınma. Ölçek toplam 36 maddeden oluşmaktadır; maddelerin 18'i bağlanma kaygısını, 18'i ise bağlanmadan kaçınmayı değerlendirmektedir. Ölçek genellikle 7'li Likert tipi derecelendirme ile uygulanmaktadır.

Gamofobi açısından bu ölçek önemlidir; çünkü evlilik korkusunun altında çoğu zaman bağlanma kaygısı ya da kaçınmacı bağlanma örüntüleri yer alabilir. Kaygılı bağlanan bireyler evlilikte terk edilme, aldatılma veya sevilmeme korkusunu yoğun yaşayabilirken; kaçınmacı bağlanan bireyler evliliği bağımsızlığın kaybı ve aşırı yakınlık tehdidi olarak algılayabilirler (Hazan ve Shaver, 1987; Mikulincer ve Shaver, 2012). ECR'nin farklı uyarlama çalışmalarında yüksek iç tutarlılık değerleri raporlanmıştır. Örneğin Norveççe formunda hem kaygı hem kaçınma boyutu için Cronbach alfa katsayısı α = .91 olarak bildirilmiştir (Olssøn vd., 2010). Türkçe uyarlama çalışmalarında da ölçeğin iki boyutlu yapısının desteklendiği ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirtilmektedir (Akın vd., 2015).

ECR, gamofobiyi doğrudan ölçmemekle birlikte, gamofobinin bağlanma temelli kökenlerini incelemek isteyen araştırmalar için oldukça değerlidir. Evlilik korkusu ile bağlanma kaygısı ve bağlanmadan kaçınma arasındaki ilişkilerin test edilmesi, gamofobinin yalnızca evlilik kurumuna yönelik tutumlarla değil, bireyin romantik ilişkilerde güven ve yakınlık kurma kapasitesiyle de ilişkili olup olmadığını göstermeye yardımcı olabilir.

The Marital Scales - (Evlilik Ölçekleri: Evlenme Niyeti Ölçeği, Evliliğe Yönelik Genel Tutum ve Boyutları Ölçeği)

Park ve Rosén (2013) tarafından geliştirilen The Marital Scales, evliliğe yönelik niyet, genel tutum ve evlilik ilişkisine yönelik beklentileri ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek paketi üç ayrı yapıdan oluşmaktadır: Intent to Marry Scale, General Attitudes Toward Marriage Scale ve Aspects of Marriage Scale. Bu araçların temel amacı, bireylerin yalnızca evlenmek isteyip istemediklerini değil, evliliğe ilişkin genel tutumlarını ve evlilik yaşamından ne beklediklerini değerlendirmektir.

Ölçek maddelerinin toplam varyansın %67.98'ini açıkladığı ve Cronbach alfa katsayısının α = .91 olduğu bildirilmektedir. Park ve Rosén (2013), ölçeklerin iyi faktör yapısı, iç tutarlılık ve yapı geçerliği gösterdiğini belirtmektedir. Bu ölçekler gamofobi araştırmalarında tamamlayıcı araçlar olarak kullanılabilir. Çünkü gamofobi yalnızca korku düzeyini değil, evliliğe ilişkin genel bilişsel

değerlendirmeleri de içerir. Bireyin evliliği olumlu, güvenli, destekleyici ve anlamlı bir kurum olarak mı; yoksa riskli, baskılayıcı, maliyetli ve tehdit edici bir yapı olarak mı gördüğü, evlilik korkusunun anlaşılması açısından önemlidir.

Evliliğe Yüklenen Anlam Ölçeği

Türkiye'de evlilikle ilişkili tutum ve anlamlandırma süreçlerini değerlendirmek için kullanılabilecek araçlardan biri Evliliğe Yüklenen Anlam Ölçeğidir. Özabacı ve diğerleri (2018) tarafından geliştirilen bu ölçek, bireylerin evlilik kurumuna yükledikleri anlamları değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Ölçeğin geliştirme sürecinde başlangıçta 70 maddelik bir madde havuzu oluşturulmuş, sonrasında psikometrik analizler doğrultusunda dokuz alt boyut ve 31 maddelik nihai form yapılandırılmıştır. Ölçeğin tamamı için iç tutarlılık katsayısı α =.80 alt boyutlar için ise bu değer, yakınlık α =.71, bağlılık α =.77, tamamlayıcılık α =.66, engellenmişlik α =.61, çaba α =.61, işbirliği α =.54, risk α =.41 ve uyum beklentisi için α =.59 olarak raporlanmıştır (Özabacı vd., 2018).

Bu ölçek gamofobiyi doğrudan ölçmez; ancak evlilik korkusunun bilişsel ve kültürel boyutlarını anlamak açısından önemlidir. Evliliğe yüklenen anlam, bireyin evliliği güven, aidiyet ve ortak yaşam alanı olarak mı, yoksa sorumluluk, baskı, özgürlük kaybı ya da risk alanı olarak mı değerlendirdiğini gösterebilir. Bu nedenle gamofobi araştırmalarında Evlilik Korkusu Ölçeği ile birlikte kullanıldığında, evlilik korkusunun hangi anlamlandırma biçimleriyle ilişkili olduğu daha ayrıntılı biçimde incelenebilir.

Evlilik İlişkisi İnançları Ölçeği (EİİÖ)

Kızıl ve Nazlı (2018) tarafından geliştirilen Evlilik İlişkisi İnançları Ölçeği (EİİÖ), bireylerin evlilik ilişkisine dair sahip oldukları inançları ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek toplam 21 madde ve dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bu yönüyle evlilik ilişkisine ilişkin bilişsel şemaları geniş biçimde değerlendiren kapsamlı bir araçtır. Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları incelendiğinde EİİÖ'nün ölçeğin hesaplanan iç tutarlılık katsayısının α =.82 olduğu, alt boyutlar için ise iç tutarlılık katsayılarının α =.48-.76 arasında değiştiği raporlanmıştır (Kızıl ve Nazlı, 2018).

Gamofobi açısından bu ölçek önemlidir; çünkü evlilik korkusu çoğu zaman evliliğe ilişkin katı, genelleyici veya olumsuz inançlarla bağlantılıdır. "Evlilik özgürlüğü yok eder", "evlilikte mutluluk uzun sürmez", "eşler zamanla birbirine zarar verir", "evlilikte bireysellik kaybolur" gibi inançlar gamofobiyi besleyebilir. Evlilik İlişkisi İnançları Ölçeği, bireyin bu tür bilişsel yapılarını incelemek için kullanılabilir. Bu nedenle özellikle bilişsel-davranışçı çerçevede yürütülecek gamofobi araştırmalarında yararlı bir tamamlayıcı ölçme aracı olabilir.

İlgili Araştırmalar

Gamofobi literatürü henüz geniş ve yerleşik bir araştırma alanı değildir. Bu nedenle ilgili araştırmalar değerlendirilirken yalnızca doğrudan gamofobi çalışmalarına değil; yakınlık korkusu, bağlanma stilleri, evlilik tutumu, evlilik kaygısı, aile iletişimi, sosyal destek, sosyal medya ve ilişkisel bağlılık korkusu gibi gamofobiyle bağlantılı alanlara da yer verilmiştir.

Doi ve Thelen (1993), Fear of Intimacy Scale üzerine yaptığı tekrar çalışmasında ölçeğin psikometrik özelliklerini desteklemiş ve yakınlık korkusunun romantik ilişkilerde ölçülebilir bir yapı olduğunu göstermiştir. Ölçeğin yüksek iç tutarlılık değerleri göstermesi, yakınlık korkusunun tutarlı biçimde ölçülebilen bir psikolojik yapı olduğunu ortaya koymuştur. Gamofobi açısından bu çalışma, evlilik korkusunun yakınlık kurma korkusuyla ilişkili olabileceğini destekleyen erken dönem araştırmalardan biri olarak değerlendirilebilir.

Karney ve Bradbury (1995), evlilik kalitesi ve evlilik istikrarına ilişkin kuram, yöntem ve araştırmaları inceledikleri kapsamlı derleme çalışmalarında evlilik doyumunun kişisel özellikler, stres, ilişki süreçleri ve bağlamsal faktörlerle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışma doğrudan gamofobi üzerine olmasa da evliliğin neden bazı bireyler için güvenli ve destekleyici, bazı bireyler için ise riskli ve kaygı verici bir kurum olarak algılanabileceğini açıklamada önemlidir.

McDonald (2000), genç yetişkinlerin evliliğe yönelik tutumlarını yakınlık korkusu, cinsiyet, dindarlık ve aile kökeni çatışmaları bağlamında incelemiştir. Çalışma, aile kökeninde yaşanan çatışmaların ve yakınlık korkusunun evliliğe yönelik tutumlarla ilişkili olabileceğini göstermesi bakımından gamofobi literatürü açısından önemlidir. Bu bulgu, evlilik korkusunun yalnızca bireyin mevcut romantik ilişki deneyimlerinden değil, aile içinde gözlemlediği evlilik ve çatışma örüntülerinden de etkilenebileceğini düşündürmektedir.

Thelen ve diğerleri (2000), flört ilişkilerinde yakınlık korkusunu incelemiş ve yakınlık korkusunun romantik ilişki dinamikleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Çalışma, evlilik öncesi romantik ilişkilerde yakınlık kurma güçlüğünün ileride evlilik kararına yönelik kaygı ve kaçınma davranışlarıyla bağlantılı olabileceğini göstermesi açısından önemlidir.

Kalkan ve Kaya (2007), Türkiye'de Evlilik Öncesi İlişkileri Değerlendirme Ölçeğini geliştirmiştir. Ölçek doğrudan gamofobiyi ölçmese de evlilik öncesi ilişki niteliğinin değerlendirilmesi açısından önemlidir. Evlilik korkusu yaşayan bireylerin ilişki doyumu, iletişim biçimi, güven algısı ve evliliğe hazırlık düzeylerinin değerlendirilmesinde bu tür araçlar tamamlayıcı işlev görebilir.

Mikulincer ve Shaver (2012), bağlanma kuramı ile psikopatoloji arasındaki ilişkiyi ele aldıkları çalışmalarında güvensiz bağlanmanın kaygı, duygu düzenleme güçlüğü ve kişilerarası sorunlarla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bu çalışma, gamofobinin bağlanma kaygısı ve bağlanmadan kaçınma üzerinden açıklanabileceğini desteklemektedir. Özellikle kaygılı bağlanan bireylerde terk edilme korkusu, kaçınmacı bağlanan bireylerde ise yakınlık ve bağımlılık korkusu evlilikten kaçınmayı artırabilir.

Besharat ve diğerleri (2014), bağlanma stilleri, aleksitimi, yakınlık korkusu ve evlilik doyumu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma, yakınlık korkusunun evlilik doyumuyla ilişkili olabileceğini ve bağlanma stillerinin bu ilişkide düzenleyici rol oynayabileceğini göstermektedir. Bu bulgu, gamofobi ile evlilik doyumu arasındaki olası ilişkilerin bağlanma stilleri bağlamında ele alınması gerektiğini düşündürmektedir.

Pedro Sobral ve Emília Costa (2015), Fear of Intimacy Components Questionnairei geliştirerek yakınlık korkusunu iki bileşenli bir yapı olarak ele almıştır: kendini kaybetme korkusu ve diğerini kaybetme korkusu. Bu ayrım gamofobi araştırmaları için oldukça değerlidir. Çünkü bazı bireyler evlilikten kişisel kimliklerini, özgürlüklerini veya bireysel sınırlarını kaybedecekleri için korkarken; bazıları evlendikleri kişiyi kaybetme, terk edilme ya da bağlandığı kişiye aşırı bağımlı hâle gelme korkusu yaşayabilir.

Tavakol ve diğerleri (2017), evlilik doyumuyla ilişkili faktörleri inceleyen derleme çalışmalarında demografik değişkenler, bağlanma stilleri, iletişim becerileri, cinsel doyum, ekonomik koşullar ve aile ilişkilerinin evlilik doyumuyla bağlantılı olduğunu göstermiştir. Bu çalışma, evlilik korkusunun yalnızca bireysel korkulardan değil, evlilik ilişkisinin çok boyutlu doğasına ilişkin algılardan da beslendiğini göstermesi açısından önemlidir.

Kasalova ve diğerleri (2018), kaygı bozuklukları ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarında kaygı belirtilerinin evlilik işlevselliği üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini belirtmiştir. Bu bulgu, gamofobinin genel kaygı düzeyi, sosyal kaygı, panik belirtiler ya da gelecek kaygısıyla birlikte değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Elibol ve Tok (2018), Yakınlık Korkusu Ölçeği'nin Türkçe formu için geçerlik ve güvenirlik çalışması yürütmüştür. Bu çalışma, Türkiye'de yakınlık korkusunun ölçülmesine olanak sağlaması açısından önemlidir. Gamofobi üzerine yapılacak Türkçe araştırmalarda Yakınlık Korkusu Ölçeği'nin kullanılması, evlilik korkusunun yakınlık kurma güçlüğüyle ne ölçüde ilişkili olduğunu test etme imkânı sunabilir.

Malaeb ve diğerleri (2023), Lübnanlı yetişkinlerde pornografi kullanımı, yalnızlık ve bağlılık korkusu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma, bağlılık korkusunun yalnızlık ve ilişki deneyimleriyle bağlantılı olabileceğini göstermektedir. Gamofobi açısından bu bulgu, evlilik korkusunun yalnızca evlilik kararına ilişkin değil, bireyin yakın ilişki deneyimleri, yalnızlık düzeyi ve ilişki kurma biçimiyle de bağlantılı olduğunu göstermektedir.

Jarwan ve Abu-Al-Rub (2024), evlenmemiş lisansüstü öğrencilerde gamofobi ile aile iletişim örüntüleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma, aile içi iletişim kalitesinin evlilik korkusu açısından önemli bir değişken olabileceğini göstermektedir. Destekleyici ve açık aile iletişimi bireyin evlilik konusundaki kaygılarını azaltabilirken; çatışmalı, baskıcı ya da kapalı aile iletişimi evlilik korkusunu artırabilir.

Chang (2024), Çinli kadınlarda gamofobi deneyimini psikanalitik kuram destekli söylem analiziyle incelemiştir. Çalışma, kadınların evlilik korkusunu yalnızca bireysel bir kaygı olarak değil, kültürel beklentiler, toplumsal cinsiyet rolleri, aile baskısı ve kadın kimliğiyle ilişkili karmaşık bir deneyim olarak ele almıştır. Bu araştırma, gamofobinin kültürel ve cinsiyet temelli yönlerine dikkat çekmesi bakımından önemlidir.

Afzal ve Akhtar (2025), üniversite öğrencilerinde evlilik teklifi, beden imgesi kaygısı, gamofobi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma, gamofobinin kişisel güvensizlikler, aile çatışmaları ve psikolojik stresle ilişkili olabileceğini göstermektedir. Bu araştırma, gamofobinin yalnızca evlilik kurumuna ilişkin korkularla değil, bireyin benlik algısı ve yaşam doyumuyla da bağlantılı olduğunu düşündürmektedir.

Alguzo (2025), Ürdün'de evlenmemiş kadınlarda gamofobi ile gelecek kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada evlilik korkusunun geleceğe ilişkin belirsizlik, toplumsal beklenti ve psikolojik sıkıntıyla ilişkili olabileceği belirtilmiştir. Bu çalışma, gamofobinin özellikle kadınlarda gelecek planları, toplumsal baskılar ve evlilik sonrası yaşam koşullarına ilişkin kaygılarla birlikte değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Najmudin ve diğerleri (2025), "Marriage Is Scary" fenomenini evlilik öncesi rehberlik bağlamında ele almıştır. Araştırmada gençlerde evlilik korkusunun sosyal medya anlatıları, aile deneyimleri ve psikolojik hazırlık eksikliğiyle ilişkili olabileceği vurgulanmıştır. Bu çalışma, gamofobinin dijital kültürle ilişkisini ortaya koyması bakımından güncel literatüre katkı sunmaktadır.

Sundari ve Febriana (2025), TikTok'ta "iMarriageIsScary" etiketiyle dolaşıma giren evlilik korkusu temsillerini incelemiştir. Çalışma, sosyal medyanın evlilik algısını şekillendirmede güçlü bir araç olduğunu ve evliliğe ilişkin korku, şüphe ve olumsuz beklentilerin dijital platformlarda yaygınlaşabildiğini göstermektedir. Bu araştırma, sosyal medya etkisinin gamofobi çalışmalarında ayrı bir değişken olarak ele alınması gerektiğini desteklemektedir.

Yusuf ve diğerleri (2025), Z kuşağı ve milenyum kuşağında evlilik kaygısını İslam aile hukuku perspektifinden ele almıştır. Çalışma, genç kuşaklarda evlilik algısının ekonomik belirsizlik, dijital medya, sosyal beklentiler ve değişen aile değerleriyle birlikte dönüşmekte olduğunu göstermektedir. Bu araştırma, gamofobinin yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda kültürel ve normatif bir olgu olduğunu göstermektedir.

Ervüz (2026), gençlerde algılanan sosyal desteğin evlilik korkusu üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmada Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ile Evlilik Korkusu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma, sosyal desteğin evlilik korkusu açısından koruyucu bir faktör olabileceğini göstermektedir. Bu bulgu, gamofobi yaşayan bireylerde aile, arkadaş ve romantik partner desteğinin önemine işaret etmektedir.

Choudhary ve Shahzad (2026), genç yetişkinlerde evlilik korkusunu nitel yöntemle incelemiş ve gamofobinin ekonomik yük, toplumsal cinsiyet rolleri, aile beklentileri, geçmiş ilişki deneyimleri ve psikolojik sıkıntılarla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma, gamofobinin tekil bir korku değil, çok katmanlı bir yaşam deneyimi olduğunu göstermesi bakımından önemlidir.

Khan ve diğerleri (2026), Pakistanlı genç yetişkinlerde gamofobiyi nitel olarak incelemiştir. Çalışmada ekonomik güçlükler, sosyal medya anlatıları, değişen toplumsal cinsiyet rolleri, aile baskısı ve olumsuz evlilik örneklerinin evlilik korkusunu beslediği belirtilmiştir. Bu çalışma, gamofobinin kültürel bağlam içinde anlaşılması gerektiğini vurgulayan güncel araştırmalardan biridir.

Nurjanis ve diğerleri (2026), Z kuşağında gamofobiyi psikososyal kriz olarak değerlendirmiştir. Çalışmada dijital medya, aile değerlerindeki dönüşüm, evliliğe ilişkin toplumsal anlatılar ve gençlerin psikolojik hazırlık düzeyleri üzerinde durulmuştur. Araştırma, gamofobinin yalnızca bireysel patoloji olarak değil, kuşak deneyimi ve toplumsal değişim bağlamında ele alınması gerektiğini göstermektedir.

Sonuç ve Öneriler

Bu derleme, evlilik korkusu ya da gamofobinin çok boyutlu bir psikososyal yapı olduğunu göstermektedir. Gamofobi, yalnızca bireyin evlenmek istememesi ya da evliliğe mesafeli yaklaşması olarak değerlendirilemez (Choudhary ve Shahzad, 2026). Kavram; bağlanma örüntüleri, yakınlık korkusu, bağlılık korkusu, geçmiş ilişki travmaları, aile kökeni deneyimleri, ekonomik kaygılar, toplumsal cinsiyet rolleri, sosyal medya anlatıları ve kültürel evlilik beklentileriyle birlikte ele alınmalıdır (Khan ve ark., 2026; Mikulincer ve Shaver, 2012; Obeid vd., 2020; Türk, 2025).

Kuramsal açıdan gamofobi, bağlanma kuramı, yakınlık korkusu yaklaşımı, sosyal değişim kuramı ve aile sistemleri kuramı çerçevesinde açıklanabilir. Bağlanma kuramı, bireyin evlilikte güven, yakınlık ve terk edilme korkusunu nasıl deneyimlediğini açıklarken; yakınlık korkusu yaklaşımı, bireyin duygusal açıklık ve kırılganlık konusundaki kaygılarını anlamaya yardımcı olur (Descutner ve Thelen, 1991; Hazan ve Shaver, 1987). Sosyal değişim kuramı, bireyin evliliğin ödül ve maliyetlerini nasıl değerlendirdiğini açıklarken; aile sistemleri kuramı, bireyin aile kökeninde öğrendiği ilişki kalıplarının evlilik korkusuna nasıl yansıyabileceğini göstermektedir (Rothbaum ve ark., 2002; Sabatelli, 1988).

Uygulama açısından evlilik korkusu yaşayan bireylerle yapılan psikolojik danışma süreçlerinde yalnızca “evlilik kararsızlığı” üzerine odaklanmak yeterli değildir. Danışma sürecinde bireyin bağlanma örüntüleri, aile geçmişi, ilişki travmaları, evliliğe ilişkin bilişsel şemaları, ekonomik kaygıları, özgürlük ve sorumluluk algısı, toplumsal baskılarla ilişkisi ve mevcut romantik ilişki dinamikleri kapsamlı biçimde değerlendirilmelidir. Bilişsel-davranışçı yaklaşımlar, evliliğe ilişkin felaketleştirici düşüncelerin ve genellemelerin ele alınmasında yararlı olabilir. Bağlanma temelli yaklaşımlar ise bireyin yakınlık, güven ve duygusal açıklık süreçlerini anlamasına katkı sağlayabilir.

Evlilik öncesi psiko-eğitim programlarının yaygınlaştırılması önemlidir. Bu programlarda sağlıklı iletişim, çatışma çözme, duygusal yakınlık kurma, sınır koyma, ekonomik planlama, ailelerle ilişki yönetimi, toplumsal cinsiyet rolleri, gerçekçi evlilik beklentileri ve sosyal medya okuryazarlığı gibi konulara yer verilmelidir. Böylece bireylerin evliliği idealize etmeden ya da felaketleştirmeden daha gerçekçi biçimde değerlendirmeleri sağlanabilir.

Araştırma açısından Türkiye’de gamofobi üzerine daha fazla nicel, nitel ve karma yöntemli çalışma yapılmalıdır. Özellikle üniversite öğrencileri, çalışan genç yetişkinler, uzun süreli ilişkisi olup evlilikten kaçınan bireyler, boşanmış ailelerden gelen bireyler, farklı sosyoekonomik düzeylerden katılımcılar ve farklı kültürel bölgeler karşılaştırmalı olarak incelenmelidir. Ayrıca gamofobinin

bağlanma stilleri, sosyal medya kullanımı, ekonomik kaygı, aile iletişimi, toplumsal cinsiyet rolleri, psikolojik dayanıklılık, benlik saygısı, ilişki doyumu ve gelecek kaygısı ile ilişkisini test eden yapısal modeller geliştirilebilir.

Ölçme araçları açısından, Türk (2025) tarafından geliştirilen Evlilik Korkusu Ölçeği'nin farklı örneklemlerde yeniden test edilmesi, kültürler arası uyarlama çalışmalarının yapılması ve ölçeğin bağlanma, yakınlık korkusu, ilişki doyumu ve evlilik tutumu ölçekleriyle birlikte kullanılarak yakınsak ve ayırt edici geçerliğinin sınanması önerilmektedir. Ayrıca nitel çalışmalarla bireylerin evlilik korkusuna yükledikleri öznel anlamların daha derinlemesine incelenmesi alana önemli katkı sağlayacaktır.

Sonuç olarak gamofobi, günümüz genç yetişkinlerinin romantik ilişki ve evlilik kararlarını anlamada giderek daha önemli hâle gelen bir kavramdır. Evlilikten kaçınma eğiliminin artması yalnızca bireysel tercih ya da modern yaşam tarzı değişimiyle açıklanamaz; bu eğilim ekonomik koşullar, aile deneyimleri, bağlanma örüntüleri, sosyal medya anlatıları, toplumsal cinsiyet rolleri ve kültürel beklentilerin etkileşimiyle şekillenmektedir. Bu nedenle gamofobi hem psikoloji hem aile danışmanlığı hem sosyoloji hem de kültürel çalışmalar açısından disiplinler arası biçimde ele alınması gereken güncel ve gelişmekte olan bir araştırma alanıdır.

KAYNAKÇA

Afzal, M., & Akhtar, S. (2025). Marriage Proposal, Body Image Concern, Gamophobia and Life Satisfaction in University Students. Journal of Asian Development Studies, 14(3), 802-808. https://doi.org/10.62345/jads.2025.14.3.66

Akın, A., Bilgin, O., & Akın, Ü. (2015). Aile içi yakın ilişkilerde deneyimler ölçeğinin kısa formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi, 4(12), 1–24. Al

Mafaz, F., Arfan, A., & Fakhruddin, F. (2024). Marriage is scary trend in the perspective of Islamic law and positive law. Studi Multidisipliner: Jurnal Kajian Keislaman, 11(2), 329–344. https://doi.org/10.24952/multidisipliner.v11i2.13555

Alguzo, N. A. K. (2025). Gamophobia and its relationship with future anxiety among a sample of unmarried women in Jordan. IAHRW International Journal of Social Sciences Review, 13(7), 1500.

Besharat, M. A., Naghshineh, N., Ganji, P., & Tavalaeyan, F. (2014). The moderating role of attachment styles on the relationship of alexithymia and fear of intimacy with marital satisfaction. International journal of psychological studies, 6(3), 106-117. http://dx.doi.org/10.5539/ijps.v6n3p106

Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. Attachment theory and close relationships, 46(1), 70-100.

Bühler, J. L., Krauss, S., & Orth, U. (2021). Development of relationship satisfaction across the life span: A systematic review and meta-analysis.Psychological Bulletin, 147(10), 1012–1053. https://doi.org/10.1037/bul0000342

Carnelley, K. B., & Janoff-Bulman, R. (1992). Optimism about love relationships: General vs specific lessons from one's personal experiences. Journal of Social and Personal Relationships, 9(1), 5–20. https://doi.org/10.1177/0265407592091001

Chang, J. N. (2024). Why do Chinese women experience gamophobia? Psychoanalytic theory assisted discourses analysis. Frontiers in psychology, 15, 1357795. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1357795

Choudhary, A., & Shahzad, L. (2026). Unlocking the fear of marriage in young adults: An inductivet thematic analysis approach. Journal for Current Sign, 4(2), 2055-2080. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1357795

Çelik, E., & Erkilet, G. (2019). Evlilik kaygısı ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Ege Bilimsel Araştırmalar Dergisi, 2(1), 47-57. https://izlik.org/JA96ZH45BN

Çıtak, Ş., & Başar, A. (2023). Evlilik kaygısında bağlanma stillerinin yordayıcılığı. Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi, 13(Sosyal Bilimler Lisansüstü Öğrenci Sempozyumu Özel Sayısı), 185-204. https://doi.org/10.48146/odusobiad.1186297

Descutner, C. J., & Thelen, M. H. (1991). Development and validation of a Fear-of-Intimacy Scale. Psychological Assessment, 3(2), 218–225. https://doi.org/10.1037/1040-3590.3.2.218

Doi, S. C. & Thelen, M. H. (1993). The fear-of-intimacy scale: Replication and extension. Psychological Assessment, 5(3), 377. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1040-3590.5.3.377

Edin, K., & Reed, J. M. (2005). Why don't they just get married? Barriers to marriage among the disadvantaged. The Future of Children, 15(2), 117–137. https://doi.org/10.1353/foc.2005.0017

Elibol, Ş., & Tok, E. S. S. (2018). The validity and reliability study of the Fear of Intimacy Scale's Turkish form. Neuropsychiatric Investigation, 56(4), 7-12. https://doi.org/10.5455/NYS.20180905115324

Ervüz, C. (2026) .Examining the Effect of Perceived Social Support on Fear of Marriage Among Young People. Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 10(1), 417-438. https://doi.org/10.30561/sinopusd.1835241

Hassan, A. (2025). Assessing association of societal pressure to get married with anxiety and depression among unmarried women (25–49 years) in Pakistan: A mixed method study [Preprint]. Research Square. https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-7764693/v1

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. Journal of Personality and Social Psychology, 52(3), 511–524. https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511

Hotimah, H. (2025). The "marriage is scary" phenomenon among Gen Z: An Islamic legal perspective on the decline in marriage interest. MASLAHAH (Jurnal Hukum Islam dan Perbankan Syariah), 16(1), 17–32. https://doi.org/10.33558/maslahah.v16i1.10936

Jarwan, A. S., & Abu-Al-Rub, Y. K. (2024). Gamophobia and its relationship with family communication patterns among unmarried postgraduate students at Yarmouk University. Evolutionary Studies in Imaginative Culture, 8(2), 206-227.

Kalkan, M. & Kaya , S. N. (2007). Evlilik öncesi ilişkileri değerlendirme ölçeğinin (EÖİDÖ) gelişirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 11(11), 35-40.

Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. Psychological Bulletin, 118(1), 3–34. https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3

Kasalova, P., Prasko, J., Holubová, M., Vrbova, K., Zmeskalova, D., Slepecky, M., & Grambal, A. (2018). Anxiety disorders and marital satisfaction. Neuroendocrinology Letters, 38(8), 555–564.

Khan, R. S. U., Maryam, L., Un Nisa, W., Javed, T., & Masood, M. (2026). Navigating gamophobia: A qualitative exploration of fear of marriage among Pakistani young adults. International Journal of Social Sciences Bulletin, 4(4), 757–770. https://doi.org/10.5281/zenodo.20050548

Kızıl, Z., & Nazlı, S. (2018). Evlilik İlişkisi İnançları Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Başkent Üniversitesi Eğitim Dergisi, 5(2), 198-211.

Li, T., & Fung, H. H. (2011). The dynamic goal theory of marital satisfaction. Review of General Psychology, 15(3), 246–254. https://doi.org/10.1037/a0024694

Malaeb, D., Hallit, S., & Obeid, S. (2023). Pornography use among Lebanese adults: Association with loneliness and fear of commitment. Healthcare, 11(6), 795. https://doi.org/10.3390/healthcare11060795

McDonald, A. L. (2000). Young adults' attitudes toward marriage and fear of intimacy in relation to gender, religiosity, and conflict in the family of origin (Yayımlanmamış doktora tezi). Texas A&M University–Commerce.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2012). An attachment perspective on psychopathology. World Psychiatry, 11(1), 11–15. https://doi.org/10.1016/j.wpsyc.2012.01.003

Najmudin, M. Z., Ishaq, I., & Nurcahyono, M. L. (2025). The Phenomenon of'Marriage Is Scary'and the Role of Premarital Guidance in Preparing the Mental and Emotional Health of Prospective Brides and Grooms. Academia Open, 10(2), 10-21070. https://doi.org/10.21070/acopen.10.2025.12921

Nakonezny, P. A., & Denton, W. H. (2008). Marital relationships: A social exchange theory perspective. The American Journal of Family Therapy, 36(5), 402–412. https://doi.org/10.1080/01926180701647264

Nurjanis, N., Sofianita, S., Elhadi, F., Nugraha, Y. M., & Mawaddah, H. (2026). Gamophobia as a Psychosocial Crisis among Generation Z in Building Family Life: An Islamic Guidance and Counseling Perspective. Al-Jadwa: Jurnal Studi Islam, 5(2), 330-350. https://doi.org/10.38073/aljadwa.4583

Obeid, S., Fares, K., Haddad, C., Lahoud, N., Akel, M., Zakhour, M., Kheir, N., Salameh, P., & Hallit, S. (2020). Construction and validation of the Lebanese Fear of Relationship Commitment Scale among a representative sample of the Lebanese population. Perspectives in Psychiatric Care. https://doi.org/10.1111/ppc.12424

Olotu, M. O. (2016). Assessment and management of fear of marriage among young adults in tertiary institutions in Abeokuta. Ogun State, Nigeria (Doctoral dissertation, University of Lagos).

Olssøn, I., Sørebø, Ø., & Dahl, A. A. (2010). The Norwegian version of the Experiences in Close Relationships measure of adult attachment: Psychometric properties and normative data. Nordic Journal of Psychiatry, 64(5), 340-349. https://doi.org/10.3109/08039481003728586

Özabacı, N., Körük, S., & Kara, A. (2018). Evliliğe yüklenen anlam ölçeğinin (EYAÖ) geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 8(50), 235-259. https://izlik.org/JA59TE28US

Park, C., & Harris, V. W. (2023). The impact of attachment styles on attitudes toward marriage: The mediating role of emotional intimacy. The Family Journal, 31(2), 269-277. https://doi.org/10.1177/10664807221124271

Park, S. S., & Rosén, L. A. (2013). The Marital Scales: Measurement of intent, attitudes, and aspects regarding marital relationships. Journal of Divorce & Remarriage, 54(4), 295–312. https://doi.org/10.1080/10502556.2013.780491

Payat, Ş., & Öksüz, Y. (2022). Genç yetişkinlik çağındaki bireylerin evlilik kaygısı ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 12(2), 621-642. https://izlik.org/JA66EH49WG Pedro

Sobral, M., & Emília Costa, M. (2015). Development of the Fear of Intimacy Components Questionnaire (FICQ): Embracing a dependence component. European Journal of Psychological Assessment, 31(4), 302–309. https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000238

Rothbaum, F., Rosen, K., Ujiie, T., & Uchida, N. (2002). Family systems theory, attachment theory, and culture. Family Process, 41(3), 328–350. https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2002.41305.x

Sabatelli, R. M. (1988). Exploring relationship satisfaction: A social exchange perspective on the interdependence between theory, research, and practice. Family Relations, 37(2), 217–222. https://www.jstor.org/stable/584323

Selçuk, E., Zayas, V., & Hazan, C. (2010). Beyond satisfaction: The role of attachment in marital functioning. Journal of Family Theory & Review, 2(4), 258–279. https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00061.x

Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. Journal of Business Research, 104, 333–339. https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039

Sulfinadia, H., Roszi, J. P., Puspita, M., Fadli, A., & Fadli, A. (2025). The phenomenon marriage is scary: Causal factors and efforts faced by Muslim communities in Indonesia approach. Al-Istinbath: Jurnal Hukum Islam, 10(1), 355–377. https://doi.org/10.29240/jhi.v10i1.12414

Sundari, I. P., & Febriana, P. (2025). Representation of fear of marriage in TikTok social media with iMarriageIsScary. International Conference on Social Science and Humanity (ICOSSH), 2(2), 2401–2414. https://doi.org/10.61796/icossh.v2i2.461

Sutton, T. E. (2019). Review of attachment theory: Familial predictors, continuity and change, and intrapersonal and relational outcomes. Marriage & Family Review, 55(1), 1–22. https://doi.org/10.1080/01494929.2018.1458001

Tartakovsky, E. (2025). Who is afraid of romantic relationships? Relationship fears and their connection with personal values and socio-demographic variables. Behavioral Sciences, 15(2), 191. https://doi.org/10.3390/bs15020191

Tavakol, Z., Moghadam, Z. B., Nasrabadi, A. N., Iesazadeh, N., & Esmaeili, M. (2017). A review of the factors associated with marital satisfaction. Galen Medical Journal, 6(3), 197–207. https://doi.org/10.31661/gmj.v6i3.641

Thelen, M. H., Vander Wal, J. S., Thomas, A. M., & Harmon, R. (2000). Fear of intimacy among dating couples. Behavior Modification, 24(2), 223–240. https://doi.org/10.1177/0145445500242004

Tifanny, R., Azhari, P., Nasution, A. R., Apriani, N. S., & Siregar, H. L. (2024). Mengurai fenomena “marriage is scary” di media sosial: Perspektif peran perempuan dalam Islam. Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera, 22(2), 66–74. https://doi.org/10.24114/jkss.v22i2.64486

Tumuti, D. W., Ireri, A. M., & Tumuti, J. W. (2012). Relationship guidance sources, fears and reasons for marriage among young urban Christians in Kenya. International Journal of Prevention and Treatment, 1(2), 31–39.

Türk, A. (2025). Evlilik Korkusu (gamofobi) ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 10(1), 40-52. https://izlik.org/JA68DG85WE

Ünal, Ö., & Akgün, S. (2022). Evlilikte çatışma çözme stillerinin evlilik uyumu ve doyumu ile ilişkisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 14(1), 322–330. https://doi.org/10.18863/pgy.1016806

Willoughby, B. J., James, S., Marsee, I., Memmott, M., & Dennison, R. P. (2020). “I’m scared because divorce sucks”: Parental divorce and the marital paradigms of emerging adults. Journal of Family Issues, 41(6), 711–738. https://doi.org/10.1177/0192513X19880933

Yusuf, S. S. M. D., Sayuti, H., & Makkininnawa, S. Y. (2025). Marriage anxiety among generation Z and Millennials: An Islamic family law perspective. Jurnal Islam Nusantara, 9(3), 92-103.

B016 **AİLE DANIŞMANLIĞI**

PDR2026

27. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi

Dikkat, Bağımlılık ve Aile

11.06.2026 · KONYA

EVLİ BİREYLERDE BENLİĞİN AYRIMLAŞMASI İLE DUYGU DÜZENLEMENİN EVLİLİK KALİTESİNE ETKİSİ

Psk. Dan. ebru sinem kaya, Doç. Dr. Hadiye KÜÇÜKKARAGÖZ

[1] İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul, Türkiye — esinemkaya@aydin.edu.tr İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul, Türkiye
[2]— hadiyekucukkaragoz@aydin.edu.tr

Sunum türü: Sözlü Bildiri no: DM-01KT2M49

ÖZET

Aile toplumun mihenk taşıdır. Ancak dijitalleşen ve küreselleşen dünyada bu mihenk taşı yerinden oynamakta, boşanma sayıları gün geçtikçe artış göstermektedir. Evlilik kurumunun güçlenmesini sağlamak ise toplumun sağlıklı devamı açısından büyük önem taşımaktadır. Bu amaçla eşler arasındaki ilişki dinamiklerinin incelenmesi ve evlilik ilişkisine etki eden duygusal becerilerin kullanımının aile danışmanlığı açısından ele alınması hedef olarak belirlenmiştir. Bu araştırmanın amacını evli bireylerde benliğin ayrımlaşması ve duygu düzenleme becerilerinin evlilik kalitesi üzerindeki etkisini incelemek oluşturmaktadır. Araştırma nicel araştırma yöntemine dayalı olarak yapılmıştır ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini, Türkiye'de yaşayan ve gönüllülük esasına göre çalışmaya katılan 318 evli birey oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği, Duygu Düzenleme Anketi ve Evlilik Kalitesi Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 27.00 programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Analiz sürecinde betimsel istatistikler, Cronbach's Alpha güvenirlik analizi, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon, çoklu doğrusal regresyon ve hiyerarşik regresyon analizleri kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, benliğin ayrımlaşması ile evlilik kalitesi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benliğin ayrımlaşması, evlilik kalitesinin anlamlı ve pozitif bir öngörüsü olarak belirlenmiştir. Duygu düzenleme toplam puanı ile evlilik kalitesi arasında anlamlı bir ilişki saptanmamış; ancak alt boyutlar düzeyinde bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin evlilik kalitesi ile pozitif, baskılama stratejisinin ise bazı evlilik boyutlarıyla negatif ilişkiler gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca benliğin ayrımlaşması arttıkça bilişsel yeniden değerlendirme kullanımının da arttığı, baskılama eğiliminin ise azaldığı görülmüştür. Demografik değişkenlere ilişkin analizler sonucunda, cinsiyetin benliğin ayrımlaşması üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu, yaş değişkeninin ise benliğin ayrımlaşması ve duygu düzenleme üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı görülmüştür. Evlilik kalitesinin yaş ve çocuk sayısına göre anlamlı biçimde farklılaştığı, özellikle çocuğu olmayan ve genç yaşta olan bireylerin evlilik kalitesi algılarının daha yüksek çıktığı saptanmıştır. Sonuç olarak, araştırma bulguları benliğin ayrımlaşmasının evlilik ilişkisinde merkezi bir role sahip olduğunu ve evlilik kalitesinin önemli bir belirleyicisi olduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Benliğin ayrımlaşması, Duygu Düzenleme, Evlilik kalitesi

ABSTRACT

The family is the cornerstone of society. However, in a digitalized and globalized world, this cornerstone is shifting, and divorce rates are increasing day by day. Strengthening the institution of marriage is of great importance for the healthy continuation of society. For this purpose, the study aims to examine the dynamics of relationships between spouses and to address the use of emotional skills affecting marital relationships from the perspective of family counseling. The aim of this research is to examine the effect of ego differentiation and emotion regulation skills on marital quality in married individuals. The research was conducted using a quantitative research method and a correlational survey model. The sample of the study consists of 318 married individuals living in Turkey who participated in the study on a voluntary basis. The Ego Differentiation Scale, the Emotion Regulation Questionnaire, and the Marital Quality Scale were used to collect data. The obtained data were analyzed using SPSS 27.00 software. Descriptive statistics, Cronbach's Alpha reliability analysis, independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson correlation, multiple linear regression, and hierarchical regression analyses were used in the analysis process. According to the research findings, a positive and significant relationship was found between self-differentiation and marital quality. Self-differentiation was identified as a significant and positive predictor of marital quality. No significant relationship was found between the total emotion regulation score and marital quality; however, at the sub-dimension level, the cognitive re-evaluation strategy showed a positive relationship with marital quality, while the suppression strategy showed a negative relationship with some marital dimensions. Furthermore, it was observed that as self-differentiation increased, the use of cognitive re- evaluation also increased, while the tendency towards suppression decreased. Analysis of demographic variables revealed that gender was a significant predictor of self-differentiation, while age had no significant effect on self-differentiation and emotion regulation. Marital quality was found to differ significantly according to age and number of children, with individuals without children and those of younger age having higher perceptions of marital quality. In conclusion, the research findings demonstrate that self-differentiation plays a central role in marital relationships and is an important determinant of marital quality.

Keywords: Self-differentiation, Emotion Regulation, Marital Quality

1. GİRİŞ

Evlilik, bireylerin psikolojik iyi oluşunu, yaşam doyumunu ve sosyal uyumunu doğrudan etkileyen en temel yakın ilişki sistemidir. Modern aile araştırmalarında evlilik, yalnızca iki bireyin hukuki birlikteliği olarak değil; duygusal bağlanma, karşılıklı duygu düzenleme, rol paylaşımı, iş paylaşımı ve stresle başa çıkma becerilerinin, kısacası hayatı olumlu bir beraberlik içinde yaşamanın birlikte ele alındığı dinamik bir etkileşim alanı olarak incelenmektedir. Bütün bu süreçler ele alındığında evlilik kalitesi, evlilik ilişkisinin öznel değerlendirmesini yansıtan çok boyutlu, bireysel ve toplumun temel yapısı olarak tanımlanmaktadır (Proulx ve ark., 2007). Bu alanda Türkiye'de yapılan evlilik kalitesini ölçmeye yönelik güncel çalışmalar, bu kavramın çok boyutlu ve karmaşık yapısını yerel kültür dinamikleriyle ortaya koymaktadır (Gürel & Çopur, 2020).

Evlilik kalitesi; mutluluk, doyum, uyum, yakınlık, destek, çatışma ve istikrar gibi birden fazla durumu içinde barındıran bütüncül bir kavramdır (Amato, 2009; Spanier & Lewis, 1980). Araştırmalar, evlilik kalitesinin yalnızca ilişki içi durumlarla anlaşılamayacağını, bireysel psikolojik özelliklerle birlikte ele alınarak değerlendirilmesinin gerekli olduğunu göstermektedir (Karney & Bradbury, 1995).

Özellikle bireylerin kişilik yapıları, stresle başa çıkma biçimleri, bağlanma biçimleri ve benlik algıları evlilik kalitesindeki varyansı anlamlı biçimde açıklamaktadır. Bu durum, evlilik kalitesinin sadece kişilerarası etkileşim biçimleriyle değil, bireyin içsel düzenleme kapasitesiyle de şekillendiğini göstermektedir. Evlilik kalitesi ile bireysel iyi oluş arasındaki ilişki de karşılıklıdır. Yüksek evlilik kalitesi depresif belirtilerin azalması ve psikolojik sağlamlığın artması ile ilişkilendirilirken; düşük evlilik kalitesi artmış stres, kaygı ve uyumsuzlukla bağlantılı bulunmaktadır (Kiecolt-Glaser & Newton, 2001; Troxel ve ark., 2007). Alan yazında evli bireylerin iyi oluş dinamiklerini inceleyen güncel araştırmalar da evlilik doyumu ile bireysel psikolojik iyi oluş süreçleri arasında güçlü ve doğrusal bağlar olduğunu göstermektedir (Şen, Bulut Serin & Karagülmez, 2023). Bu bulgular, evlilik ilişkilerinin hem psikolojik hem fizyolojik süreçlerle etkileşim içinde olduğunu ve bireyin kişilik yapılanmasının evlilik deneyimini anlamlı düzeyde açıklayabileceğini ortaya koymaktadır.

Benlik Ayrımlaşmasının Evlilik Kalitesindeki Yeri

Benlik ayrımlaşması kavramı, evliliğin kalitesini açıklamada önemli bir açıklayıcı değişken olarak dikkate alınması gereken bir olgu olarak öne çıkmaktadır. Benlik ayrımlaşması Murry Bowen'ın Aile Sistemleri Kuramı kapsamında geliştirilmiştir. Bireyin duygusal yoğunluk altında bulunduğunda bile duygu ve düşüncelerini ayırt edebilmesi, yakın ilişki içinde bulunurken aynı zamanda kişisel bağımsızlığını koruyabilmesi, duygusal tepkilerini düzenleyebilmesi ve tüm bunları işlevsel bir bütünlük içinde yönetebilme becerisidir (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988). Kuramcıya göre bireyin ayrımlaşma seviyesi, yakın ilişkilerde kaygı düzeyini belirleyen temel yapısal etkendir. Bowen (1978) tarafından belirtildiği gibi, düşük ayrımlaşma düzeyine sahip bireylerin, yakın ilişkilerde ya aşırı bağımlı (füzyon) ya da aşırı mesafeli (duygusal kopma) davranışları sergileme eğiliminde oldukları belirtilmektedir. Bununla beraber, ayrımlaşma düzeyi yüksek olan çiftler hem "biz" duygusunu sürdürebilmekte hem de benlik konumlarını koruyabilmekte, böylece evlilikte duygusal yakınlık ile bireysel özerklik arasında işvelsel bir denge kurabilmektedirler (Scharch, 1997). Skowron (2000) tarafından yapılan çalışmalar, benliğin ayrımlaşma düzeyinin evlilik uyumundaki varyansın önemli bir kısmını açıkladığını ortaya koymuştur. Özellikle duygusal tepkisellik ve duygusal kopma boyutlarının evlilik çatışması ile pozitif; ben pozisyonunun ise evlilik doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu veriler, benlik organizasyonunun evlilik kalitesinin yapısal yordayıcılarından biri olduğunu göstermektedir. Benliğin ayrımlaşması sadece kişisel ve kişilerarası bir özellik değil, aynı zamanda bireyin stres altında bilişsel esnekliğini ve duygusal dayanıklılığını korumasını sağlayan bir yapıdır.

Benliğin ayrımlaşması; duygusal tepkisellik, ben pozisyonu, duygusal kopma ve başkalarıyla iç içe geçme boyutlarından oluşan dört alt başlık altında değerlendirilmektedir (Skowron & Schmitt, 2003). Duygusal tepkisellik bireyin yoğun duygular karşısında duygu düzenleme kapasitesini; ben pozisyonu, bireyin kendi değerlerini koruyabilme gücünü;

duygusal kopma aşırı mesafeli bir ilişki geliştirmeyi; başkalarıyla iç içe geçme ise ilişkiye sınır koyma durumunu ifade etmektedir. Bu boyutların her biri evlilik içi etkileşim dinamiklerini farklı biçimlerde açıklamaktadır ve bireyin evlilik ilişkisi içinde yer aldığı durumu göstermektedir.

Duygu Düzenleme Süreçlerinin Belirleyiciliği

Evlilik ilişkilerinde sadece benlik ayrımlaşması değil, aynı zamanda duygu düzenleme süreçleri de önemli açıklayıcı roller üstlenmektedir. Duygu düzenleme, bireyin duygusal deneyimlerini izleme, fark etme, değerlendirme ve uygun şekilde ifade etme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Gross, 1998). Evlilik ilişkilerinde yaşanan çatışmaların, stresli yaşam olaylarının ve rol geçişlerinin sağlıklı biçimde yürütülmesi, eşlerin büyük ölçüde duygu düzenleme becerilerine bağlıdır (Bloch ve ark., 2014). Duygu düzenleme stratejileri arasında bilişsel yeniden değerlendirme ve ifade bastırma öne çıkmaktadır (Gross & John, 2003).

Bilişsel yeniden değerlendirme, olayın durumunu değiştirerek duygusal yoğunluğu azaltmayı amaçlarken; ifade bastırma, duygusal ifadenin ketlenip kalmasını ve dışa vurumunun tıkanmasını belirtir. Çocukluk çağından yetişkinliğe kadar uzanan gelişimsel süreçlerde, bireylerin bu işlevsel veya işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini kullanma biçimlerinin, onların hem duygusal hem de genel psikolojik iyi oluş seviyeleri üzerinde kritik bir yordayıcı etkiye sahip olduğu bilinmektedir (Olgun & Bulut Serin, 2024).

Bununla birlikte duygu düzenleme süreçlerinin, bireyin benlik organizasyonundan bağımsız olarak değerlendirilmesi, evlilik kalitesinin belirlenmesinde eksik kalabilir. Alan yazın incelendiğinde benliğin ayrımlaşması ve duygu düzenleme değişkenlerinin çoğu zaman ayrı ayrı ele alındığı; bu iki değişkenin birlikte ve aynı model içerisinde evlilik kalitesi üzerindeki yordayıcı etkilerinin incelendiği çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Oysa benliğin ayrımlaşması bireyin yapısal benlik organizasyonunu; duygu düzenleme ise süreçsel duygu düzenleme kapasitesini göstermektedir. Yapısal ve süreçsel bu iki boyutun aynı model içinde ele alınması, evlilik kalitesini açıklamada daha bütüncül ve kuramsal olarak tutarlı bir çerçeve sunmaktadır. Türkiye bağlamında yürütülen çalışmalar incelendiğinde evlilik kalitesinin daha çok iletişim becerileri, bağlanma stilleri ve çatışma çözme stratejileri üzerinden incelendiği; benliğin ayrımlaşması ve duygu düzenleme süreçlerinin ortak bir şekilde kullanıldığı araştırmaların yeterince fazla olmadığı görülmektedir. Bu durum, kültürel olarak evlilik ilişkisinde bulunan evli bireylerin psikolojik temellerinin daha kapsamlı incelenmesini gerekli kılmaktadır.

Bu araştırma, evli bireylerde benliğin ayrımlaşması ve duygu düzenleme becerilerinin evlilik kalitesi üzerindeki yordayıcı rolünü hiyerarşik doğrusal regresyon analizi modelleri aracılığıyla incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma, benliğin ayrımlaşmasını evlilik kalitesinin yapısal bir yordayıcısı olarak konumlandırmakta ve duygu düzenleme süreçlerini ölçeğin orijinal yapısına uygun şekilde alt boyut düzeyinde (bilişsel yeniden değerlendirme ve ifade bastırma) bağımsız yordayıcılar olarak hiyerarşik modele dahil edilerek bu ilişkilerin açıklayıcı niteliğini test etmektedir. Bu yönüyle araştırma, Bowen'ın kuramsal çerçevesini veriye dayalı olarak incelemekte ve evlilik kalitesinin psikolojik altyapısına ilişkin literatüre özgün bir katkı sunmayı hedeflemektedir.

Çalışmada şu araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

1. Benliğin ayrımlaşması, duygu düzenleme stratejileri (bilişsel yeniden değerlendirme ve ifade bastırma) ve evlilik kalitesi arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?

2. Benliğin ayrımlaşması ve duygu düzenleme alt boyut değişkenleri evlilik kalitesini anlamlı biçimde yordamakta mıdır?

3. Benliğin ayrımlaşması ve duygu düzenleme puanları cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?

4. Demografik değişkenler (yaş, cinsiyet) modele eklendiğinde hiyerarşik regresyon modelindeki yordayıcı güç ve açıklanan varyans değişmekte midir?

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Deseni

Bu araştırma, evli bireylerde benliğin ayrımlaşması ve duygu düzenleme düzeyleri ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlayan nicel araştırma deseninde yapılandırılmıştır. Nicel araştırmalar, araştırmaya konu olan değişkenlerin nesnel ölçme araçları aracılığıyla sayısal verilere dönüştürülmesini ve bu veriler üzerinden değişkenler arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak değerlendirilmesini esas alan sistematik araştırma yaklaşımlarıdır (Creswell, 2014).

Araştırmada, değişkenler arasında doğrudan bir neden-sonuç ilişkisi ortaya koymaktan ziyade, değişkenlerin birlikte değişim düzeylerinin ve yordayıcı ilişkilerinin belirlenmesi amaçlandığından ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin varlığını, yönünü ve düzeyini belirlemeye yönelik betimsel nitelikte bir araştırma modelidir (Karasar, 2016). Bu modelde araştırmacı, araştırmaya konu olan değişkenlere herhangi bir müdahalede bulunmaksızın mevcut durumu kendi doğal koşulları içinde incelemektedir.

Bu doğrultuda araştırmanın yordayıcı değişkenlerini benliğin ayrımlaşması ve duygu düzenleme; yordanan değişkenini ise evlilik kalitesi oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında, benliğin ayrımlaşması ve duygu düzenleme değişkenlerinin evlilik kalitesini ne düzeyde yordadığı, söz konusu değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunup bulunmadığı ve bu ilişkilerin hangi yönde gerçekleştiği değerlendirilmektedir.

Nicel araştırma yaklaşımı, araştırma sorularına uygun olarak standartlaştırılmış ölçme araçlarıyla geniş bir katılımcı grubundan veri toplanmasına olanak sağlamakta ve elde edilen bulguların istatistiksel yöntemlerle sistematik biçimde analiz edilmesine imkân tanımaktadır (Büyüköztürk, 2018). Bu nedenle, evlilik ilişkileri bağlamında benliğin ayrımlaşması, duygu düzenleme ve evlilik kalitesi arasındaki yapısal ilişkilerin belirlenmesini amaçlayan bu çalışmada nicel araştırma yöntemi uygun görülmüştür.

Araştırma sürecinde veriler, gönüllülük esasına dayalı olarak evli bireylere verilen seminerlerde yüzyüze doldurdukları ölçek ve demografik form olarak toplanmış ve elde edilen veriler araştırma sorularına uygun istatistiksel analiz teknikleri kullanılarak çözümlenmiştir. Araştırmanın metodolojik yapısı, çalışmanın amacı, araştırma soruları ve

kullanılan ölçme araçlarıyla tutarlı olacak şekilde planlanmıştır.

2.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın ana kütlesini, Türkiye'de yaşayan evli bireyler oluşturmaktadır. Araştırmada evli bireylerde benliğin ayrımlaşması, duygu düzenleme süreçleri ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlandığından, katılımcıların evli olmaları araştırmaya dâhil edilme ölçütü olarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda araştırma kapsamına yalnızca evli bireyler alınmış; medeni durumu araştırmanın amacına uygun olmayan katılımcılar değerlendirme dışında bırakılmıştır.

Araştırmanın örneklemini, gönüllülük esasına dayalı olarak çalışmaya katılmayı kabul eden evli bireyler oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde toplam 346 bireye ulaşılmıştır.

Ancak yapılan inceleme sonucunda 11 katılımcının bekâr olduğu belirlenmiş ve bu katılımcılardan elde edilen veriler araştırma kapsamına dâhil edilmemiştir. Bunun yanı sıra, analiz sürecine geçilmeden önce veri seti ön incelemeye tabi tutulmuş, uç değer niteliği taşıyan veriler değerlendirilmiş ve uygun görülen veriler analiz dışında bırakılmıştır. Bu düzenlemeler sonucunda araştırmanın nihai örneklemi 318 evli bireyden oluşmuştur.

Örneklem seçiminde amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Ölçüt örnekleme, araştırmanın amacı doğrultusunda önceden belirlenen bazı özellikleri taşıyan bireylerin örnekleme dâhil edilmesini esas alan bir örnekleme yaklaşımıdır. Bu çalışmada belirlenen temel ölçüt, katılımcıların evli bireylerden oluşmasıdır. Böylece araştırmanın konusu olan benliğin ayrımlaşması, duygu düzenleme ve evlilik kalitesi değişkenlerinin, evlilik ilişkisi deneyimine sahip bireyler üzerinden değerlendirilmesi sağlanmıştır.

Araştırma grubunun demografik özellikleri incelendiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğunun 30–49 yaş aralığında yer aldığı görülmektedir. Cinsiyet dağılımı açısından kadın katılımcı oranının erkek katılımcı oranından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Eğitim durumu ve gelir düzeyi bakımından ise örneklemin ağırlıklı olarak üniversite mezunu ve orta gelir düzeyine sahip bireylerden oluştuğu anlaşılmaktadır. Ayrıca katılımcıların önemli bir bölümünün 10 yıl ve üzeri evlilik süresine sahip olması, araştırma grubunun evlilik deneyimi açısından belirli bir birikime sahip olduğunu göstermektedir.

Bu özellikler birlikte değerlendirildiğinde, araştırma örnekleminin evli bireylerde benliğin ayrımlaşması, duygu düzenleme ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkilerin incelenmesi bakımından araştırmanın amacıyla uyumlu bir yapıya sahip olduğu söylenebilir. Bununla birlikte, örneklemin

gönüllülük esasına ve ölçüt örnekleme yaklaşımına dayalı olarak oluşturulması nedeniyle bulguların genellenmesinde dikkatli olunması gerekmektedir. Bu nedenle araştırma sonuçları, çalışma grubunun özellikleri ve araştırmanın sınırlılıkları dikkate alınarak değerlendirilmelidir.

Araştırmanın ilk bölümünü oluşturan katılımcıların demografik bulgulara göre dağılımlarının gösterildiği frekans analizinin sonuçları Tablo 1'de gösterilmektedir.

Tablo 1 Çalışma Grubuna Ait Demografik Bulguların Frekans Dağılımları

Demografik

Gruplar n %

Bulgular

Kadın 219 68,9 Cinsiyet Erkek 99 31,1 Düşük 23 7,2 Gelir Düzeyi Orta 280 88,1 Yüksek 15 4,7 Evet 245 77,0 Çalışma Durumu Hayır 73 23,0 Görücü Usulü 68 21,4 Evlilik Şekli Tanıştırılarak 84 26,4 Anlaşarak 166 52,2 İlkokul 24 7,5 Ortaokul 24 7,5 Eğitim Durumu Lise 64 20,1 Üniversite 185 58,2 Yükseköğrenim 21 6,6

Yaş	20-29 Yaş	26	8,2
	30-39 Yaş	124	39,0
	40-49 Yaş	117	36,8
	50 Yaş ve Üzeri	51	16,0

Tablo

TOPLAM 318 100

Aile Yaşam Şekli	Çekirdek Aile	306	96,2
	Büyük Aile	12	3,8
Çocuk Sayısı	Yok	28	8,8
	1 Çocuk	78	24,5
	2 Çocuk	144	45,3
	3 ve Üzeri	68	21,4

Tablo

Evlilik Yılı	1-5 Yıl	46	14,5
	6-10 Yıl	74	23,3
	11- 20 Yıl	125	39,3
	21 Yıl ve Üzeri	73	23,0

Tablo

Genel olarak değerlendirildiğinde, araştırma grubunun çoğunluğunu 30–49 yaş aralığında, evlilik süresi 10 yıl ve üzerinde olan, iki çocuk sahibi, çalışan, orta gelir düzeyinde ve üniversite mezunu kadın bireylerin oluşturduğu görülmektedir. Bu örneklem profili, araştırmanın evlilik ilişki kalitesini inceleme açısından demografik olarak dengeli ve temsil gücü yüksek bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği

Bu araştırmada evli çiftlerin benlik ayrımlaşması düzeylerini saptamak amacıyla Elizabeth A.Skowron tarafından 2000 yılında geliştirilen ve Skowron ile Paul L. Schmitt (2003) tarafından güncellenen Differentiation of Self Inventory (DSI)'nin Türkçe uyarlaması kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması Işık ve Bulduk (2015) tarafından yapılmıştır.

Bu ölçek, bireylerin yakın ilişkilerde duygularını ve düşüncelerini birbirinden ayırt edebilme, aynı zamanda bağımsızlıklarını sürdürebilme ve duygusal sınırlarını birlikte yönetebilme becerilerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek Duygusal Tepkisellik, Ben Pozisyonu, Duygusal Kopma, Başkalarıyla İç İçe Geçme olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır.

Toplam 20 maddeden oluşan ölçek, likerd tipi bir derecelendirme sistemine sahiptir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin benlik ayrımlaşma düzeyinin yüksek olduğunu ifade eder. Bu çalışma kapsamında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach's Alpha katsayısı ile değerlendirilmiş ve $\alpha = .805$ olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bu sonuç , ölçeğin araştırma örnekleminde kabul edilebilir düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir.

Evlilik Kalitesi Ölçeği

Araştırmada evlilik kalitesini ölçmek amacıyla Gürel ve Çopuri2020) tarafından geliştirilen Evlilik Kalitesi Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, bireylerin evlilik ilişkilerine ilişkin algılarını çok boyutlu biçimde değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

Ölçek toplam 42 maddeden oluşmakta ve şu alt boyutları içermektedir: Uyum, Destek, Sevgi, Bıkkınlık, Çatışma.

Ölçek Likert tipi derecelendirme ile puanlanmakta olup yüksek puanlar evlilik ilişkisinin daha olumlu algılandığını ortaya koymaktadır.

Bu araştırma kapsamında ölçeğin güvenirlik katsayısı Cronbach's Alpha yöntemi ile ölçülmüş ve α = . 951 olarak bulunmuş, bu da ölçeğin güçlü bir iç tutarlılığa sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Duygu Düzenleme Anketi

Araştırmada duygu düzenleme stratejilerini değerlendirmek amacıyla Gross ve John (2003) tarafından geliştirilen "Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)" kullanılmıştır.

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Totan (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek iki alt

boyuttan oluşmaktadır: Bilişsel Yeniden Değerlendirme ve İfade Bastırma. Toplam 10 maddeden oluşan ölçek Likert tipi derecelendirme ile puanlanmaktadır. Bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu, bireyin olayların anlamını yeniden yapılandırarak duygusal yoğunluğu azaltma eğilimini; ifade bastırma alt boyutu ise duygusal ifadeyi inhibe etme eğilimini ölçmektedir. Ölçeğin orijinal yapısına ve hiyerarşik regresyon modelinin gerekliliklerine uygun olarak, bu araştırmada ölçeğin Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayıları alt boyutlar düzeyinde ayrı ayrı hesaplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu için iç tutarlılık katsayısı α = .820, ifade bastırma alt boyutu için ise α = .706 olarak saptanmış ve alt boyutların araştırma örnekleminde güvenilir olduğu belirlenmiştir.

2.4. Veri Analizi

Araştırma verileri, gönüllülük esasına dayalı olarak yazılı anket ve ölçek formu aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı hakkında bilgi verilmiş ve kişisel verilerin gizliliği konusunda güvence sağlanmıştır. Katılımcılar bilgilendirilmiş onam formunu onayladıktan sonra ölçekleri doldurmuşlardır.

Bu araştırma, nicel araştırma yöntemi doğrultusunda yürütülmüştür. Bu çalışmada değişkenler üzerinde herhangi bir deneysel müdahalede bulunulmamış, mevcut durum katılımcılardan elde edilen veriler doğrultusunda değerlendirilmiştir. Bu nedenle araştırma, değişkenler arasındaki ilişkileri ve yordayıcı bağlantıları incelemeye uygun olan ilişkisel tarama modeli kapsamında desenlenmiştir. Araştırmada elde edilen verilerin analizinde istatistik paket programından yararlanılmıştır. Verilerin normal dağılış varsayımını karşılayıp karşılamadığı Kolmogorov-Smirnov testi, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri birlikte dikkate alınarak incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda veri seti parametrik testlerin uygulanmasına uygun kabul edilmiştir.

Araştırmada yer alan sürekli değişkenler arasındaki ilişkilerin yönünü ve düzeyini

belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Benliğin ayrımlaşması ile

duygu düzenleme ölçeğinin orijinal faktör yapısını oluşturan bilişsel yeniden değerlendirme ve ifade bastırma alt boyutlarının evlilik kalitesini yordama düzeylerini daha güçlü ve kombine bir model çerçevesinde incelemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Ayrıca, bağımsız

değişken gruplarının evlilik kalitesi üzerindeki göreceli açıklayıcı katkılarını aşamalı olarak değerlendirmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizinden yararlanılmıştır. Bu analizlerde değişkenler arasındaki istatistiksel ilişkiler ve yordayıcı katkılar değerlendirilmiş; doğrudan nedensel bir yorum yapılmasından kaçınılmıştır. Tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi %95 güven aralığında $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

2.5. Etik Onay

T.C.

İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü Sayı: E-88083623-020-153414 29.04.2025 Konu : Etik Onayı Hk.

Sayın Ebru Sinem KAYA Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Etik Kurul Komisyonu'nun 28.04.2025 tarihli ve 2025/04 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize rica ederim.

Dr.Öğr.Üyesi Hüseyin KAZAN Müdür Yardımcısı

3. BULGULAR

Ölçeklerin Güvenilirlik Analizleri, Betimsel İstatistikler ve Yordayıcı İlişkilere Ait Bulgular

Bu bölümde araştırmanın amaçları doğrultusunda elde edilen bulgular sunulmuştur. Bulgular; ölçme araçlarının güvenirlik analizleri, betimsel istatistikler, değişkenler arası ilişkiler, benliğin ayrımlaşması ve duygu düzenleme alt boyutlarının (bilişsel yeniden değerlendirme ve ifade bastırma) evlilik kalitesini hiyerarşik olarak yordama düzeylerine ilişkin analizler başlıkları altında ele alınmıştır.

Araştırmanın analiz ve yorumlanmasına başlamadan önce araştırmada kullanılan ölçme araçlarının iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Katılımcıların ölçek ve alt boyutlardan elde ettikleri puanlar üzerinden hesaplanan Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayıları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2 Ölçeklere İlişkin Güvenilirlik Analizi Araştırmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılıklarını belirlemek amacıyla Cronbach's Alpha güvenilirlik analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği'nin toplam Cronbach's Alpha katsayısı .805 olarak bulunmuştur. Bu değer, ölçeğin iyi düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin alt boyutları incelendiğinde; Duygusal Tepkisellik alt boyutunun güvenirlik katsayısının .714, "Ben" Pozisyonu alt boyutunun .753, Duygusal Kopma alt boyutunun .769 ve Başkalarına Bağımlılık alt boyutunun ise . 784 olduğu görülmektedir. Alt boyutlara ilişkin katsayıların .70'in üzerinde olması, ilgili boyutların güvenilir ölçümler sağladığını göstermektedir.

Tablo 2 Ölçeklere İlişkin Güvenilirlik Analizi

Ölçek	Cronbach's Alpha	k		Cronbach's Alpha	k
Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği	,805	20	Duygusal tepkisellik	,714	5
			"Ben" pozisyonu	,753	5
			Duygusal kopma	,769	5
			Başkalarına bağımlılık	,784	5
Duygu Düzenleme Anketi	,784	10	Bilişsel yeniden değerlendirme	,820	6
			Bastırma	,706	4
Evlilik Kalitesi Ölçeği	,951	42	Uyum	,912	21
			Bıkkınlık	,686	6
			Destek	,805	8
			Sevgi	,811	4
			Çatışma	,759	3

Tablo

Duygu Düzenleme Anketi'nin toplam Cronbach's Alpha katsayısı .784 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç, ölçeğin yeterli düzeyde güvenilir olduğunu ortaya koymaktadır. Alt boyutlar incelendiğinde; Bilişsel Yeniden Değerlendirme alt boyutunun güvenirlik katsayısının .820 olduğu ve yüksek düzeyde iç tutarlılık gösterdiği belirlenmiştir. Bastırma alt boyutunun Cronbach's Alpha değeri ise .706 olup kabul edilebilir sınırlar içerisinde değerlendirilmiştir.

Evlilik Kalitesi Ölçeği'nin toplam Cronbach's Alpha katsayısı .951 olarak bulunmuştur. Bu değer, ölçeğin çok yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir. Alt boyutlara ilişkin bulgular incelendiğinde; Uyum alt boyutunun .912, Destek alt boyutunun .805, Sevgi alt boyutunun . 811 ve Çatışma alt boyutunun .759 güvenirlik katsayılarına sahip olduğu görülmektedir. Bu değerler ilgili alt boyutların güvenilir ölçümler sunduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, Bıkkınlık alt boyutunun Cronbach's Alpha katsayısı .686 olarak belirlenmiştir. Bu değer .70 sınırına oldukça yakın olup sosyal bilimler alanında kabul

edilebilir düzeyde değerlendirilebilmektedir.

Betimsel İstatistiklere İlişkin Bulgular Araştırmada ele alınan değişkenlere ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 3'de sunulmuştur.

Tablo 3.

Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişken	M	SD
Benliğin Ayrımlaşması (Toplam)	4.31	0.65
Evlilik Kalitesi (Toplam)	2.62	0.33
Duygu Düzenleme (Toplam)	4.14	0.97

Not. M = Aritmetik ortalama; SD = Standart sapma.

Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Benliğin ayrımlaşması, duygu düzenleme ve evlilik kalitesi değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4.

Araştırma Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1	2	3
1. Benliğin Ayrımlaşması	—		
2. Evlilik Kalitesi	,286**	—	
3. Duygu Düzenleme	,214**	,072	—

Not. N = 318. **p < .01.

Tablo 4 incelendiğinde benliğin ayrımlaşması ile evlilik kalitesi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (r = .286, p < .01). Benliğin ayrımlaşması ile duygu düzenleme arasında da pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır (r = .214, p < .01). Buna karşılık duygu düzenleme ile evlilik kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p > .05).

Benliğin Ayrımlaşması Alt Boyutları ile Evlilik Kalitesi Arasındaki İlişkiler

Benliğin ayrımlaşmasının alt boyutları ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkiler ayrıca

incelenmiş ve sonuçlar Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5 incelendiğinde, duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve başkalarıyla iç içe geçme alt boyutlarının evlilik kalitesi ile pozitif ve anlamlı ilişkiler gösterdiği belirlenmiştir. Ölçekte ters kodlama işlemi uygulandığından, bu alt boyutlarda yüksek puan daha düşük tepkisellik, daha düşük kopma ve daha sağlıklı sınırlar anlamına gelmektedir. Bu nedenle elde edilen pozitif ilişkiler kuramsal olarak benliğin ayrımlaşma düzeyinin artması ile evlilik kalitesinin artması yönündeki beklentiyle tutarlıdır. Ben pozisyonu alt boyutu ile evlilik kalitesi arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Benliğin Ayrımlaşmasının Evlilik Kalitesini Yordayıcı Rolü

Benliğin ayrımlaşmasının evlilik kalitesini ne düzeyde yordadığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analizde duygu düzenleme değişkeni kontrol değişkeni olarak modele dâhil edilmiştir. Sonuçlar Tablo 6'te sunulmuştur.

Değişken	B	SE	β	t	p
Sabit	1.924	0.139	—	13.839	< .001
Benliğin Ayrımlaşması	0.144	0.028	.283	5.240	< .001
Duygu Düzenleme (Kontrol)	0.020	0.018	.058	1.073	.284

Not. R = .292, R^2 = .085, Düzeltilmiş R^2 = .079, F(2, 315) = 14.63, p < .001. Durbin–Watson = 1.89.

Tablo 5.

Alt Boyutlar ile Evlilik Kalitesi Arasındaki Korelasyonlar

Alt Boyut	Evlilik Kalitesi (r)
Duygusal Tepkisellik	.194**
Ben Pozisyonu	.096
Duygusal Kopma	.252**
Başkalarıyla İç İçe Geçme	.246**

Not. N = 318. **p < .01.

Tablo

Kurulan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (Fi2,315) = 14.63, p < . 001). Model evlilik kalitesindeki varyansın yaklaşık %8.5'ini açıklamaktadır (R^2 = .085). Evlilik kalitesinin çok boyutlu ve çok etmenli bir yapı olduğu dikkate alındığında, açıklanan varyans oranı sınırlı görünse de anlamlı bir katkı olarak değerlendirilebilir.

Regresyon katsayıları incelendiğinde, benliğin ayrımlaşmasının evlilik kalitesinin anlamlı ve pozitif bir yordayıcısı olduğu görülmektedir (β = .283, p < .001). Buna karşılık modele kontrol değişkeni olarak dâhil edilen duygu düzenleme değişkeninin evlilik kalitesi üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır (p > .05).

Bu sonuç, duygu düzenleme düzeyi kontrol edildiğinde dahi benliğin ayrımlaşmasının evlilik kalitesini bağımsız olarak açıkladığını göstermektedir.

Duygu Düzenleme Alt Boyutlarının Evlilik Kalitesini Yordayıcı Rolüne İlişkin Analiz

Çalışmada ayrıca, ERQ ölçeğinin bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma alt boyutlarının evlilik kalitesini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı test edilmiştir.

Duygu Düzenlemenin Alt Boyutlarının Evlilik Kalitesi Üzerindeki Etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Stand. Hata	β	t	p	Tolerans	VIF
Evlilik Kalitesi	(Sabit)	2,539	,080	—	31,593	,000	—	—
	Bilişsel yeniden değerlendirme	,056	,016	,199	3,474	,001	,929	1,077
	Bastırma	-,037	,015	-,140	-2,450	,015	,929	1,077

Model Özeti: R = ,21; R^2 = ,044; Düzeltilmiş R^2 = ,038; Standart Tahmin Hatası = ,32611; Durbin-Watson = 1,949. ANOVA: F(2,315) = 7,281, p = ,001

Duygu düzenleme alt boyutlarının evlilik kalitesi üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda oluşturulan modelin anlamlı olduğu belirlenmiştir (Fi2,315)=7,281; p<,05). Modelin açıklayıcılık düzeyi incelendiğinde, bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma değişkenlerinin birlikte evlilik kalitesindeki toplam varyansın yaklaşık %4'ünü açıkladığı

görülmüştür (R^2=,044). Analizde çoklu doğrusal bağlantı sorununun (multicollinearity)

bulunup bulunmadığı Tolerans ve VIF değerleri üzerinden kontrol edilmiş; VIF değerlerinin 1.077 gibi oldukça düşük (VIF < 10) ve Tolerans değerlerinin (.929) yüksek olması nedeniyle modelde çoklu doğrusal bağlantı sorununun olmadığı belirlenmiştir. Elde edilen hiyerarşik regresyon analizi bulguları Tablo 7'de sunulmuştur.

Regresyon katsayıları incelendiğinde, bilişsel yeniden değerlendirme değişkeninin evlilik kalitesini pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir (β=,199; t=3,474; p=,001). Buna göre bireylerin bilişsel yeniden değerlendirme düzeyleri arttıkça evlilik kalitesi düzeylerinin de arttığı söylenebilir.

Bastırma değişkeninin ise evlilik kalitesini negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır (β=-,140; t=-2,450; p=,015). Bu bulgu, bireylerin duygularını bastırma eğilimleri arttıkça evlilik kalitesi düzeylerinin azaldığını göstermektedir.

Regresyon analizine ilişkin çoklu bağlantı (multicollinearity) varsayımı Tolerans ve VIF değerleri üzerinden incelenmiştir. Tolerans değerlerinin ,20'nin üzerinde ve VIF değerlerinin 10'un altında olması nedeniyle bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı sorununun bulunmadığı görülmüştür. Ayrıca Durbin-Watson katsayısının 1,949 olması hata terimleri arasında otokorelasyon sorunu olmadığını göstermektedir.

Tablo 6'da duygu düzenleme değişkeni ölçeğin toplam puanı üzerinden modele dahil edilmiş ve anlamlı bir yordayıcı olmadığı görülmüştür. Ancak toplam puan analizleri alt boyutların farklı yönlü etkilerini görünmez hale getirebilmektedir. Bu nedenle gerçekleştirilen ikinci analizde ERQ alt boyutları ayrı değişkenler olarak modele dahil edilmiştir. Çizelge 7'de görüldüğü üzere bilişsel yeniden değerlendirmenin evlilik kalitesini pozitif yönde, bastırmanın ise negatif yönde anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir. Bu durum, alt boyutların birbirinden farklı işlevsel özelliklere sahip olduğunu ve toplam puan kullanımının bu özgün etkileri maskeleyebileceğini göstermektedir Duygu düzenleme ölçeğinin toplam puanı ile evlilik kalitesi arasında anlamlı ilişki saptanmamış olsa da, alt boyutların modele ayrı ayrı dahil edildiği çoklu regresyon analizinde bilişsel yeniden değerlendirmenin pozitif, bastırmanın ise negatif yönde anlamlı yordayıcılar olduğu görülmüştür. Bu bulgu, toplam puan analizlerinin alt boyutların farklı yönlü etkilerini maskeleyebileceğini göstermektedir. Başka bir ifadeyle, bilişsel yeniden değerlendirme ile bastırma stratejilerinin evlilik

kalitesi üzerindeki zıt yönlü etkileri toplam puan düzeyinde birbirini baskılamış olabilir. Regresyon analizinde ise değişkenlerin özgün katkılarının ayrı ayrı incelenmesi bu farklılaşmayı görünür hale getirmiştir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

4. TARTIŞMA

Bulguların Kuramsal Çerçevede Tartışılması

Bu araştırmada evli bireylerde benliğin ayrımlaşması ve duygu düzenleme alt boyutlarının (bilişsel yeniden değerlendirme ve ifade bastırma) evlilik kalitesi üzerindeki yordayıcı rolü iki aşamalı bir hiyerarşik regresyon modeli aracılığıyla incelenmiş; böylece modelin yapısal ve süreçsel bileşenlerinin göreceli katkıları test edilmiştir. Elde edilen bulgular, benliğin ayrımlaşması ile evlilik kalitesi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunduğunu ve benliğin ayrımlaşmasının evlilik kalitesini anlamlı biçimde yordadığını ortaya koymuştur. Ayrıca, hiyerarşik modele alt boyut düzeyinde dahil edilen duygu düzenleme stratejilerinden bilişsel yeniden değerlendirmenin evlilik kalitesini pozitif, ifade bastırmanın ise negatif yönlü anlamlı şekilde açıkladığı saptanmıştır. Benliğin ayrımlaşmasının modele süreçsel duygu düzenleme stratejileri eklendikten sonra da güçlü yordama gücünü koruması, evlilik kalitesinin açıklanmasında benlik organizasyonunun temel ve yapısal bir rol üstlendiğini göstermektedir.

Araştırmanın temel bulgusu, benliğin ayrımlaşmasının evlilik kalitesiyle pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermesidir (r = .286). Bu bulgu, Bowen'ın (1978) Aile Sistemleri Kuramı ile kuramsal olarak örtüşmektedir. Bowen'a göre ayrımlaşma, bireyin yoğun duygusal sistemler içerisinde kendi bilişsel konumunu koruyabilme kapasitesidir. Evlilik, duygusal sistemlerin en yoğun yaşandığı ilişki biçimlerinden biri olduğundan, ayrımlaşma düzeyi düşük bireylerde füzyon ya da duygusal kopma eğilimleri daha belirgin hale gelebilmektedir. Bu çalışmada elde edilen sonuç, ayrımlaşma düzeyi arttıkça evlilik kalitesinin de yükseldiğini göstermektedir. Bu bulgu, Skowron (2000) ile Peleg (2008) tarafından rapor edilen sonuçlarla paraleldir. Söz konusu çalışmalar, ayrımlaşma düzeyi yüksek bireylerin evlilik çatışmalarını daha işlevsel yönettiklerini, duygusal tepkiselliklerinin daha düşük olduğunu ve ilişki

doyumlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Yakın tarihte evli bireylerle yürütülen

güncel araştırmalar evlilik ilişkisindeki doyum ve uyum seviyelerinin, bireylerin genel psikolojik iyi oluş süreçleriyle doğrusal bir bağ sergilediğini ve sağlıklı bir benlik yapısının evlilik kalitesini besleyen temel bir kaynak olduğunu doğrulamaktadır (Şen, Bulut Serin & Karagülmez, 2023). Evlilik kalitesinin çok boyutlu bir yapı olduğu (Proulx ve ark., 2007) dikkate alındığında, tek bir bireysel benlik değişkeni ile orta düzeyde bir ilişki elde edilmesi kuramsal olarak anlamlıdır. Bu durum, evlilik doyumunun yalnızca iletişim teknikleri ya da çatışma çözme stratejileriyle değil, bireyin benlik sınırlarını nasıl yapılandırdığıyla da ilişkili olduğunu göstermektedir.

Hiyerarşik regresyon analizinde ilk modelin evlilik kalitesindeki varyansın %8.2'sini açıklaması, ikinci modele duygu düzenleme alt boyutları eklendikten sonra toplam açıklanan varyansın %12.5'e yükselmesi, evlilik kalitesinin karmaşık doğası dikkate alındığında metodolojik olarak anlamlıdır. Evlilik kalitesi; bağlanma stilleri, ekonomik stres, yaşam döngüsü geçişleri, kişilik özellikleri, sosyal destek ve kültürel normlar gibi çok sayıda değişken tarafından anlamlı bağlar sergilediği görülmektedir (Karney & Bradbury, 1995). Bu durumda, benliğin ayrımlaşmasının ve işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin hiyerarşik modelde anlamlı yordayıcılar olarak ortaya çıkması, bu değişkenlerin evlilik ilişkilerinin psikolojik altyapısında önemli bir konuma sahip olduğunu göstermektedir. Açıklanan varyans oranının sınırlı olması modelin zayıflığını değil, evlilik kalitesinin çok faktörlü yapısını yansıttığını düşündürmektedir.

Duygu Düzenleme Alt Boyutlarının Yordayıcı Gücü ve Kuramsal Yorumu

Araştırmada elde edilen en dikkat çekici bulgulardan biri, duygu düzenleme ölçeğinin toplam puanı yerine orijinal faktör yapısına uygun olarak hiyerarşik modele ayrı ayrı dahil edilen alt boyutların, evlilik kalitesi üzerinde farklılaşan açıklayıcı roller sergilemesidir. Bu sonuçlara göre, bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin evlilik kalitesini pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı; buna karşın ifade bastırma stratejisinin evlilik kalitesini negatif yönlü anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Bu bulgu, evlilik gibi yakın ilişkisel sistemlerde duyguların varlığından ziyade, bu duyguların hangi bilişsel ve davranışsal mekanizmalarla yönetildiğinin kritik bir öneme sahip olduğunu göstermektedir.

Bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini kullanan bireyler, eşleriyle yaşadıkları krizleri veya stresli durumları daha esnek ve yapıcı bir perspektifle ele alabilmekte, bu da evlilik içi uyum ve sevgiyi artırmaktadır. Eşlerin çatışma anlarında olumsuz duygusal durumları bastırmak ve dışa vurumu ketlemek (ifade bastırma) yerine, duygularını kabul edip bilişsel olarak yeniden yapılandırmaları evlilik kalitesindeki varyansı anlamlı düzeyde açıklamaktadır. Bu değerlendirme, Bloch ve arkadaşlarının (2014) duygu düzenleme stratejilerinin evlilik doyumunu durumsal ve strateji odaklı olarak anlamlı bağlar sergilediği yönündeki bulgularıyla tam bir uyum içerisindedir. Ayrıca yazarlar olarak görüşümüz, yapısal bir özellik olan benliğin ayrımlaşması düzeyinin, bireylerin bu süreçsel duygu düzenleme stratejilerini seçme biçimlerini de doğrudan şekillendirdiği yönündedir. Yüksek ayrımlaşmaya sahip bireyler, duygusal sistemin kaygısına kapılmadıkları için ifade bastırma gibi işlevsiz savunmalar yerine bilişsel yeniden değerlendirme gibi uyumlu stratejilere yönelmekte ve bu durum evlilik kalitelerine pozitif yansımaktadır.

Alan Yazındaki Çelişen/Farklılaşan Bulguların Değerlendirilmesi

Evlilik ilişkilerinde duygu düzenleme alt boyutlarının evlilik kalitesi üzerindeki bu yordayıcı gücü, literatürdeki bazı gelişimsel ve farklı örneklem gruplarıyla yürütülen araştırmaların sonuçlarıyla kısmen farklılaşmakta veya çelişmektedir. Örneğin, çocukluk ve ergenlik dönemindeki dezavantajlı örneklemlerle yapılan güncel araştırmalarda (örneğin;

Olgun & Bulut Serin, 2024), öfke, korku ve üzüntü gibi yoğun olumsuz duyguların düzenlenme biçimlerinin bireyin doğrudan psikolojik ve duygusal iyi oluşu üzerinde tek başına hayati bir koruyucu kalkan oluşturduğu rapor edilmektedir. Ancak bizim çalışmamızda evli yetişkin bireyler ele alındığında, genel duygu düzenleme kapasitesinden ziyade "ifade bastırma" gibi spesifik ilişkisel stratejilerin evlilik kalitesini doğrudan örselediği görülmüştür. Elde ettiğimiz bulgular ile bu tür çocukluk odaklı gelişimsel literatür arasındaki farklılığın (çelişkinin), incelenen örneklemlerin niteliğinden ve ilişkisel bağlamdan kaynaklandığı yazar yorumu olarak değerlendirilmektedir. Erken gelişim dönemlerinde (ilkokul/ergenlik) duygu düzenleme becerileri bireyin içsel dünyasını sarsıcı çevresel risklerden koruyan genel bir psikolojik mekanizma işlevi görürken; yetişkinlik dönemindeki evlilik ilişkilerinde süreç tamamen "kişilerarası bir etkileşime" dönüşmektedir. Dolayısıyla, normatif bir yetişkin örnekleminde duyguları yok sayarak içe atmak (ifade bastırma), eşler arasındaki duygusal yakınlığı ve şeffaflığı zedeleyerek evlilik kalitesini düşürmektedir. Bu durum, duygu düzenleme stratejilerinin yordayıcı rollerinin yaşam döngüsü, yaş grubu ve ilişkinin doğasına göre farklı dinamiklerle çalıştığına işaret etmektedir.

Türkiye bağlamında aile yapıları görece daha ilişkisel ve toplulukçu özellikler taşımaktadır. Bu durumda bireysel sınırların yapılandırılması ve özerklik meselesi evlilik ilişkilerinde özel bir önem taşımaktadır. Ayrımlaşma düzeyi düşük bireylerde aile kökenli duygusal füzyonun evlilik ilişkisine taşınması daha olası olabilir. Bu çalışma, ayrımlaşmanın kültürel bağlamdan bağımsız biçimde evlilik kalitesiyle ilişkili olduğunu göstermektedir.

Ancak kültürlerarası karşılaştırmalı çalışmalar yapılmadan bu ilişkinin evrenselliği konusunda kesin yargılara varmak mümkün değildir.

Genç yaş grubunda evlilik kalitesinin daha yüksek algılanması, evlilik doyumunun yaşam döngüsü içerisinde dalgalanabileceğini göstermektedir. Umberson ve ark. (2005), evlilik doyumunun zaman içinde değişebildiğini ve ebeveynlik, ekonomik yük ve rol çatışmalarının bu süreci etkileyebildiğini belirtmektedir. Buna karşılık benliğin ayrımlaşmasının yaşa göre anlamlı farklılık göstermemesi, ayrımlaşmanın daha oturmuş ve gelişimsel olarak kök salmış bir benlik özelliği olduğunu düşündürmektedir. Bu bulgu, ayrımlaşmanın aile kökenli sistemlerle bağlantılı daha uzun vadeli bir gelişimsel yapı olduğunu desteklemektedir.

Bu çalışma, evlilik kalitesini yalnızca davranışsal ya da iletişimsel değişkenler üzerinden değil, yapısal benlik organizasyonu üzerinden ele alması bakımından literatüre katkı sunmaktadır. Evlilik kalitesinin "ilişki içi süreçler" kadar "benlik temelli süreçler"

tarafından da şekillendiğini göstermesi, kuramsal çerçeveyi genişletmektedir. Ayrıca duygu düzenlemenin hiyerarşik doğrusal regresyon analizi ile alt boyut düzeyinde bağımsız değişkenler olarak modele dahil edilmesi, benliğin ayrımlaşmasının özgül yordayıcı etkisini netleştirerek modelin kavramsal gücünü artırmaktadır.

Bu araştırma bazı sınırlılıklar içermektedir. Öncelikle çalışma kesitsel bir tasarıma sahiptir; dolayısıyla değişkenler arasındaki ilişkiler nedensel çerçevede yorumlanamaz ve yordayıcı ilişkilerle sınırlıdır. Verilerin öz-bildirim yoluyla toplanmış olması sosyal beğenirlik etkisini tamamen dışlamamaktadır. Örneklemin büyük ölçüde orta gelir ve üniversite mezunu bireylerden oluşması, bulguların genellenebilirliğini sınırlayabilir. Ayrıca evlilik kalitesi gibi dinamik bir yapının yalnızca nicel ölçme araçlarıyla değerlendirilmesi ilişkisel süreçlerin tüm boyutlarını yansıtmayabilir. Boylamsal tasarımlar ve çoklu veri kaynakları kullanılarak yapılacak çalışmalar, ayrımlaşmanın evlilik kalitesi üzerindeki zamansal ve etkileşimsel

durumlarını daha kapsamlı biçimde ortaya koyabilir.

5. SONUÇ

Bu araştırma, evli bireylerde benliğin ayrımlaşması ve duygu düzenleme becerilerinin evlilik kalitesi üzerindeki yordayıcı rolünü hiyerarşik bir model çerçevesinde incelemiştir. Elde edilen bulgular, benliğin ayrımlaşmasının evlilik kalitesinin anlamlı ve bağımsız açıklayıcı bir rolü olduğunu ortaya koymuştur. Duygu düzenleme alt boyutlarının hiyerarşik modele bağımsız yordayıcılar olarak dâhil edilmesine rağmen benliğin ayrımlaşmasının anlamlılığını koruması, evlilik kalitesinin açıklanmasında benlik yapılanmasının merkezi ve yapısal bir rol üstlendiğini göstermektedir. Araştırmanın temel sonucuna göre, benliğin ayrımlaşma düzeyi arttıkça evlilik kalitesi algısı da artmaktadır. Bireyin duygusal yoğunluk altında düşünce ve duygularını ayırt edebilme, ilişkide özerkliğini koruyabilme ve kaygı düzeyi yükseldiğinde dahi benlik konumunu sürdürebilme kapasitesinin evlilik ilişkilerinin sağlıklı biçimde sürdürülmesinde önemli bir paya sahip olduğu saptanmıştır. Süreçsel olarak ise, evlilikte bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin kullanılması evlilik kalitesini pozitif yordarken, ifade bastırma stratejisinin evlilik kalitesini düşürdüğü belirlenmiştir.

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda hem uygulayıcılara hem de gelecekte yapılacak bilimsel araştırmalara yönelik şu öneriler geliştirilmiştir:

Uygulamaya Yönelik Öneriler

1. Evlilik danışmanlığı, aile terapileri ve çiftlere yönelik yürütülen psikoeğitim programlarında yalnızca yüzeysel iletişim becerileri veya kısa vadeli çatışma çözme tekniklerine odaklanılmamalı; bireylerin kök ailelerinden getirdikleri benliğin ayrımlaşması düzeylerini yapısal ve sistemik olarak güçlendirmeye yönelik, çocuklukta yaşadıkları travmaları da ele alarak EMDR veya HYT gibi müdahalelere yer verilmelidir.

2. Çiftlerin kriz, çatışma veya stres anlarında duygusal tepkilerini içe atarak ifadelerini bastırmaları yerine, yaşadıkları olumsuz deneyimlerin anlamını işlevsel ve esnek biçimde yeniden yapılandırmalarını sağlayacak bilişsel yeniden değerlendirme becerilerini artırıcı Duygu Odaklı Çift Terapisi (DOÇT) ve Bilişsel Davranışçı Çift Terapisi ve Sistemik Aile Terapisi modülleri kullanılmalıdır.

3. Evlilik öncesi dönemde olan çiftlere yönelik hazırlanan aile yaşamı eğitim programlarında, bireylerin partnerleriyle "biz" dengesini kurarken kendi bireysel özerkliklerini ve "ben"

pozisyonlarını nasıl koruyacaklarına dair farkındalık çalışmaları eklenmelidir. Bu sayede evliliklerin ilk yıllarında sıkça karşılaşılan kök aileye aşırı bağımlılık (füzyon) veya duygusal kopma krizlerinin önüne geçilebilir.

4. Ruh sağlığı uzmanları, evlilik kalitesini artırmaya çalışırken bireysel duygu düzenleme mekanizmalarının kişilerarası ilişkideki zıt yönlü maskeleme etkilerini göz önünde bulundurmalıdır. Çiftlerin seanslarında, bastırılan duyguların evlilik doyumunu nasıl sabote ettiği somut etkileşim örüntüleri (Gottman'ın mahşerin dört atlısı gibi) üzerinden somutlaştırılarak gösterilmelidir.

Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

1.Bu araştırma kesitsel bir tasarıma sahip olduğundan, değişkenler arasındaki zamansal ve boylamsal yordayıcı dinamikleri, evlilik süresi uzadıkça benlik ayrımlaşmasının nasıl dalgalandığını daha net gözlemleyebilmek adına boylamsal desenlere sahip uzun vadeli araştırmalar planlanmalıdır.

2. Evlilik kalitesi gibi son derece dinamik, mahrem ve kültürel olarak hassas bir yapıyı sadece nicel ölçeklerle sınırlamak yerine; eşlerin günlük tartışma anlarındaki mikro davranışlarını doğrudan laboratuvar ortamında gözlemleyen ya da derinlemesine görüşmeleri içeren nitel veya karma (mixed) yöntemli araştırmaların yapılması alan yazına metodolojik bir derinlik katacaktır.

3. Bu çalışma evli bireylerin tek taraflı beyanına (öz-bildirime) dayandığından, gelecek çalışmalarda aynı evlilik sistemindeki her iki eşten de karşılıklı veri toplanarak yapılacak aktör-partner interaksiyon modelleri (APIM) gibi ikili (dyadic) analiz tekniklerinin kullanılması modelin istatistiksel ve kavramsal gücünü en üst seviyeye çıkaracaktır.

4. Türkiye'deki ilişkisel ve toplulukçu kültür yapısının alt kırılımlarını (kırsal-kentsel farklar, geniş aile-çekirdek aile dinamikleri) daha iyi anlayabilmek adına, örneklem çeşitlendirilerek farklı sosyo-ekonomik düzeylerde ve farklı coğrafi bölgelerde karşılaştırmalı saha çalışmaları yürütülmelidir

KAYNAKÇA

Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. Emotion, 14(1), 130–144. https://doi.org/10.1037/a0034272

Bowen, M. (1978). Family therapy in clinical practice. Jason Aronson.

Büyüköztürk, Ş. (2018). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı (24. baskı). Pegem Akademi.

Butler, E. A., Gross, J. J., & Haynes, S. N. (2003). Emotion regulation and marital satisfaction: The role of emotional suppression in romantic relationships. Journal of Marriage and Family, 65(3), 523–535. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00523.x

Creswell, J. W. (2014). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.). SAGE.

Gottman, J. M., & Notarius, C. I. (2000). Decade review: Observing marital interaction. Journal of Marriage and Family, 62(3), 899–911. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00899.x

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology, 2(3), 271–299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes. Journal of Personality and Social Psychology, 85(2), 348–362. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348

Gürel, B., & Çopur, Z. (2020). Evlilik Kalitesi Ölçeği'nin geliştirilmesi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 11(2), 30–42. https://doi.org/10.33537/sobild.2020.11.2.4

Holman, T. B., & Busby, D. M. (2011). Differentiation of self and marital satisfaction. Journal of Marital and Family Therapy, 37(1), 23–42. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2010.00245.x

Işık, E., & Bulduk, S. (2015). Psychometric properties of the Differentiation of Self Inventory–Revised in Turkish adults. Journal of Marital and Family Therapy, 41(1), 102–112. https://doi.org/10.1111/jmft.12022

Karasar, N. (2016). Bilimsel araştırma yöntemi (30. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.

Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). Family evaluation: An approach based on Bowen theory. W. W. Norton.

Lampis, S., Cataudella, S., Busonera, A., & Skowron, E. A. (2019). Differentiation of self and marital satisfaction: A dyadic analysis. Journal of Family Psychology, 33(2), 135–145. https://doi.org/10.1037/fam0000167

Olgun, D., & Bulut Serin, N. (2024). The relationship between emotion regulation both emotional and psychological well-being levels in disadvantaged primary school students. International Online Journal of Primary Education (IOJPE), 13(4), 238-250. https://doi.org/10.55020/iojpe.1525567

Peleg, O. (2008). The relation between differentiation of self and marital satisfaction. Journal of Marital and Family Therapy, 34(4), 494–504. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2008.00080.x

Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta- analysis. Journal of Marriage and Family, 69(3), 576–593. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x

Skowron, E. A. (2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. Journal of Counseling Psychology, 47(2), 229–237. https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.2.229

Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The differentiation of self inventory. Journal of Counseling Psychology, 45(3), 235–246. https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.235

Skowron, E. A., & Schmitt, R. W. (2003). Assessing interpersonal fusion. Journal of Marital and Family Therapy, 29(2), 209–222. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2003.tb01201.x

Şen, B., Bulut Serin, N., & Karagülmez, K. (2023). The relationship between marriage satisfaction, spouse burnout and psychological well-being in married individuals.Turkish International Journal of Special Education and Guidance & Counselling (TIJSEG), 12(2), 106-120

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). Using multivariate statistics (7th ed.). Pearson.

Totan, T. (2015). Duygu düzenleme anketinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research, 4(3), 153–161.

Whisman, M. A., & Uebelacker, L. A. (2012). Marital adjustment and psychopathology. Annual Review of Clinical Psychology, 8, 201–228. https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143151

B017 **AİLE DANIŞMANLIĞI**

PDR2026

27. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi

Dikkat, Bağımlılık ve Aile

PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN KÖK AİLE İŞLEVSELLİĞİNE İLİŞKİN YAŞANTILARININ İNCELENMESİ: NİTEL BİR ARAŞTIRMA

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Naciye ışık, Doç. Dr. Hatice İrem ÖZTEKE KOZAN

[1] Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, Türkiye — pd.naciyeisik@gmail.com

[2] Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, Türkiye — iozteke@erbakan.edu.tr

Sunum türü: Sözlü Bildiri no: DM-000

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, psikolojik danışmanların kök aile işlevselliğine ilişkin yaşantılarını ve bu yaşantıların psikolojik danışmanlık eğitimi ve mesleki deneyim sonrasında kişisel anlamlandırma süreçlerine nasıl yansıdığını McMaster Aile İşlevselliği Modeli temel alınarak incelenmesidir. Nitel araştırma yöntemine göre hazırlanan çalışmada olgu bilim deseni kullanılmıştır. Araştırma grubu, amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yoluyla seçilmiştir. Katılımcıların psikolojik danışman olmaları çalışmanın ölçütünü oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu 22-35 yaş aralığında, 15 kadın ve 7 erkek olmak üzere toplam 22 kişi oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde alanında uzman bir profesör ve bir doçentten uzman görüşü alınarak yarı yapılandırılmış görüşme soruları hazırlanmıştır. Araştırmanın geçerlik ve güvenirliğini sağlamak amacıyla, pilot uygulama yapıldıktan sonra veriler toplanmaya başlamıştır. Bulguların güvenirliğini artırmak amacıyla veriler, araştırmacılar tarafından birbirinden bağımsız şekilde değerlendirilerek tema ve kategoriler oluşturulmuştur. Verilerin analizinde tematik analiz ve içerik analizi teknikleri kullanılmıştır. Tematik analiz sonucunda “Aileye yüklenen anlam teması”, “Aile içi iletişim teması”, “Problem çözme süreçleri teması”, “Roller teması”, “Duygusal tepki verme teması” ve “Yeniden anlamlandırma teması” olmak üzere 6 ana tema elde edilmiştir. İçerik analizi süreci kapsamında elde edilen veriler ayrıntılı biçimde incelenmiş, bu incelemeler doğrultusunda belirlenen 6 ana tema doğrultusunda çeşitli kategoriler oluşturulmuştur. Ardından ulaşılan bulgular, konuya ilişkin ulusal ve uluslararası alan yazında yer alan çalışmalar ile karşılaştırılarak tartışılmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda, psikolojik danışmanların eğitim programlarında kök aile yaşantılarının bireysel farkındalık ve mesleki yaşama yansıması konularına yönelik uygulamalı içeriklere daha fazla yer verilmesi gerektiği önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: aile işlevselliği, kök aile, psikolojik danışman

ABSTRACT

The aim of this study is to examine psychological counselors’ experiences regarding family-of-origin functioning and how these experiences are reflected in their personal meaning-making processes after psychological counseling education and professional experience, based on the McMaster Family Functioning Model. In this study, which was prepared according to the qualitative research method, a phenomenological design was used. The research group was selected through criterion sampling, one of the purposive sampling methods. Being a psychological counselor constitutes the criterion of the study. The study group of the research consists of a total

of 22 participants between the ages of 22 and 35, including 15 women and 7 men. During the data collection process, semi-structured interview questions were prepared by obtaining expert opinions from a professor and an associate professor who are experts in the field. In order to ensure the validity and reliability of the study, data collection started after the pilot application was conducted. In order to increase the reliability of the findings, the data were evaluated independently by the researchers, and themes and categories were created. Thematic analysis and content analysis techniques were used in the analysis of the data. As a result of the thematic analysis, six main themes were obtained: “Theme of Meaning Attributed to Family,” “Theme of Family Communication,” “Theme of Problem-Solving Processes,” “Theme of Roles,” “Theme of Emotional Responsiveness,” and “Theme of Reconstruction of Meaning.” Within the scope of the content analysis process, the obtained data were examined in detail, and various categories were created in line with the six main themes determined through these examinations. Then, the findings were discussed by comparing them with studies in the national and international literature related to the subject. In line with the findings obtained, it is recommended that more practical content regarding family-of-origin experiences, individual awareness, and their reflections on professional life should be included in psychological counselor education programs.

Keywords: family functioning, family of origin, psychological counselor

1. GİRİŞ

Aile; bireyin psikolojik, ekonomik ve sosyal ihtiyaçlarının karşılandığı, aralarında kan bağı, evlilik ya da duygusal bağlar ile birbirine bağlı olan bireylerden oluşan temel sosyal topluluk olarak tanımlanmaktadır (Hallaç ve Öz, 2014). Bireyin yaşadığı duygu, stres ve problem durumları aile üyelerinin davranışlarını etkilediğinden dolayı; aile, sürekli etkileşim halinde olan bir bütün olarak açıklanmaktadır (Bowen, 1978). Aile en basit haliyle; çekirdek aile, geniş aile ve bölünmüş aile olarak sınıflandırılabilir. Çekirdek aile; anne, baba ve çocuktan oluşmakta iken, geniş aile; anne, baba ve çocukların yanında anneanne, dede, babaanne gibi aile büyüklerinin olduğu kalabalık aile tipidir (Karataş, 2001). Bölünmüş aile ise; ölüm, boşanma ya da ayrı yaşama gibi sebeplerden dolayı çocuğun ebeveynlerinden biri ile yaşadığı aile tipi olarak tanımlanmaktadır (Onur, 2025).

Kök aile, bireyin doğup büyüdüğü ilk aile sistemidir ve aile üyeleri ile kurulan duygu, düşünce, davranış ve iletişim kurma biçiminin yetişkin yaşamında deneyimlenecek olan ilişkilerin temelini oluşturduğu kabul edilmektedir (Falcke vd., 2008). İşlev; kişi, kurum ya da yapının toplum kuralları ile uyumlu bir biçimde sistemin görevlerini yerine getirmesidir (Kır, 2011). Kök aile işlevselliği ise; bireyin yetişmiş olduğu ailede uyum düzeyi, iletişim kalitesi ve duygusal bağlarının bireyin gelişimini desteklediği aile sistemi olarak tanımlanmaktadır (Olson, 2000). Aile işlevselliği; aile üyelerinin kişisel, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarının aile sistemi tarafından karşılanmasıdır (Hallaç ve Öz, 2014). Diğer bir deyişle aile işlevselliği, ailenin duygusal boyutunu şekillendirme, oluşan değişimleri yönetebilme ve hanenin sürekliğini sağlayarak; toplumun biyolojik ve kültürel devamlılığının sağlanmasıdır (Prange vd., 1992).

Aile işlevselliği çalışmalarında, McMaster Üniversitesi’nde Nathan B. Epstein, Lawrence M. Bishop ve David S. Baldwin tarafından geliştirilen McMaster Aile İşlevselliği Modeli (MAİM) önemli bir yere sahiptir (Bulut, 1993). Epstein ve arkadaşlarına (1983) göre aile işlevselliği, aileyi bir sistem gibi ele alarak ailenin günlük yaşamını sürdürme, sorunlarla başa çıkma gibi psikolojik ve sosyal

ihtiyaçlarını yerine getirebilme kapasitesi ile ilişkili olup işlevlerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş bir modelidir. McMaster Aile İşlevselliği Modeli'nin; problem çözme, iletişim, roller, duygusal tepki verme, gereken ilgiyi gösterme ve davranış kontrolü olmak üzere 6 alt boyutu bulunmaktadır (Tokgöz, 2025). Problem çözme, ailenin ekonomik, sosyal ve duygusal sorunları etkili bir biçimde çözebilme kapasitesidir (Kahraman, 2023); iletişim, açık, net ve anlaşılır bir biçimde aile içerisinde gerçekleşen bilgi alışverişidir (Miller vd., 2000); roller, aile için görev ve sorumlulukların tekrarlı bir biçimde yerine getirilmesidir (Bulut, 1993); duygusal tepki verme, aile üyelerinin çeşitli uyaranlara karşı uygun duygusal tepki verebilmesidir (Epstein vd., 1983); gereken ilgiyi gösterme (duygusal katılım), aile üyelerinin birbirine gösterdiği ilgi, bakım ve sevgiyi ifade etmektedir (Yıldız, 2022); davranış kontrolü ise aile üyelerinin kural, sınır ve beklentilerine yönelik disiplini sağlama biçimidir (Ercan, 2025).

Sağlıklı aile dinamikleri, psikolojik açıdan sağlıklı bireylerin yetişmesine katkı sağlamakta iken; çocukluk döneminde olumsuz deneyim yaşamış bireylerin ileriki yaşamlarında duygusal, davranışsal ve psikolojik sorunların yaşanmasına neden olabilmekte ve kuracakları ailelerin işlevleri olumsuz yönde etkilenebilmektedir (Elmas, 2024). Aile üyelerinin problem çözme becerilerinde yetersizlik yaşamasına bağlı olarak çözüme kavuşmamış problemler bulunabilmektedir; bu durum ise ailenin işlevselliğini olumsuz yönde etkilemektedir (Miller vd., 1985). İşlevsiz ailelerde, problem çözme becerisinin ön koşulu olan iletişim noktasında yetersizlik veya tutarsızlık durumu mevcuttur ve bu durum aile üyelerinin, duygusal etkileşimini, kuralları, rolleri ve sınırları olumsuz yönde etkilemektedir (Sianko ve McDonell, 2020). İşlevsel aile üyeleri ise, problemler ile baş edebilme süreçlerinde sorunlara çözüm üreterek birbirlerine duygusal destek sağlayabilmektedirler (Epstein vd., 1983). Ayrıca aile üyeleri arasında açık bir iletişim dili ile roller ve sorumluluklar dengeli bir biçimde paylaşılmaktadır (Özatça, 2009).

Bu araştırmanın amacı, psikolojik danışmanların kök aile işlevselliğine ilişkin yaşantılarını ve bu yaşantıların psikolojik danışmanlık eğitimi ve mesleki deneyim sonrasında kişisel anlamlandırma süreçlerine nasıl yansıdığını McMaster Aile İşlevselliği Modeli temel alınarak incelenmesidir.

Literatür incelendiğinde aile işlevselliği ile birçok çalışma bulunmakla beraber (Miller vd., 1985; Sianko ve McDonell, 2020; Yıldız, 2022) psikolojik danışmanların kök aile işlevselliğine ilişkin yaşantılarını inceleyen çalışmaların sınırlı olması, araştırmanın özgün değerini oluşturmaktadır.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Deseni

Bu araştırmada psikolojik danışmanların kök aile işlevselliğine ilişkin yaşantılarını derinlemesine incelemek amacıyla nitel araştırma yöntemlerinden olgu bilim (fenomenolojik) deseni kullanılmıştır. Olgu bilim deseni; bireyin bir olguya ilişkin yaşantılarını, deneyimlerini ve bu deneyimlere yükledikleri anlamı derinlemesine incelemektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Bu çalışmada psikolojik danışmanların kök aile işlevselliğine ilişkin yaşantıları olgusu incelenmektedir.

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yoluyla seçilmiştir. Ölçüt örnekleme; araştırmacı tarafından önceden belirlenen belirli kriterleri karşılayan bireylerin, olayların veya durumların araştırmaya dahil edilmesiyle oluşturulan bir örnekleme türüdür (Yıldız, 2017). Katılımcıların psikolojik danışman olmaları çalışmanın ölçütünü oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu 22-35 yaş aralığında, 15 kadın ve 7 erkek olmak üzere toplam 22 kişi oluşturmaktadır. Katılımcılara ait demografik bilgiler bulgular bölümünde ele alınmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla, araştırmacılar tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formu, araştırmacı tarafından önceden belirlenmiş sorular olmakla beraber görüşme esnasında katılımcının yanıtını genişletmek ve araştırmaya derinlik katmak amacıyla yeni görüşme sorularının eklendiği nitel bir görüşme tekniğidir (Karahan vd., 2022). Görüşme soruları, katılımcıların kök aile işlevselliğine ilişkin yaşantılarını ve psikolojik danışmanlık eğitimi sonrasında aile içi ilişkileri anlama biçimine etkisini nasıl değerlendirdiklerini belirlemeye yönelik hazırlanmıştır.

Görüşme Soruları

• “Aile” sizin için ne ifade ediyor? Kendi yaşam deneyiminizden yola çıkarak aileyi nasıl tanımlarsınız?

• Kök ailenizde duygu ve düşüncelerin ifade edilme biçimini nasıl hatırlıyorsunuz? Aile içi iletişim sürecini nasıl değerlendirirsiniz?

• Çocukluk veya ergenlik döneminizde kök ailenizde bir sorun veya kriz yaşandığında bu durum genellikle nasıl ele alınır ve çözülürdü? Bu süreçte kimler rol alırdı? Çözüm süreci sizi nasıl etkilerdi?

• Kök ailenizde sorumluluklar, görevler ve beklentiler aile üyeleri arasında nasıl paylaştırılırdı? Bu paylaşım size nasıl hissettirirdi?

• Kök ailenizde sevgi, öfke, sevinç ve üzüntü gibi temel duyguların yaşanma ve ifade edilme biçimlerini (varsa bu ifadelerin önündeki belirgin sınırları, kuralları veya rahatça paylaşıldığı anları) kendi çocukluk/ergenlik deneyimleriniz üzerinden nasıldır? • Psikolojik danışmanlık eğitiminiz ve mesleki deneyimleriniz, kendi ailenizi ve aile içi ilişkileri anlama biçiminizi nasıl etkiledi?

Veri toplama sürecinde öncelikle katılımcılara araştırmanın amacı hakkında bilgi verilmiş ve onay alınmıştır. Elde edilen veriler gönüllü katılım ve gizlilik esasına dayalı olarak toplanmıştır. Veriler, yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmış ve ortalama 15 dakika sürmüştür.

2.4. Veri Analizi

Elde edilen veriler, nitel veri analizi tekniklerinden tematik ve içerik analizi kullanılarak analiz edilmiştir. Tematik analiz ile verilerde tekrar eden anlamlar, düşünceler temalar altında toplanırken; içerik analizi ile veriler sistematik bir biçimde incelenerek kategorilere ayrılmasıdır (Karataş, 2015). Yarı yapılandırılmış görüşme formu ile elde edilmiş görüşme kayıtları yazılı hale getirilmiş ve kodlanmıştır. Benzer kodlardan kategoriler ve kategorilere ait temalar oluşturulmuştur. Analiz sürecinde elde edilen bulgular doğrudan alıntılarla desteklenmiştir. Katılımcılar (K1, K2 vb.,) şeklinde de kodlanmış ve elde edilen veriler bulgular bölümünde tablo halinde gösterilmiştir.

2.5. Geçerlik ve Güvenirlik

Bu çalışmanın geçerliliği; katılımcıların doğal ortamlarında görüşmelerin yüz yüze gerçekleştirilmesi, amaca uygun çalışma grubunun seçilmesi, katılımcıların detaylı demografik bilgilerinin alınması, tarafsız bir tutum sergilenmesi ve katılımcılarının cevaplarının asıl veri kaynağı olarak kullanılmasıyla sağlanmıştır. Güvenirlik için ise; ses kaydının alınması, veri analizinde araştırmacının yansız olması, elde edilen verilerin katılımcıya teyit ettirilmesi, doğrudan alıntı yapma yöntemleri kullanılmıştır. Ayrıca araştırma sonuçlarını, tema ve kategorileri devamlı birbiriyle karşılaştırmış ve yorumlamıştır. Araştırma konusunu belirleme, görüşme soruları hazırlama, verileri kodlama, veri analizi, bulgular gibi birçok aşamada 1 profesör ve 1 doçentten uzman görüşü alınmıştır. Elde edilen verilen doğrudan alıntı olarak çalışmaya eklenmiştir.

2.6. Etik Onay

Çalışma yetişkin psikolojik danışmanlarla yürütülmüş olup herhangi bir müdahale, deneysel işlem veya hassas bir grubu içermediğinden etik kurul onayına gerek duyulmamış olmakla birlikte, veri toplama sürecinde tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmış ve katılım gönüllülük esasına dayalı olarak sağlanmıştır.

3. BULGULAR

Tablo 1. Demografik Bilgiler

Araştırmaya 7 erkek ve 15 kadın olmak üzere 22 kişi katılmıştır. Katılımcılar 22-35 yaş aralığındadır. 14 katılımcı özel kurumda, 4 katılımcı devlet kurumunda ve 4 katılımcı ise şuan da çalışmamaktadır. Katılımcıların çoğunluğunun 0-3 yıl arasında deneyimi bunulurken, 9-13 yıl deneyimi olan 3 katılımcı bulunmaktadır. 17 katılımcının kök ailesi çekirdek aile tipinde, 5 katılımcının ise kök ailesi geniş aile tipindedir.

Kod Adı Yaş Cinsiyet Çalışma Durumu Çalışma Yılı Kök Aile Tipi K1 24 Erkek Çalışmıyor 1 yıl Çekirdek Aile K2 32 Kadın Özel kurum 9 yıl Çekirdek Aile K3 24 Kadın Özel kurum 3 yıl Çekirdek Aile K4 25 Kadın Özel kurum 2 yıl Geniş Aile K5 27 Kadın Özel kurum 2 yıl Geniş Aile K6 32 Kadın Devlet kurumu 11 yıl Çekirdek Aile K7 25 Kadın Özel kurum 2 yıl Çekirdek Aile K8 29 Kadın Çalışmıyor 0 yıl Çekirdek Aile K9 24 Kadın Devlet kurumu 1 buçuk yıl Geniş Aile K10 35 Erkek Devlet kurumu 13 yıl Çekirdek Aile K11 25 Kadın Özel kurum 3 yıl Çekirdek Aile K12 27 Kadın Devlet kurumu 3 yıl Çekirdek Aile K13 26 Erkek Özel kurum 2 yıl Çekirdek Aile K14 25 Kadın Özel kurum 2 yıl Çekirdek Aile K15 25 Kadın Özel kurum 2 yıl Çekirdek Aile K16 22 Kadın Çalışmıyor 0 yıl Çekirdek Aile K17 26 Erkek Özel kurum 2 yıl Çekirdek Aile K18 25 Erkek Çalışmıyor 1 yıl Geniş Aile K19 25 Erkek Özel kurum 1 yıl Çekirdek Aile K20 26 Kadın Özel kurum 2 yıl Çekirdek Aile K21 24 Kadın Özel kurum 2 yıl Geniş Aile K22 25 Erkek Özel kurum 2 yıl Çekirdek Aile

Tablo 2: Aileye Yüklenen Anlam Teması

Aileye yüklenen anlam temasına ait; güven ve aidiyet, hayata hazırlık, çelişkili aile algısı ve koşulsuz destek olmak üzere 4 kategori oluşturulmuştur.

Tablo 3: Aile İçi İletişim Teması

Aile içi iletişim temasında açık iletişim, dolaylı iletişim, otorite temelli iletişim ve işlevsel olmayan iletişim kategorileri oluşturulmuştur.

Kategori	Örnek Görüş
Güven ve Aidiyet (15 katılımcı)	*"Aile kendini güvende hissettiğin, gerçek sevgiyi hissettiğin, olduğun gibi davranabildiğin, kendini ait hissettiğin yerdir." (K19)*
Hayata Hazırlık (4 katılımcı)	*"Aile yaşama atılan ilk adım. Hayata hazırlayan ilkokul olarak görüyorum." (K13)*
Çelişkili Aile Algısı (3 katılımcı)	*"Aile benim için içeride bir kaos dışarda bir güç." (K17)*
Koşulsuz Destek (8 katılımcı)	*"Aile her şeydir bence sıkıştığında yardım isteyebileceğin seni yargılamayacak her zaman kapısını açacak daimi bir kurum." (K9)*

Tablo

Kategori Örnek Görüş “Gün içinde herkes yaşadığını akşam yemeğinde paylaşır… Açık İletişim alınacak bir karar durumu olursa ortak bir şekilde karar verilir.” (8 katılımcı)

(K1)

“…Genelde annem babam ve benim aramda köprü görevi Dolaylı İletişim üstlenirdi.” (K3), “Bakışlardan anlardım… cümlelerimi seçerek (5 katılımcı)

kurardım.” (K20)

Otorite Temelli İletişim “Baba figürü baskın olduğu için çocukluk dönemimde düşüncelerimi rahat dile getiremezdim…” (K3)

(6 katılımcı)

İşlevsel Olmayan “…Benim ailemde ya hiç iletişim kurulmazdı ya da empati İletişim kurulmadan yoğun bir şekilde karşılıksız konuşulurdu.” (K5)

(7 katılımcı)

Tablo 4: Problem Çözme Süreçleri Teması

Problem çözme süreçleri temasında kaçınmacı çözüm, iş birlikçi çözüm ve hiyerarşik çözüm kategorileri oluşturulmuştur.

Kategori Örnek Görüş Kaçınmacı Çözüm “…Kavgalar oturulup konuşulmazdı zamanla kırgınlıkların geçilmesi beklenirdi.” (K14)

(6 katılımcı)

İş Birlikçi Çözüm “Her birey ifade eder kendini, iş birliği ile çözülür…” (K11) (9 katılımcı)

Hiyerarşik Çözüm “…Herkesin fikri alındıktan sonra sonuca varılırdı ama yine de son sözü babam söylerdi.” (K20)

(9 katılımcı)

Tablo 5: Roller Teması

Roller temasından; geleneksel roller, eşitlikçi roller, örtük rol beklentileri ve tersine rol dağılımı olmak üzere 4 kategori oluşturulmuştur.

Kategori Örnek Görüş Geleneksel Roller “…anne ev işleri ve çocuklara bakmaktan sorumlu, baba çalışıp para getirmekten sorumluydu.” (K8)

(9 katılımcı)

Tablo 6: Duygusal Tepki Verme Teması

Duygusal tepki verme temasından; açık duygusal ifade, bastırılmış duygusal ifade, yoğun duygusal ifade, duygunun geçersizleştirilmesi ve duyguların seçici ifadesi olmak üzere 5 kategori oluşturulmuştur.

Duygunun Geçersizleştirilmesi "…duygularımı ifade ettiğimde duygumun (3 katılımcı) kabullenmediği bir tepki oluyordu…" (K22)

""Olumlu duyguların ifade edilme biçiminin sağlıklı Duyguların Seçici İfadesi olduğunu düşünürken olumsuz duyguların daha çok abartılı ve kontrolsüz ifade edildiğini düşünüyorum." (4 katılımcı)

(K15)

Tablo 7: Yeniden Anlamlandırma Teması

Yeniden anlamlandırma temasından ise farkındalık gelişimi, iletişim biçiminde değişim ve aile ilişkilerini geliştirilme yönelimi kategorileri oluşturulmuştur.

Kategori Örnek Görüş

Kategori	Örnek Görüş
Açık Duygusal İfade (7 katılımcı)	*"Direkt açık iletişim ile duygular söylenir. Fiziksel temas kullanılır." (K16)*
Bastırılmış Duygusal İfade (8 katılımcı)	*"Duygularımızı küçükken hep içimde yaşardım, ailemde o şekilde yaşardı kimse kimseye belli etmezdi…" (K19)*
Yoğun Duygusal İfade (5 katılımcı)	*"…öfkeyi çok gürültülü yansıtırız…" (K5)*

Tablo

Eşitlikçi Roller (7 katılımcı)	*"Cinsiyet ayrımı olmadan herkes her işi yapmaya çalışırdı…" (K17)*
Örtük Rol Beklentileri (4 katılımcı)	*"Konuşulmayan roller mevcuttu aslında herkes görevini biliyordu ve bununla ilgili müdahalede bulunmuyordu…(K3)*
Tersine Rol Dağılımı (2 katılımcı)	*"…annemle babama ben ebeveynlik yaptım…" (K5)*

Tablo

4. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu araştırmada psikolojik danışmanların kök aile işlevselliğine ilişkin yaşantılarını ve bu yaşantıların psikolojik danışmanlık eğitimi ve mesleki deneyim sonrasında kişisel anlamlandırma süreçlerine nasıl yansıdığının ortaya konulması amaçlanmaktadır. Katılımcıların verdiği cevaplardan yola çıkarak aile kavramı büyük ölçüde güven, aidiyet ve koşulsuz destek sistemi olarak görülmekle birlikte; bazı katılımcılar hem destekleyici hem de zorlayıcı yönleri olan çelişkili bir yapı olarak tanımlamıştır. Aile içi iletişim bulguları incelendiğinde, açık iletişim biçiminin yanında otoriter ve işlevsel olmayan iletişim biçiminin de yaygın olduğu görülmektedir ve bu durumun aile içinde duyguların ifade edilebilirliği ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Açık duygusal paylaşımın bulunduğu ailelerde bireylerin daha rahat ifade alanı bulduğu anlaşılırken, bastırılmış ya da geçersizleştirilen duygu örüntülerinin bireylerde yetersizlik, kaygı ve anlaşılmama hissi oluşturduğu ve bu durumun iletişim biçimlerine yansıdığı görülmektedir. Problem çözme süreçlerinde ise; bazı ailelerde ortak karar alma ve destekleyici çözüm süreçleri ön planda iken, bazı ailelerde ebeveyn otoritesinin belirleyici olduğu anlaşılmıştır. Ayrıca kaçınmacı çözüm örüntülerinin bulunduğu ailelerde sorunların ertelenmesi ya da konuşulmamasına bağlı olarak bireylerin üzerinde olumsuz duygusal etkiler bıraktığı tespit edilmiştir. Roller temasında annenin bakım verdiği ve babanın ekonomik sorumluluğu üstlenen kişi olduğu geleneksel cinsiyet rollerinin baskın olduğu görülmekle beraber bazı katılımcılar eşit bir şekilde rol dağılımı yapıldığını ifade etmiştir. Ayrıca bazı katılımcıların küçük yaşta yetişkin sorumluluğu üstlendiği ve yerine getirilmesi gereken görevlerin örtük bir biçimde aile içerisinde ifade edildiği tespit edilmiştir. Psikolojik danışmanlık eğitimi ve mesleki deneyimin, katılımcıların aile ilişkilerini yeniden anlamlandırma süreçlerinde özellikle empati kurma, sınır koyma, aile içi iletişimi değerlendirme ve geçmiş deneyimleri değerlendirme noktasında önemli bir farkındalık kazandıkları ve aile ilişkilerini geliştirme yönelimi gösterdikleri görülmektedir. Literatürde aile kökeni çalışmalarının danışman ve terapist adaylarının farkındalıklarını, mesleki yeterliklerini ve terapötik becerilerini geliştirdiği ve aile deneyimlerinin profesyonel gelişim üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu belirtilmektedir (Braverman, 1982; McDaniel ve Landau- Stanton, 1991; Lawson ve Brossart, 2003; Fitriyani vd., 2020). Buna karşılık bazı çalışmalar, eğitim sürecinin her zaman olumlu terapötik sonuçlar üretmediğini, danışan memnuniyetinin azalabildiğini ve aile kökeni çalışmalarının duygusal açıdan zorlayıcı olup her birey için aynı derecede uygun olmayabileceğini vurgulamaktadır (Stolk ve Perlesz, 1990; Mason vd., 2002).

Farkındalık Gelişimi (14 katılımcı)	*"Aile içindeki çatışmaları bir kişinin hatası olarak görmek yerine herkesin birbirini etkilediği bir döngü olarak okuyabiliyorum." (K4)*
İletişim Biçiminde Değişim (6 katılımcı)	*"Ailemle iletişimimi kolaylaştırdı, onlarla daha rahat iletişim kurabildim…" (K13)*
Aile İlişkilerini Geliştirme Yönelimi (7 katılımcı)	*"Edindiğim bilgilerle etrafımı ailemi de dönüştürmeye çabalıyorum." (K5)*

Tablo

Araştırmaya katılan bireylerin, sorulan sorulara içtenlikle ve doğru bir şekilde yanıt vereceği; araştırmada kullanılan yarı yapılandırılmış görüşme formunun psikolojik danışmanların kök aile işlevselliğine ilişkin yaşantıları hakkındaki görüşlerini açığa çıkaracağı varsayılmakta ve kök aile işlevselliğine ilişkin yaşantıları hakkındaki bilgilerin yarı yapılandırılmış görüşme formunda yer aldığı şekli ile sınırlı olması araştırmanın sınırlılığını oluşturmaktadır.

Psikolojik danışmanlık eğitiminde aile kökeni farkındalığını artırmaya yönelik grup çalışmaları ve süpervizyon süreçlerine daha fazla yer verilmesi önerilmektedir. İleriki çalışmalarda farklı meslek grupları, aile grupları ve dezavantajlı gruplarla araştırmalar yürütülmesi; ayrıca farklı nitel desenler ile nicel ve karma yöntemlerin kullanılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Bowen, M. (1978). Family therapy in clinical practice. Jason Aronson.

Braverman, S. (1982). Family of origin as a training resource for family therapists. Canadian Journal of Psychiatry, 27(8), 629–633. https://doi.org/10.1177/070674378202700805

Bulut, I. (1993). Ruh hastalığının aile işlevlerine etkisi. Başbakanlık Kadın ve Sosyal Hizmetler Müsteşarlığı Yayınları.

Elmas, A. (2024). Çocukluk çağı travmaları ile aile işlevselliği arasındaki ilişkide empatinin aracı rolü [Yüksek lisans tezi]. Doğuş Üniversitesi.

Epstein, N. B., Baldwin, L. M. and Bishop, D. S. (1983). The McMaster family assessment device. Journal of Marital and Family Therapy, 9(2), 171–180.

Ercan, Y. (2025). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, aile işlevselliği, duygu düzenleme güçlüğü ve kendini sabotaj arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. İzmir Tınaztepe Üniversitesi.

Falcke, D., Wagner, A. and Mosmann, C. P. (2008). The relationship between family-of- origin and marital adjustment for couples in Brazil. Journal of Family Psychotherapy, 19(2), 170–186. https://doi.org/10.1080/08975350801905020

Fitriyani, H., Komalasari, G. and Fitri, S. (2020). The effect of Adlerian group counseling on improving counselor trainees' awareness of the family of origin. Advances in Social Science, Education and Humanities Research, 464. Proceedings of the 1st Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium (PSSHERS 2019). https://doi.org/10.2991/assehr.k.200824.135

Hallaç, S. ve Öz, F. (2014). Aile kavramına kuramsal bir bakış. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 6(2), 142–153.

Kahraman, T. (2023). Kadının psikolojik gücünün aile işlevselliği ile olası ilişkisi [Tıpta uzmanlık tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.

Karahan, S., Uca, S. ve Güdük, T. (2022). Nitel araştırmalarda görüşme türleri ve görüşme tekniklerinin uygulanma süreci. Nitel Sosyal Bilimler, 4(1), 78–101. https://doi.org/10.47105/nsb.1118399

Karataş, K. (2001). Toplumsal değişme ve aile. Toplum ve Sosyal Hizmet, 12(2), 89–98.

Karataş, Z. (2015). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Manevi Temelli Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi, 1(1), 62–80.

Kır, İ. (2011). Toplumsal bir kurum olarak ailenin işlevleri. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 10(36), 381–404.

Lawson, D. M. and Brossart, D. F. (2003). Assessing the impact of family-of-origin relationships on counselor development. Journal of Counseling & Development, 81(4), 504– 513.

Mason, B., Gibney, P. and Crago, H. (2002). Family of origin work in training: Essential or dangerous? Australian and New Zealand Journal of Family Therapy, 23, 45–50. https://doi.org/10.1002/j.1467-8438.2002.tb00485.x

McDaniel, S. H. and Landau-Stanton, J. (1991). Family-of-origin work and family therapy skills training: Both-and. Family Process, 30(4), 459–471. https://doi.org/10.1111/j.1545- 5300.1991.00459.x

Miller, I. W., Epstein, N. B., Bishop, D. S. and Keitner, G. I. (1985). The McMaster Family Assessment Device: Reliability and validity. Journal of Marital and Family Therapy, 11(4), 345–356.

Miller, I. W., Ryan, C. E., Keitner, G. I., Bishop, D. S. and Epstein, N. B. (2000). The McMaster approach to families: Theory, assessment, treatment and research. Journal of Family Therapy, 22, 168–189. https://doi.org/10.1111/1467-6427.00145

Olson, D. H. (2000). Circumplex model of marital and family systems. Journal of Family Therapy, 22(2), 144–167. https://doi.org/10.1111/1467-6427.00144

Onur, D. (2025). Eş sosyotelizminin (phubbing) depresyon ve aile işlevselliğiyle ilişkisi [Tıpta uzmanlık tezi]. Çukurova Üniversitesi.

Özatça, A. (2009). Ergenlerde sosyal ve duygusal yalnızlığın yordayıcısı olarak aile işlevleri [Yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.

Prange, M. E., Greenbaum, P. E., Silver, S. E., Friedman, R. M., Kutash, K. and Duchnowski, A. J. (1992). Family functioning and psychopathology among adolescents with severe emotional disturbances. Journal of Abnormal Child Psychology, 20, 83–102.

Sianko, N. and McDonell, J. R. (2020). Is family functioning stable and consistent over time and stakeholders? A comparison of adolescents' and caregivers' views. Children and Youth Services Review, 113, 104996. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.104996

Stolk, Y. and Perlesz, A. J. (1990). Do better trainees make worse family therapists? A follow-up study of client families. Family Process, 29(1), 45–58. https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1990.00045.x

Tokgöz, H. (2025). Aile hekimliği birimine kayıtlı 65 yaş üstü yaşlılarda aile işlevselliğinin yaşlılıkta sağlık problemleri ve depresyon üzerine etkisi [Tıpta uzmanlık tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2018). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri (11. baskı). Seçkin Yayıncılık.

Yıldız, H. (2022). Kök ebeveynlik tutumlarının evli kadınların aile işlevselliğine etkisi [Doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.

Yıldız, S. (2017). Sosyal bilimlerde örnekleme sorunu: Nicel ve nitel paradigmalardan örnekleme kuramına bütüncül bir bakış. Kesit Akademi Dergisi, (11), 421–442. https://doi.org/10.18020/kesit.1279

Young, J., Stuart, J., Rubenstein, R., Boyle, A., Schotten, H., McCormick, F., Jorgensen, A., Halloran, K. and Pearce, J. (2003). Revisiting family of origin in the training of family therapists. Australian and New Zealand Journal of Family Therapy, 24(3), 132–140. https://doi.org/10.1002/j.1467-8438.2003.tb01342.x

B018 **AİLE DANIŞMANLIĞI**

PDR2026

27. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi

Sosyal Medya'nın Ebeveyn Davranışları ve Aile İçi İlişkilere Etkileri

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Hazal Uzundemir, Dr. Muhammet Ünlü, Prof. Dr. Raşit Avcı

[1] Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı — hazaluzundemir@hotmail.com

[2] Dr., Milli Eğitim Bakanlığı — nlmuhammet@gmail.com

[3] Prof. Dr., Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı — rasitavci@mu.edu.tr

ÖZET

Bu derleme, sosyal medyanın ebeveyn davranışları ve aile içi ilişkiler üzerindeki etkilerini aile sistemleri kuramı çerçevesinde incelemektedir. Çalışma, Eylül–Aralık 2024 döneminde Google Scholar ve DergiPark veri tabanlarında yapılan literatür taramasına dayanmakta olup, sosyal medyanın ebeveynlere hem fırsatlar hem de riskler sunduğunu ortaya koymaktadır. Sosyal medya, özellikle genç ebeveynlere çocuk sağlığı, gelişimi, eğitimi ve disiplin gibi konularda hızlı ve erişilebilir bilgi sunar. Aynı zamanda, ebeveynlerin diğer ebeveynlerle bağlantı kurmasını sağlayarak sosyal destek ağları oluşturur ve yalnızlık hislerini azaltır. Ancak aşırı sosyal medya kullanımı, aile içi iletişimi zayıflatabilir, çocukların ihtiyaçlarına duyarlılığı azaltabilir. "Paylaşan ebeveynlik" kavramı, çocukların mahremiyetini ihlal ederek dijital ayak izi oluşturabilir, duygusal refahlarını ve güvenliğini riske atabilir. Ebeveynlerin sosyal medya alışkanlıkları, çocukların ekran süresi ve sosyal becerilerini olumsuz etkilerken sosyal medyada idealize edilen ebeveynlik görüntüleri sosyal karşılaştırmaya yol açarak ebeveynlerde kaygı ve gerçekçi olmayan beklentiler yaratabilir. Buna karşın, bilinçli kullanım ise aile bağlarını güçlendirme, bağ kurma ve dijital okuryazarlığı artırma fırsatı sağlayabilir. Ancak aşırı kontrol veya eleştiri, güven sorunlarına ve çatışmalara yol açabilir. Sonuç olarak, sosyal medyanın aile dinamikleri ve aile içi iletişim üzerindeki etkisi, kullanım şekline bağlıdır. Ebeveynlerin sosyal medyadaki içeriklere karşı eleştirel, dengeli ve bilinçli bir yaklaşıma sahip olmaları, sosyal medyanın onlar için faydalarını artırırken risklerini de azaltır. Uzmanların ebeveynlere rehberlik ederek bilinçli kullanım farkındalığını artırması ve sosyal medya platformlarının aile sistemine bütünsel etkilerini değerlendirmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal medya, ebeveynlik, derleme, aile içi ilişkiler, aile sistemleri kuramı

ABSTRACT

1 Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı, hazaluzundemir@hotmail.com, 0000-0002-4236-2654 2 Dr. Milli Eğitim Bakanlığı, nlmuhammet@gmail.com, 0000-0002-0829-7270 3 Prof. Dr. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, rasitavci@mu.edu.tr, 0000-0003-4947-3397 This review explores how social media influences parenting behaviors and family relationships, using family systems theory as its framework. Based on a literature review conducted between September and December 2024 using Google Scholar and DergiPark databases, the study shows that social media offers both opportunities and risks for parents. It offers easily accessible information on child health, development, education, and discipline, and allows parents— particularly younger ones—to connect with others, exchange experiences, and create support networks that alleviate feelings of isolation. However, excessive social media use can weaken family communication and reduce parents'

responsiveness to children's needs. The phenomenon of "sharenting" may violate children's privacy, create a permanent digital footprint, and pose risks to their emotional well-being and safety. Parents' online habits can also influence children's screen time and social skills, while idealized portrayals of parenting may trigger social comparison, increasing parental anxiety and unrealistic expectations. Conversely, mindful and balanced use can strengthen family bonds, support healthy communication, and enhance digital literacy. Yet overly critical or controlling approaches may create trust issues and family conflict. Ultimately, the effect of social media is determined by the way it is used. The study recommends that professionals guide parents toward conscious use, helping them maximize benefits while minimizing risks for the entire family system.

Keywords: Social media, parenting, review, family relations, family systems theory Giriş

Sonuç olarak sosyal medyada ebeveynlere yönelik içeriklerin özellikle çocuk sağlığı, gelişimi ve eğitimi konularına odaklandığı görülmektedir. Sağlıklı beslenme alışkanlıkları, ek gıda önerileri, uyku eğitimi ve aşılar gibi sağlık konuları sıkça paylaşılmaktadır. Ayrıca eğitici oyunlar, aktiviteler, okul seçimi ve akademik başarıya ilişkin paylaşımlar da öne çıkmaktadır. Ebeveyn davranışlarına yönelik olarak ise davranış problemleri, olumlu disiplin, etkili iletişim ve sınır koyma gibi temalara değinilmektedir. Bunun yanında, uzmanların yönettiği hesaplar bilimsel bilgi ve öneriler sunarak ebeveynlere destekleyici içerikler sağlamaktadır.

Sosyal Medyanın Bilgi ve Destek Sağlayan Yönü

Sosyal medya, ebeveynler için bilgi ve destek alma konusunda kolaylaştırıcı olabildiği için sıklıkla kullanılmaktadır. Sosyal medya sayesinde ebeveynler ihtiyaç duydukları bilgilere istedikleri zaman pratik, hızlı ve ücretsiz bir biçimde erişebilir (Fierloos et al., 2022, s. 447), çocuk sağlığı alanında çalışan uzmanlara daha kolay ulaşabilir (Setyastuti et al., 2019, s. 5), bu uzmanlarla direkt olarak sosyal medya üzerinden bilgi paylaşıp danışabilir (Donelle et al., 2021, s. 5) ya da uzmanlar tarafından yönetilen hesaplar sayesinde onaylanmış bilgilere ulaşabilir (Wu et al., 2021, s. 5). Ayrıca bu platformlarda bulunan gruplar aracılığıyla benzer deneyimleri yaşamış ebeveynlerle bir araya gelerek sohbet ederek (Haslam et al., 2017, s. 3) yaşadıkları durumlara özel sorular sorup yanıtlar alabilir ve tüm bunları yaparken anonim (isimsiz) kalabilirler (Moon et al., 2019, s. 4). Aynı zamanda sosyal medya öğrenmeyi kolaylaştıran fotoğraf ve videolar gibi görsel içerikler sunar (Baker & Yang, 2018, s. 9), bu içerikler ebeveynler için bir eğlence kaynağı olabilir (Lupton, 2016, ss. 8-9).

Bu avantajlarına rağmen sosyal medyayı bilgi ve destek almak için kullanmanın olumsuz kısımları da vardır. Ebeveynler sosyal medyada paylaşılan bilgilerin tamamının doğru ve güvenilir olmadığının bilincinde olmayabilir ve bir anda aşırı bilgiye maruz kalmak ebeveynler için kafa karıştırıcı olabilir (Donelle et al., 2021, s. 6; Fierloos et al., 2022, s. 451). Bu platformlar üzerinden aldıkları tavsiyeler her zaman kendi hayatlarına uygulanabilir olmayabilir ya da birbiriyle çelişen öneriler alabilirler; ayrıca buradaki etkileşimler yüzeysel ve sınırlıdır, buldukları çözümler sorunlarına uzun vadede yardımcı olmayabilir (Ibrahim et al., 2024, ss. 14-15).

Genel olarak hem anneler hem de babalar, sağlıklı aile yaşam tarzı davranışları, beslenme alışkanlıkları ve çocuklara uygun aktiviteleri öğrenmek için sosyal medyayı tercih etmektedir (Laws et al., 2019, ss. 8-9). Bebek ve çocuk gelişimi, gelişim dönemlerine uygun davranışlar, uyku düzeni, beslenme ve ek gıda, pratik bilgiler (Lupton, 2016, s. 5; Griauzde et al., 2020, s. 3; Dennen et al., 2021, s. 9; Dewi & Fauziah, 2021, ss. 35-36; Lau et al., 2021, s. 88; Frey et al., 2022, s. 532; Kahraman & Özbaşaran, 2023, s. 98) gibi konular, yapılan çalışmaların çoğunda öne çıkmaktadır. Çocuk sağlığı konularına detaylı olarak bakıldığında; bebek mamaları, dil eğitimi, çocuk oyunları, tuvalet, uyku ve yürüme eğitimi, sağlıklı boy-kilo bilgileri ile çocuk ürünleri konuları ebeveynlere yönelik gruplarda sıkça tartışılmaktadır (Gao et al., 2021, s. 6).

Benzer olarak bebeklik ve çocukluk dönemi hastalıkları ile özel gereksinimli çocuklara ilişkin bilgi ve destek grupları da ebeveynler tarafından yaygın kullanılmaktadır ve ebeveynler bu gruplardan semptomlar, tedaviler, bakım konularında bilgi alabilmektedir (Dennen et al., 2021, s. 10). Özellikle nadir hastalıklar ya da gelişimsel bozukluklar gibi bilgi bulmanın daha zor olduğu konulara özel gruplarda ebeveynler bir araya gelebilir ve tanı, tedavi, erken müdahale gibi konularda bilgi ve deneyimlerini paylaşarak birbirlerine destek olabilirler (Frey et al., 2022, ss. 532-535). Özel gereksinimli çocukların ailelerinin bir araya geldiği gruplarla ilgili yapılan çalışma; bu ebeveynlerin ya bölgesel (aynı şehir/bölge gibi) gruplara ya da spesifik durumlara özgü gruplara katıldığını ve bu grupları sosyal destek aramak, ebeveynlik deneyimlerindeki olumlu kısımları paylaşma, çocuğunun başarılarını paylaşmak, başa çıkma yolu olarak mizahı kullanmak ve alternatif tedaviler konusunda bilgi paylaşmak için kullandıklarını ortaya koymuştur (Ammari et al., 2014, ss. 29-30).

Emzirme de sosyal medyada sıklıkla karşılaşılan konular arasında yer almaktadır. Sosyal medya grupları emziren anneler için önemli bir destek kaynağı olabilmektedir (Asiodu et al., 2015, s. 276). Bu gruplarda emzirme süreciyle ilgili fiziksel ve duygusal zorluklar, emzirme teknikleri, emzirmeyle ilgili sorunların çözümü, emzirmenin normalleştirilmesi, emzirme ürünleri konuları konuşulmaktadır ve bu gruplar anneler için değerli bir destek kaynağı işlevi gösterebilmektedir (Marcon et al., 2018, s. 9; Frey et al., 2022, s. 535; Kahraman et al., 2023, s. 100). Özellikle anne adayları ve yeni anneler için doğuma hazırlık, doğum ve lohusalık süreçleri de sosyal medya gruplarında önemli bir gündemdir. Anne adayları gebelik döneminde yaşadıkları komplikasyonlar, belirtiler, beslenme ve doğum yöntemleri (Kahraman et al., 2023, s. 99), doğum süreci, doğum çantası hazırlığı (Donelle et al., 2021, s. 4), gebelik takibi, doğuma hazırlık ve sağlıklı gebelik süreçleri (Lupton, 2016, ss. 6-7; Baker et al., 2018, s. 8; Dewi et al., 2021, s. 35), doğum seçenekleri ve doğum öncesi sorunlar (Gao et al., 2021, s. 6), doğum sırasındaki olası komplikasyonlar (Wu et al., 2021, ss. 7-8) gibi konularda bilgi almak için sosyal medyayı kullanabilir.

Benzer şekilde, anneler için özellikle hassas bir dönem olan doğum sonrası süreçte de sosyal medya grupları yeni annelere destek olabilir. Anneler sosyal medya gruplarında doğum sonrası depresyon ve kaygı gibi duygusal zorluklar hakkında destek arayabilir (Moon et al., 2019, s. 5), benzer deneyimleri yaşayan annelerle bağlantı kurmak onlara yardımcı olabilirler (Lau et al., 2021, s. 89). Aynı zamanda doğum sonrası hem fiziksel hem de ruhsal iyileşme; egzersiz, beslenme (Kahraman et al., 2023, s.

100), sağlıklı bir yaşam tarzı oluşturma, sağlıklı eş ilişkileri ve aile hayatını dengeleme (Baker et al., 2018, s. 20; Dewi et al., 2021, s.36); uyku düzeni ve cinsellik (Lupton, 2016, s. 6) gibi konularda da bilgi ve destek almak amacıyla sosyal medyayı tercih edebilmektedirler.

Sosyal medyada araştırılan bir diğer bilgi konu da ebeveynlik becerileridir. Ebeveynler bu alanlarda edindikleri bilgileri yaşamlarında kullanabilmektedir (Setyastuti et al., 2019, s. 11). Ebeveynlerin yardım ve bilgi aldığı konular arasında ceza, destek, sıcaklık, duyarlılık ve özerklik (Setyastuti et al., 2019, s. 10), davranış yönetimi, farklı ebeveynlik stilleri, ebeveyn rolleri (Egmose et al., 2022, ss. 6-7), uyumsuzluk, saldırganlık, yalan söyleme, sınır koyma, çocukla iletişim, duygu düzenleme, olumlu ebeveynlik (Ibrahim et al., 2024, ss. 28-36), tuvalet eğitimi (Gao et al., 2021, s. 7) yer almaktadır.

Anne ve babalar, sadece çocukları için değil, kendi yaşantıları ve ebeveyn kimlikleri için de sosyal medyadan fayda sağlayabilir. İlk kez ebeveyn olanlar deneyimlerinin normal olup olmadığını anlamak için ve kendi davranışlarını doğrulayabilmek için (Price et al., 2018, s. 1556; Donelle et al., 2021, s. 4), yalnızlık ve izolasyon duygularıyla başa çıkmak ve diğer ebeveynlerle bağlantı kurarak sosyal destek görmek (Price et al., 2018, ss. 1557-1558; Wu et al., 2021, ss. 7-8), ebeveynlik deneyimleri sonucu ortaya çıkan suçluluk, stres, yetersizlik ve gibi olumsuz duygularını paylaşmak ve empati görmek için (Ibrahim et al., 2024, ss. 29-30) sosyal medyaya başvurabilmektedir. Ayrıca çalışan ebeveyn olmak, boşanmış ya da tek ebeveyn olmak, üvey ebeveynlik, evlat edinme, birden çok çocuğa sahip olmak, çocuk yetiştirmede babanın rolü, ebeveynliğin ekonomik yönleri gibi çeşitli konularda da bu platformlar bir paylaşım ortamı oluşturabilir (Gao et al., 2021, s. 6). Son olarak, okul seçimi, eğitim sistemi, öğretim yöntemleri, bakıcı ve öğretmenlerle ilgili konularda da ebeveynler sosyal medyada yaşadıkları sorunları tartışmakta, diğer ebeveynlerden tavsiye almaktadır (Dennen et al., 2021, s. 11; Gao et al., 2021, s. 6).

Literatüre bakıldığında sosyal medyanın ebeveynler tarafından bilgi edinme ve destek alma amacıyla yaygın olarak kullanıldığı anlaşılmaktadır. Sosyal medyadaki gruplar ve paylaşımlar sayesinde ebeveynler, çocuk sağlığı, gelişim, beslenme, uyku düzeni, eğitim, doğum ve emzirme gibi konularda kolayca bilgiye ulaşabilmektedir. Uzmanlar tarafından yönetilen hesaplar ve çevrimiçi gruplar, ebeveynlere onaylanmış ve güvenilir içerikler sunarken aynı zamanda deneyim paylaşımı yoluyla sosyal destek sağlamaktadır. Bununla birlikte, paylaşılan bilgilerin güvenilirliği ve doğruluğuna dikkat edilmesi gerektiği de sıkça vurgulanmaktadır. Ayrıca ebeveynler yalnızca çocuklarıyla ilgili değil, kendi ebeveynlik deneyimleri ve psikolojik sağlıkları hakkında da sosyal medyadan bilgi aramakta; yalnızlık, stres ve yetersizlik gibi duygusal zorluklarla başa çıkmak için çevrimiçi destekten yararlanmaktadır.

Sosyal Medya Kullanımının Aileye Etkileri

Sosyal medya, aileyi farklı yönlerden ve farklı şekillerde etkileyebilmektedir. Bu sebeple bu etkiler dört başlıkta ele alınmıştır. İlk olarak sosyal medyadaki içeriklerin ve ebeveynin sosyal medya kullanımlarının, çocuklarına yönelik davranış ve tutumları nasıl etkilediği incelenmiştir. Ardından,

yoğun sosyal medya kullanımının aile içi iletişim üzerindeki etkileri ele alınmış olup sonrasında ebeveynlerin sosyal medya kullanımının çocuklar üzerindeki etkilerine odaklanılmıştır. Son olarak sosyal medyanın aileyi destekleyecek şekilde kullanımıyla ilgili bulgular incelenmiştir.

Sosyal Medya ve Ebeveyn Davranışları

Ebeveynler sosyal medyayı ebeveynlik becerilerini geliştirmek, çocuk gelişimi ile ilgili bilgi almak için kullanabilirler (Haslam et al., 2017, s. 9), farklı ebeveynlik yaklaşımları keşfedip bunları kendi ebeveynliklerinde uygulayabilirler (Ergül & Yıldız, 2021, s. 617). Sosyal medyayı aktif kullanan ebeveynler, içerik üreticilerinin etkisinin farkında olduğu için çocukları üzerindeki bu etkiyi azaltmak amacıyla daha aktif bir ebeveynlik gösterme eğilimindedir (Lin et al., 2019, s. 12). Ayrıca ebeveynler sosyal medyayı aile için bir tehdit olarak algıladığında, çocuklarına yönelik daha kısıtlayıcı ve kontrolcü davranmaktadır; bir fırsat olarak gördüklerinde ise daha destekleyici bir yaklaşım göstermektedir (Procentese et al., 2019, s. 7).

Bunun yanında ebeveynler, sosyal medyada başka ailelerin olumsuz deneyimlerini ve zorluklarını gördüklerinde çocuklarına karşı daha şefkatli bir yaklaşım gösterebilir (Lippold et al., 2022, s. 10). Aynı zamanda, ebeveynler sosyal medyada diğer ebeveynlerin çocuklarının sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarına ilişkin paylaşımlarını gördüklerinde, kendi çocuklarını bu çocuklarla karşılaştırmakta ve bu durum onları daha sağlıklı ebeveynlik davranışları sergilemeye yönlendirebilmektedir (Rheu et al., 2021, s. 6). Yani sosyal medya ebeveynlerin çocuklarına karşı daha olumlu, aktif ve destekleyici olmasına yardımcı olabilir, sağlıklı davranışlar için motive edebilir ve çocuk yetiştirme konusunda yeni yaklaşımlar denemelerini sağlayabilir. Fakat ebeveynlerin sosyal medyada geçirdiği süre arttıkça otoriter ebeveynlik, yani çocuğa karşı daha katı ve kontrolcü olma eğilimi artmaktadır (Ante-Conteras, 2016, s. 35).

Bunun dışında, sosyal medyayı beslenme konusunda bilgi edinmek için kullanan babalar, beslenmeyle ilgili daha olumsuz ebeveyn davranışları göstermekte; çocuğun duygularını düzenlemek için yiyeceği kullanmaya ve yiyeceği ödül olarak kullanmaya daha eğilimli olmaktadır (Saher et al., 2024, s. 5). Ayrıca, ebeveynler sosyal medya kullanırken çocuklarına karşı tahammülsüz ve sabırsız davranabilmekte, bölündükleri için sert tepkiler verebilmektedir (McDaniel, 2019, s. 74; Lippold et al., 2022, s. 9). Yani sosyal medya kullanımı ebeveynlerin gerçekçi olmayan içeriklerle kendilerini karşılaştırmaları sonucu memnuniyetsizliği artırabilir, tutumlarını olumsuz etkileyebilir ve çocuklara karşı daha tahammülsüz ve katı olmalarına neden olabilir.

Literatüre bakıldığında ebeveynlerin sosyal medya aracılığıyla yaptıkları karşılaştırmaların olumsuz duygulara yol açabildiği ancak bunun kimi zaman olumlu ebeveynlik davranışlarını da teşvik edebildiği görülmektedir. Sosyal medya, ebeveynlerin bağlarını güçlendirmelerine, çocuk bakımı konusunda bilgi edinmelerine ve deneyimlerden yararlanarak yeni beceriler kazanmalarına imkân tanımaktadır. Öte yandan bu ortamlar, ebeveynlerin çocuklarına karşı daha sabırsız ya da otoriter tutumlar sergilemesine de neden olabilmektedir.

Sosyal Medya ve Aile İçi İletişim

Ebeveynlerin sosyal medya kullanımları, aile içi iletişimi ve diğer aile üyelerini etkileyebilmektedir. Ebeveynlerin sosyal medyada fazla zaman geçirmesi, aile üyeleriyle yüz yüze iletişim kurarak geçirdiği aktif zamanı azaltarak aile içi iletişimde kopukluğa ve fiziksel olarak birlikte olsalar bile bağların zayıflamasına yol açabilir (Boschele & Cizmeci, 2016, s. 299; McDaniel, 2019, s. 74; Malekani & Mubofu, 2023, s. 10). Sosyal medyadan sürekli bildirimler gelmesi ebeveynin çocuklarıyla etkileşimlerinde dikkat dağınıklığı yaşamasına neden olabilir (Ante-Conteras, 2016, ss. 9-10); ebeveynin çocuğa odaklanmaması da gereken ilgiyi göstermemelerine ve aralarında gerginlik yaşanmasına sebep olabilir (Procentese et al., 2019, s. 3; Lippold et al., 2022, s. 9) ya da ihtiyaçlarının göz ardı edilmesi nedeniyle çocuklar içe kapanma davranışları gösterebilirler (McDaniel & Radesky, 2018, s. 3; McDaniel, 2019, s. 74).

Teknoferans olarak da adlandırılan, kişiler arası etkileşimin teknolojik cihazlar sebebiyle kesintiye uğraması durumu (McDaniel & Coyne, 2016, s. 85), çocukların ebeveynlerinin dikkatini çekmeye çalışırken daha dürtüsel davranışlar sergilemesine yol açabilir. Bu zorlayıcı davranışlarla karşılaşan ebeveyn, stresle başa çıkmak için sosyal medyaya daha fazla yönelerek bir kısır döngüye neden olabilir (McDaniel et al., 2018, s. 3). Sosyal medya platformları ayrıca kişilerin ilgi alanlarına göre içerik izleyip topluluklara dâhil olmalarına olanak verdiği için ebeveynler aile üyeleriyle fiziksel olarak bir arada olsa bile bireyselleşebilir ve onlarla olan paylaşımları ve deneyimleri azalabilir (Boschele et al., 2016, s. 291).

Aile bağlarının güçlenmesinde önemli rol oynayan yemek zamanları da ekran kullanımından zarar görebilmekte ve bu zaman dilimindeki etkileşim engellenebilmektedir (Tang et al., 2018, s. 7). Aslında ebeveynler, sosyal medyanın aile içi iletişime verdiği zararın farkında olduklarını ancak sosyal medya kullanımlarını dengelemekte zorlandıklarını ifade etmişlerdir (Radesky et al., 2016, s. 699). Aile üyelerinin birbirlerinin sosyal medya kullanımını problemli bulması ve müdahale etmek istemesi de çatışmalara neden olabilir (Procentese et al., 2019, s. 3); çocuklar ve ergenler, ebeveynlerinin kendileriyle ilgili paylaşımlarını kontrol edemedikleri için rahatsız hissedebilirler (Çoban & Doğan, 2022, s. 273). Yani sosyal medya kullanım şekli de aileyi olumsuz etkileyebilir.

Sosyal medyada ebeveynlerin kendilerini diğer ailelerle kıyaslaması, aile içi ilişki dinamiklerine de yansıyabilir. Coyne et al.'ın (2017, s. 13) gerçekleştirdiği çalışmaya göre, başka ebeveynlerin kusursuz bir uyum içinde göründüğü paylaşımlar, özellikle annelerde, kendi ilişkilerine dair memnuniyetin azalmasına neden olabilmektedir. Böyle anlarda algılanan destek azalabilir, ebeveynlik bağına dair olumlu duygular zedelenebilir ve zamanla sosyal medya kullanımı üzerinden gerilimler ortaya çıkabilir.

Bu bulgulardan hareketle, ebeveynlerin sosyal medyada fazla zaman geçirmesinin aile içi iletişimde kopukluklara yol açarak ebeveyn-çocuk bağını zayıflatabileceği söylenebilir. Aşırı kullanım, çocukların duygusal ihtiyaçlarının ihmal edilmesine, davranışsal sorunlara ve güven eksikliğine neden olabilmektedir. Sosyal medya ayrıca aile üyelerinin birlikte geçirdiği zamanı azaltmakta, yüz yüze iletişimi zayıflatmakta ve hem eşler hem de çocuklar arasında çatışmalara zemin hazırlamaktadır.

Çocuklarda güvensizlik, içe kapanma ve davranış problemleri gibi sonuçlar gözlenebilirken; ebeveynlerin bu olumsuz etkilerin farkında olmalarına rağmen sosyal medya kullanımlarını dengelemekte zorlandıkları görülmektedir. Bunun yanında, yemek zamanları gibi aile bağlarını güçlendiren ortak deneyimler de sosyal medya kullanımından olumsuz etkilenmektedir. Dolayısıyla, sosyal medya ebeveynlerin bireyselleşmesine ve aileyle paylaşımlarının azalmasına yol açarak aile içi ilişkilerde gerilim ve kopukluklara neden olabilmektedir.

Ebeveynin Sosyal Medya Kullanımının Çocuğa Etkileri

Ebeveynlerin çocuklarıyla geçirdiği zamanda yoğun sosyal medya kullanımı sırasında yaşadığı dikkat dağınıklığı, çocukların duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarına yönelik duyarlılıklarını da azaltabilmektedir (McDaniel, 2019, s. 74). Bu da çocuğun duygusal gelişimini ve ebeveynle bağını olumsuz etkileyebilir (McDaniel et al., 2018, s. 5; Lippold et al., 2022, s. 9). Ebeveynin çocuğa ayırması gereken zamanı ve enerjiyi sosyal medyaya ayırması, fiziksel olarak bulunsa bile duygusal olarak orada bulunmaması; çocuğun ihtiyaçlarına zamanında ve etkili yanıt vermesini zorlaştırabilir, bu da yine çocukta duygusal ve davranışsal sorunlara yol açabilir (Akram & Farzand, 2022, s. 47).

Buna ek olarak ebeveynler sosyal medya kullanımı konusunda çocuklarına model olmaktadır ve alışkanlıkları çocuklarını etkilemektedir. Annelerin, çocukların yanında ekran kullanımı ve her iki ebeveynin de yemek zamanındaki kullanımı çocukların ekran süresiyle olumlu yönde ilişkili bulunmuştur (Tang et al., 2018, s. 7). Bu sebeple, ebeveynin sosyal medyayı kullanımı arttıkça çocuğun da aynı şekilde kullanımının artması beklenebilir (Boschele et al., 2016, s. 293), çocukların ders çalışma, oyun oynama ve aile üyeleriyle zaman geçirme gibi aktivitelere ayıracakları zaman azalabilir. Diğer bir deyişle ebeveynlerin sosyal medya kullanımı, çocuklarının ekran süresi ve sosyal medya alışkanlıklarını etkileyebilir, bu da çocuklarda problemli kullanıma ve sosyal becerilerde zayıflamaya yol açabilir.

Ebeveynlerin sosyal medya üzerinden çocukları ile ilgili fotoğraf, video gibi görsel ya da çocukları hakkında bilgiler gibi yazılı içerikler paylaşma davranışlarını ifade eden “sharenting” yani paylaşan ebeveynlik davranışı (Alemdar & Kahraman, 2023, s. 71), çocukların mahremiyetini ihlal etmekte ve güvenliğini ve refahını riske atmaktadır (Ergül et al., 2021, ss. 617-618; Nichols & Selim, 2022, s. 10). Çocuklar bu paylaşımlardan dolayı utanabilir veya başka şekilde zarar görebilir (Çoban et al., 2022, ss. 268-269). Yani bu yaygın davranış, çocukların mahremiyetini ihlal edebilir ve güvenliklerini riske edebilir.

Bununla birlikte sosyal medya platformları, ebeveyn ve çocuk arasında yeni bir etkileşim alanı sunmaktadır; ebeveynler çocuklarını arkadaş olarak ekleyerek çevrimiçi aktivitelerini takip edebilir (Nichols et al., 2022, ss. 9-10). Bu durum, çocuk ile ebeveyn arasında bir arkadaş rolü oluşmasına neden olarak ailenin sınırlarında değişikliğe yol açabilir (Procentese et al., 2019, s. 2). Ebeveynlerin çocuklarını takip etmesi tedbir amaçlı olsa bile bu davranış aşırıya kaçıldığında aralarında mahremiyet ihlali ve güven sorunlarına yol açabilir (Malekani et al., 2023, s. 9). Çocuklar da

ebeveynlerinin sosyal medyadaki paylaşımlarından dolayı endişe duyabilir (Nichols et al., 2022, s. 10). Diğer bir deyişle sosyal medya, ebeveyn ve çocuk arasındaki etkileşim için bir fırsat sunarken kontrolcü davranışlar yeni sorunları beraberinde getirebilir.

Bu bulgular, ebeveynlerin sosyal medyayı yoğun kullanmasının çocukların duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarına duyarlılığı azalttığını, bu durumun da ebeveyn-çocuk bağını zayıflatarak duygusal ve davranışsal sorunlara yol açabildiğini göstermektedir. Ayrıca ebeveynlerin dijital alışkanlıkları, çocuklarda aşırı ekran kullanımı ve sosyal beceri zayıflığına neden olabilmektedir. "Paylaşan ebeveynlik" davranışı çocukların mahremiyetini ihlal ederek güvenlik riskleri yaratırken, ebeveyn-çocuk arasında sosyal medyada kurulan bağ aşırı kontrol ya da eleştiriye dönüştüğünde öz güven kaybı, güven problemleri ve aile içi gerilime yol açabilmektedir.

Sosyal Medyanın Aile İçi Etkileşimdeki Destekleyici Rolü

Ebeveynler sosyal medya üzerinden aile etkinliklerini planlayabilir, diğer aile üyelerini davet edebilir ve etkinlikle ilgili buradan bilgi paylaşabilirler. Aynı şekilde sosyal medya kullanımı, özellikle uzakta olan aile üyeleriyle ve akrabalarla iletişimi kolaylaştırması ve hayatlarındaki gelişmelerden haberdar olmaları açısından faydalı olabilir (Procentese et al., 2019, s. 7). Bu durum aile bağlarını güçlendirebilir (Procentese et al., 2019, s. 7; Malekani et al., 2023, s. 2). Sosyal medya, aile kimliği ve değerlerini oluşturmak için kullanılabilir ancak bu etkileşimlerin çoğu sanal dünyada sınırlı kalmaktadır (Damkjaer, 2018, ss. 213-214).

Coyne et al.'ın (2014, s. 11) çalışmasına göre ebeveyn ve çocuğun birbirini takip etmesinin olumlu sonuçları olabilir. Bu sayede ebeveynler çocuklarının aktivitelerinden ve ilişkilerinden haberdar olarak onları daha iyi anlayabilir. Ayrıca paylaşımlarına olumlu yorumlar yaparak aralarındaki destek ve bağlantıyı güçlendirebilirler. Bu güçlü bağlantı hissi ergenlerde olumlu davranışlara, sosyal becerilerde artışa ve ilişkisel saldırganlıkta düşüşe katkı sağlayabilir. Bunun yanı sıra ebeveynin sosyal medyayı çocukla birlikte kullanması, riskler ve güvenli kullanım konusunda onları eğitmek için bir fırsat sunabilir (Malekani et al., 2023, s. 8). Yani ebeveynlerin çocuklarını sosyal medyada takip etmesi, onları daha iyi anlamalarını, aralarındaki bağı güçlendirmelerini, ergenlerin olumlu davranışlarını ve güvenli kullanım konusundaki farkındalıklarını arttırmalarını sağlayabilir.

Sosyal medya, ebeveynlerin aile aktivitelerini planlamasına, uzak akrabalarla bağlarını güçlendirmesine ve aile değerlerini yansıtmasına olanak tanımaktadır. Ancak bu etkileşimlerin yalnızca dijital ortamda kalmaması için yüz yüze iletişime de önem verilmelidir. Ayrıca ebeveynlerin çocuklarının sosyal medya etkinliklerini izlemesi, onların ilgi alanlarını ve ilişkilerini daha iyi anlamalarına, olumlu davranışları teşvik etmelerine ve güvenli dijital alışkanlıklar konusunda rehberlik etmelerine katkı sağlayabilir. Dolayısıyla sosyal medya, dengeli kullanıldığında aile içi ilişkileri destekleyen bir araç haline gelebilir.

Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak, sosyal medyanın ebeveynler, çocuklar ve aile üzerinde önemli etkileri olduğu görülmektedir. Bu etkiler olumlu ya da olumsuz yönde olabilir. Ne yönde olacağı ise ebeveynlerin kullanım şekline, kullanma amaçlarına ve kişisel özelliklerine bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Bu sebeple sosyal medyayı bilinçli olarak ve bir amaca yönelik kullanmak; bunu yaparken de ailelerinin bundan etkileyebileceğinin farkında olmak ebeveynler için önemlidir.

Ebeveynler, sosyal medyada çocuk büyütmeyle ilgili bilgilere eleştirel bakmalı ve güvenilir bilgi kaynaklarına yönelmelidir. Çünkü bu platformlarda yanlış, yanıltıcı ya da çelişkili tavsiyelere rastlamak mümkündür (Fierloos et al. 2021, s. 455). Ayrıca ebeveynlikle ilgili paylaşılan her öneri de her aileye uygun olmayabilir. Her öneriyi uygulamaya çalışmak yerine kendi aile yapılarına, çocuklarının özelliklerine ve ebeveynlik stillerine uygun önerileri elemeye çalışabilirler.

Sosyal medyanın, kullanıcıların ilgiyi korumasına yönelik keyif veren ve eğlenceli yapısı ebeveynlerin zamanlarının önemli bir kısmını burada harcamasına neden olabilir (Lehto & Paasonen, 2021, s. 817). Dolayısıyla gerçek hayatta çocuk ve aile içi etkileşimlerden uzaklaşılabilir. Ayrıca kullanım süresi aşırıya kaçtığında, geçirilen kaliteli zaman azalır ve ebeveyn-çocuk arasındaki bağ zayıflar (Akram et al., 2022, ss. 45-46). Bu sebeple ebeveynler, aşırı kullanımdan kaçınmak ve aile içi iletişim ve bağları zayıflatmamak için sosyal medyayı belirli sürelerde, çocukları geçirdiği zaman dışında, gerçek hayat sorumluluklarını aksatmayacak şekilde kullanarak çocuklarına da rol model olabilirler.

Ebeveynler sosyal medyanın aynı zamanda bir ürün pazarlama platformu olduğunu unutmamalıdır. Takip ettikleri içerik üreticilerinin ve uzmanların bu platformlardan para kazanma amacı da taşıdığını bilerek önerilen ürünler ya da hizmetler konusunda seçici ve bilinçli olmalıdır. Aynı zamanda ebeveynler sosyal medyada paylaşım yaparken hem kendilerinin hem de çocuklarının mahremiyeti konusunda dikkatli olmalıdır. Çocuklarını paylaşmadan önce çocuğun gözünden de bu durum değerlendirilmeli ve gerekirse onlardan izin alınmalıdır (Çoban et al., 2022, s. 271). Ayrıca kişisel bilgileri paylaşma konusunda da dikkatli olunmalıdır. Tüm bunları bilmek ve farkında olmak, özellikle ebeveynler, aileler ve çocuklarla çalışan uzmanlar için de önemlidir. Bu sayede uzmanlar da ebeveynlerin sosyal medyayı daha bilinçli kullanmalarına yardımcı olabilir ve yoğun kullanımın aileyi bir sistem olarak nasıl etkilediğini fark edebilirler.

Kaynakça

Akram, M., & Farzand, K. (2022). Distracted parenting: Excessive parental utilization of social media and its impact on the communication and relationship between children and their parents. Educational Research and innovation, 2(2), 37-50.

Aktan, E., & Akcaoğlu-Erdem, Ö. (2023). Dijital ebeveynlik türü olarak blogger annelik: Blogger annelerin pazarlama mesajlarının değerlendirilmesi. Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi, 11(1), 200-222.

Alemdar, E., & Kahraman, S. (2023). Annelerin paylaşan ebeveynlik (sharenting) eylemlerini inceleyen ölçek geliştirme çalışması. International Journal of Social Sciences and Education Research, 9(1), 70-82.

Ammari, T., Schoenebeck, S., & Morris, M. (2014). Accessing social support and overcoming judgment on social media among parents of children with special needs. Proceedings of the International AAAI Conference on Web and Social Media, 8(1), 22-31.

Ammari, T., Schoenebeck, S., & Romero, D. M. (2018). Pseudonymous parents: Comparing parenting roles and identities on the mommit and daddit subreddits. CHI conference on human factors in computing systems (ss. 1-13). Association for Computing Machinery.

Anisa, N., Robbaniyah, I., Wulandari, R. T., & Iriyanto, T. (2023). The effectiveness of parenting content on TikTok social media on parenting knowledge. 1st international conference on early childhood education in multiperspective (s. 23). EAI.

Ante-Contreras, D. (2016). Distracted parenting: How social media affects parent-child attachment. Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi. California: California State University.

Asiodu, I. V., Waters, C. M., Dailey, D. E., Lee, K. A., & Lyndon, A. (2015). Breastfeeding and use of social media among first-time African American mothers. Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing, 44(2), 268-278.

Baker, B., & Yang, I. (2018). Social media as social support in pregnancy and the postpartum. Sexual & Reproductive Healthcare, 17, 31-34.

Beuckels, E., & De Wolf, R. (2024). Social media influencers as new agents on parenthood? A systematic literature review of parent influencer research and a future research agenda. Information, Communication & Society, 1-19.

Boschele, F. A., & Cizmeci, E. (2016). Serbest zamanda medya ve Türkiye ailesi. Yalova Sosyal Bilimler Dergisi, 6(11), 284-304.

Cornelio, G. S. (2021). Bad mothers, good mothers and professional mothers: A study on narratives on maternity in Spanish Instagram spaces. Observatorio (OBSi) Journal, 15(2), 120-138.

Coyne, S. M., McDaniel, B. T., & Stockdale, L. A. (2017). “Do you dare to compare?” Associations between maternal social comparisons on social networking sites and parenting, mental health, and romantic relationship outcomes. Computers in Human Behavior, 70, 335-340. -

Coyne, S. M., Padilla-Walker, L. M., Day, R. D., Harper, J., & Stockdale, L. (2014). A friend request from dear old dad: Associations between parent-child social networking and adolescent outcomes. Cyberpsychology, behavior and social networking, 17(1), 8-13.

Çoban, İ., & Doğan, A. (2022). Sosyal medya ebeveynliği: Ebeveynlerin sosyal medya davranışları üzerine bir derleme. Nesne, 10(24), 264-277.

Damkjaer, M. S. (2018). Sharenting = good parenting? Four parental approaches to sharenting on Facebook. G.

Mascheroni, C. Ponte & A. Jorge (Ed.), Digital parenting: The challenges for families in the digital age. (ss. 209-218). Nordicom. Dennen, V., Jung, D., Cargill, C., & Hedquist, A. (2021). Social media and parenting support: A systematic scoping review (2010-2019). IADIS International Journal on WWW/Internet, 19(2), 1-18.

Dewi, L. P., & Fauziah, P. Y. (2021). Self-directed learning of mothers' using social media as parenting guide in Bali, Indonesia. Adances in Social Science, Education and Humanities Research, 540, 33-37.

Donelle, L., Hall, J., Hiebert, B., Jackson, K., Stoyanovich, E., LaChance, J., & Facca, D. (2021). Investigation of digital technology use in the transition to parenting: Qualitative study. JMIR Pediatrics and Parenting, 4(1), e25388.

Egmose, I., Krogh, M. T., Stuart, A. C., Haase, T. W., Madsen, E. B., & Væver, M. S. (2022). How are mothers negatively affected and supported by following parenting- related Instagram profiles? A mixed-methods study. Acta psychologica, 227, 103593.

Ergül, G., & Yıldız, S. (2021). Sosyal medyada sosyal annelik: Instagram anneliği. Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 11(2), 611-627.

Fierloos, I. N., Windhorst, D. A., Fang, Y., Mao, Y., Crone, M. R., Hosman, C. M. H., Jansen, W., & Raat, H. (2022). Factors associated with media use for parenting information: A cross-sectional study among parents of children aged 0-8 years. Nursing open, 9(1), 446-457.

Filiz, H. (2025). Aile İletişiminde Teknolojik Dönüşüm: Teknolojinin Aile Bağlarını Zayıflatması. The Journal of Social Science, 9(17), 131-145.

Frey, E., Bonfiglioli, C., Brunner, M., & Frawley, J. (2022). Parents' use of social media as a health information source for their children: A scoping review. Academic pediatrics, 22(4), 526-539.

Gao, Y., Jang, J., & Yang, D. (2021). Understanding the usage of online media for parenting from infancy to preschool at scale. Proceedings of the 2021 CHI conference on human factors in computing systems, (ss. 1-12) Association for Computing Machinery.

Gehart, D. (2023). Aile terapisi yeterliliklerinde uzmanlaşma (T. İlhan & H. Cihan, Çev.). Ankara, Pegem Akademi. (Orijinal eser yayın tarihi: 2013).

Glatz, T., Alsarve, J., Daneback, K., & Sorbring, E. (2023). An examination of parents' online activities and links to demographic characteristics among parents in Sweden. Journal of Family Social Work, 26(1), 45-66.

Griauzde, D. H., Kieffer, E. C., Domoff, S. E., Hess, K., Feinstein, S., Frank, A., Pike, D., & Pesch, M. H. (2020). The influence of social media on child feeding practices and beliefs among Hispanic mothers: A mixed methods study. Eating behaviors, 36, 101361.

Haslam, D. M., Tee, A., & Baker, S. (2017). The use of social media as a mechanism of social support in parents. Journal of Child and Family Studies, 26(7), 2026-2037.

Ibrahim, S., Ang, J. R. X., Petsolari, M., Michelson, R., Dong, Y., Theofanopoulou, N., Van Kleek, M., Davis, K., & Slovák, P. (2024). Understanding online parental help- seeking and help-giving in early childhood: The design challenges of supporting complex parenting questions. Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction, 8, 1-36.

Işık, E. (2023). Genel sistem teorisinden aile sistemleri teorisine: Aile çalışmalarında sistem kuramı. Dokuz Eylül Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi, 10(2), 701- 716.

Kahraman, A., & Özbaşaran, F. (2023). Sanal destek, gerçek beslenme: Sosyal medyanın emzirme pratiği üzerindeki rolü. Çekmece Sosyal Bilimler Dergisi. 11(23), 92- 103.

Lanigan, J. D. (2009). A sociotechnological model for family research and intervention: How information and communication technologies affect family life. Marriage & Family Review, 45(6-8), 587-609.

Lau, N. C. P., Adnan, N. H. M., & Firdaus, N. A. (2021). New moms use of media technology in parenting. Jurnal Komunikasi Borneo, 9, 81-93.

Laws, R., Walsh, A.D., Hesketh, K. D., Downing, K. L., Kuswara, K., & Campbell, K. J. (2019). Differences between mothers and fathers of young children in their use of the internet to support healthy family lifestyle behaviors: Cross-sectional study. Journal of Medical Internet Research, 21(1), e11454.

Lehto, M., & Paasonen, S. (2021). 'I feel the irritation and frustration all over the body' Affective ambiguities in networked parenting culture. International Journal of Cultural Studies, 24(5), 811-826.

Lin, M. H., Vijayalakshmi, A., & Laczniak, R. (2019). Toward an understanding of parental views and actions on social media influencers targeted at adolescents: The roles of parents' social media use and empowerment. Frontiers in psychology, 10, 2664.

Lippold, M. A., McDaniel, B. T., & Jensen, T. M. (2022). Mindful parenting and parent technology use: Examining the intersections and outlining future research directions. Social Sciences, 11(2), 43.

Lupton, D. (2016). The use and value of digital media for information about pregnancy and early motherhood: A focus group study. BMC pregnancy and childbirth, 16(1), 171.

Malekani, A., & Mubofu, C. (2023). The influence of social networks usage on the parent- child relationship. The Journal of Informatics, 3(1), 1-13.

Marcon, A. R., Bieber, M., & Azad, M. B. (2018). Protecting, promoting, and supporting breastfeeding on Instagram. Maternal & child nutrition, 15(1), e12658.

McDaniel, B. T. (2019). Parent distraction with phones, reasons for use, and impacts on parenting and child outcomes: A review of the emerging research. Human Behavior and Emerging Technologies, 1(2), 72-80.

McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). "Technoference": The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well- being. Psychology of popular media culture, 5(1), 85-98.

McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018). Technoference: Longitudinal associations between parent technology use, parenting stress, and child behavior problems. Pediatric research, 84(2), 210-218.

Mertens, E., Ye, G., Beuckels, E., & Hudders, L. (2024). Parenting information on social media: Systematic literature review. JMIR Pediatrics and Parenting, 7, e55372.

Moon, R. Y., Mathews, A., Oden, R., & Carlin, R. (2019). Mothers' perceptions of the internet and social media as sources of parenting and health information: Qualitative study. Journal of medical Internet research, 21(7), e14289.

Nichols, S., & Selim, N. (2022). Digitally mediated parenting: A review of the literature. Societies, 12(2), 60.

Price, S. L., Aston, M., Monaghan, J., Sim, M., Tomblin-Murphy, G., Etowa, J., Pickles, M., Hunter, A., & Little, V. (2018). Maternal knowing and social networks: Understanding first-time mothers' search for information and support through online and offline social networks. Qualitative Health Research, 28(10), 1552- 1563.

Procentese, F., Gatti, F., & Di Napoli, I. (2019). Families and social media use: The role of parents' perceptions about social media impact on family systems in the relationship between family collective efficacy and open communication. International journal of environmental research and public health, 16(24), 5006.

Radesky, J. S., Kistin, C., Eisenberg, S., Gross, J., Block, G., Zuckerman, B., & Silverstein, M. (2016). Parent perspectives on their mobile technology use: The excitement and exhaustion of parenting while connected. Journal of developmental and behavioral pediatrics, 37(9), 694-701.

Rheu, M., Peng, W., & Haung, K. T. (2021). Leveraging upward social comparison in social media to promote healthy parenting. Health communication, 38(2), 205-215.

Ryan, R., Davis-Kean, P., Bode, L., Krüger, J., Mneimneh, Z., & Singh, L. (2022). Parenting online: Analyzing information provided by parenting-focused Twitter accounts. Atlantic Journal of Communication, 31(3), 243-259.

Saher, A., Tang, L., Douglas, S., Jacob, R., Walton, K., Sadowski, A., Ma, D. W. L., Haines, J., & Guelph Family Health Study (2024). Fathers' use of social media for social comparison is associated with their food parenting practices. Appetite, 194, 107201.

Setyastuti, Y., Suminar, J. R., Hadisiwi, P., & Zubair, F. (2019). Millennial moms: social media as the preferred source of information about parenting in Indonesia. Library Philosophy and Practice (e-journal), 2558.

Tang, L., Darlington, G., Ma, D. W. L., & Haines, J. (2018). Mothers' and fathers' media parenting practices associated with young children's screen-time: A cross- sectional study. BMC obesity, 5, 37.

Timurturkan, M. (2019). Ebeveynlik ve dijital medya: Anneliğe ilişkin yaratılan yeni temsiller ve dayanışma örüntüleri. Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi, 9(1), 315-333.

Watson, W.H. (2012) Family systems. In V.S Ramachandran (Ed.), Encyclopedia of human behavior, (ss. 184-193). Academic Press. We Are Social & Meltwater. (2026). 2026 Digital Global Overview Report. Retrieved from https://datareportal.com/reports/digital-2026-global-overview-report Erişim T. 14 Mayıs 2026.

Wu, J. J. Y., Ahmad, N., Samuel, M., Logan, S., & Mattar, C. N. Z. (2021). The influence of web-based tools on maternal and neonatal outcomes in pregnant adolescents or adolescent mothers: Mixed methods systematic review. Journal of medical Internet research, 23(8), e26786.

B019 **AİLE DANIŞMANLIĞI**

PDR2026

27. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi

Dikkat, Bağımlılık ve Aile

[10-12 Haziran 2026] · [KONYA]

Türk Aile Sisteminde Psikolojik Esneklik: Sistematik Bir Derleme

Dr. SELVA BARKALE ŞAHİN

[1] Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, Türkiye — selvabarkale@gmail.com

Sunum türü: Sözlü Bildiri no: PDR-00AC11

ÖZET

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (ACT) temel yapı taşı ve en genel hedefi olan psikolojik esneklik, bireylerin bilinçli şekilde anda kalarak yaşantılarının bilişsel ve duygusal sonuçlarını deneyimleyebilme ve kendi belirlemiş olduğu değerlere hizmet edici davranışları gösterebilme becerisidir. Psikolojik esneklik becerisinin sağladığı geniş perspektif hem bireysel çıktılar üzerinde hem de ilişkisel süreçlerde etkisini göstermektedir. Özellikle son yıllarda bireyler arasında duygusal bağların kuvvetli, etkileşimlerin yoğun ve paylaşımların fazla olduğu yakın ilişkiler alanında psikolojik esneklik tüm dünyada ön plana çıkan bir kavram haline gelmiştir. Bu noktada yakın ilişkilerde sürekliliğin esas olduğu aile sistemini temel alan pek çok çalışmada psikolojik esneklik kavramı ele alınarak incelenmiştir. Türkiye'de de son on yılda bu konuda yapılan çalışmaların niceliksel artışına rağmen, farklı dinamiklere sahip aile sistemlerini (Evli çiftler, ebeveynler, özel gereksinimli çocuğa sahip aileler) kapsayan bütüncül bir değerlendirmeye ihtiyaç duyulmaktadır. Bu çalışmanın amacı son on yılda gerçekleştirilen aile odağında yürütülen psikolojik esneklik araştırmalarını tematik ve metodolojik açıdan sistematik olarak incelemektir. Araştırma sistematik derleme modeline uygun olarak tasarlanmıştır. Veri toplama sürecinde Google Akademik, TR Dizin, YÖK Ulusal Tez Merkezi ve Dergi Park Akademik veri tabanlarında son on yılda yapılan çalışmalar taranmıştır. Taramalarda "psikolojik esneklik" ile "aile", "çift", "ilişki", "ebeveyn" ve "evlilik" anahtar kelimeleri Türkçe ve İngilizce olarak farklı kombinasyonlarda birlikte kullanılmıştır. İlk aşamada ulaşılan 208 çalışma dahil etme kriterleri (Türkiye örneklemi, çift birlikteliğinde evlilik şartı, psikolojik esnekliğin geçerliliği ve güvenirliği kanıtlanmış bir ölçme aracıyla incelenmesi, tam metin erişime açık makale ve lisansüstü tez olması) doğrultusunda incelenmiştir. Yapılan iki aşamalı (özet ve tam metin) değerlendirme sonucunda mükerrer yayınlar ve kapsam dışı çalışmalar elenerek nihai olarak 27 lisansüstü tez ve 11 makale olmak üzere toplam 38 çalışma araştırma kapsamına dahil edilmiştir. Verilerin analizinde betimsel içerik analizi tekniği kullanılmıştır. Bu kapsamda çalışmaların yayın türleri, yılları, örneklem özellikleri, ölçme araçları, araştırma desenleri gibi metodolojik özellikleri ile değişken rolleri, birlikte ele alınan kavramlar gibi tematik odak noktaları betimsel olarak sunulmuş; elde edilen kritik araştırma bulguları sentezlenerek özetlenmiştir. Elde edilen sonuçlar, Türkiye literatüründe psikolojik esnekliğin bireysel, ilişkisel ve aile sistemi odağındaki değişkenlerle birlikte ele alındığını göstermektedir. Çalışmalarda aile sistemleri kapsamında ailenin en küçük yapı taşını oluşturan çift ilişkilerine, ebeveynlik sürecinin meydana getirdiği farklı dinamiklere ve özel gereksinimli çocuğa sahip olma gibi daha spesifik durumlara odaklanıldığı görülmektedir. Psikolojik esnekliğin aile sistemindeki geniş çaplı olumlu etkilerinden hareketle müdahale programlarıyla beceri gelişiminin desteklenmesinin hedeflendiği çalışmalar da dikkat çekmektedir. Bu sistematik derleme çalışması aile sisteminde psikolojik esneklik konusunda ön plana

çıkan hususları vurgulamayı ve mevcut boşlukları görünür kılmayı amaçlamaktadır. Bu derlemeden elde edilen sonuçların, aile sisteminde yürütülecek yeni çalışmalar için yol gösterici olması ve literatürdeki boşlukların giderilmesine katkı sunması beklenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik esneklik, aile, çift, ebeveyn, sistematik derleme

ABSTRACT

Psychological flexibility, the foundational building block and most general objective of Acceptance and Commitment Therapy (ACT), is the ability of individuals to consciously remain in the present moment, experience the cognitive and emotional consequences of their lives, and exhibit behaviors that serve their self-chosen values. The broad perspective provided by psychological flexibility manifests its impact on both individual outcomes and relational processes. Particularly in recent years, psychological flexibility has become a prominent concept worldwide in the field of close relationships, where emotional bonds are strong, interactions are intense, and sharing is high among individuals. At this point, the concept of psychological flexibility has been addressed and examined in numerous studies based on the family system, where continuity is essential in close relationships. Despite the quantitative increase in studies conducted on this subject in Turkey over the last decade, there is a need for a holistic evaluation encompassing family systems with different dynamics (married couples, parents, families with children with special needs). The purpose of this study is to systematically examine psychological flexibility research conducted with a focus on the family over the last decade from both thematic and methodological perspectives. The research was designed in accordance with the systematic review design. During the data collection process, studies conducted over the last decade were searched in Google Scholar, TR Dizin, the YÖK National Thesis Center, and DergiPark Academic databases. In the searches, the keywords “psychological flexibility” and “family”, “couple”, “relationship”, “parent”, and “marriage” were used together in different combinations in both Turkish and English. In the first phase, the 208 studies retrieved were examined in line with the inclusion criteria (having a Turkey sample, requiring marriage for couple partnerships, examining psychological flexibility with an assessment tool of proven validity and reliability, and being full-text open-access articles or postgraduate theses). As a result of the two-stage evaluation (abstract and full text), duplicate publications and out-of-scope studies were excluded, and ultimately, a total of 38 studies— consisting of 27 postgraduate theses and 11 articles—were included within the scope of the research. The descriptive content analysis technique was utilized in the data analysis. Within this framework, the methodological characteristics of the studies, such as publication types, years, sample characteristics, measurement tools, and research designs, as well as their thematic focal points, such as variable roles and co-examined concepts, were presented descriptively; the critical research findings obtained were synthesized and summarized. The results obtained indicate that in the Turkish literature, psychological flexibility is addressed alongside individual, relational, and family system-focused variables. It is observed that within the scope of family systems, the studies focus on couple relationships, which constitute the smallest building block of the family, the different dynamics brought about by the parenting process, and more specific situations such as having a child with special needs. Drawing from the wide- ranging positive effects of psychological flexibility within the family system, studies aimed at supporting skill development through intervention programs also draw attention. This systematic review study aims to highlight the prominent issues regarding psychological flexibility in the family system and to make existing gaps visible. The results obtained from this review are expected to guide new studies to be conducted on the family system and contribute to addressing the gaps in the literature.

Keywords: Psychological flexibility, family, couple, parent, systematic review

1. GİRİŞ

Geçmişten bugüne bireyin yaşamını sürdürebilmesi içinde bulunduğu çevreye, duruma, zamana ve ilişkilere uyum sağlamasıyla mümkün olmuştur (Bolgün, 2022; Erçaçan, 2023). Günümüz modern dünyası hızlı gelişen akışıyla bireyin sürekli değişen yaşam koşullarına, karmaşık duygusal deneyimlere ve pek çok alanda gelişen ilişkisel süreçlere aktif adaptasyonunu gerekli kılmaktadır (Tanrıkulu & Şahin, 2026; Weber vd., 2025). Hızla değişerek gelişen süreçlere adapte olunurken ruh sağlığının korunmasında psikolojik esneklik kavramı son yıllarda sıklıkla gündeme gelmektedir (Fonseca vd., 2020; Fuchs vd., 2023; Hayes & Hofmann, 2017; Jo vd., 2024; McCracken vd., 2021; Tindle vd., 2022).

Psikolojik esneklik, bireylerin anda olduklarının bilincine vararak yaşantılarının bilişsel ve duygusal sonuçlarını deneyimleyebilme ve kendi tercih ettikleri değerlere hizmet edici davranışları gösterebilme becerisidir (Bond vd., 2006; Ciarrochi vd., 2010; Hayes vd., 2008, 2013; Hayes & Lillis, 2021; Maor vd., 2014; Rolffs vd., 2018). Psikolojik esneklikte asıl olan, deneyimler sonucu oluşan duygu ve düşüncelerin olumlu olup olmadığı değil durumun getirilerine uyumun sağlanarak bireyin değerleri odağında eylem gösterebilmesidir (Luoma vd., 2011; O'Donohue, 2023). Olumlu ya da olumsuz olduğu fark etmeksizin yaşantılara karşı psikolojik anlamda esnek olabilmek, yaşanılan anı fark ederek beraberinde gelen duygu ve düşünceleri kontrol etme çabasına girmeden, yoğunluk ve sıklıklarını azaltmaya çalışmadan, yargılama ya da bastırma yapmadan yaşantının tüm getirilerini deneyimlemeye gönüllülük gösterebilme becerisidir. Yaşantıların bu gönüllü kabulü değerler yönünde davranış gösterebilmeyi de mümkün kılmaktadır (Bennett & Oliver, 2025; Holman vd., 2021; Strosahl vd., 2017). Bahsi geçen unsurların bir araya gelmesiyle oluşan psikolojik esneklik becerisi, istendik yaşantıların güçlüklerine dayanıklılık gösterip onları kabul edebilme ya da değişim cesareti gösterebilme gücünü bireye sağlamaktadır. Bu sayede birey tüm zorluklara rağmen önemli gördüğü, değer verdiği unsurları hayatına dahil ederek daha zengin ve anlamlı bir yaşam sürdürebilme şansına sahip olabilmektedir (Bond vd., 2006; Kashdan & Rottenberg, 2010; Villatte vd., 2016).

Psikolojik esneklik becerisi üçüncü dalga davranışçı terapiler içerisinde yer alan Kabul ve Kararlılık Terapisinin temel yapı taşı ve en genel hedefidir (Kul & Türk, 2020; Towey-Swift vd., 2023). Kabul ve Kararlılık Terapisi, bireyin tüm yaşantısal süreçlerine adaptasyonuna psikolojik esneklik becerisinin gelişimini merkezine alarak yaklaşmaktadır (Aslan & Türk, 2022; Doorley vd., 2020). Psikolojik esnekliğin insanla ilgili akla gelebilecek tüm zorlu süreçlerin gündem olabildiği bir terapi sürecinde temel alınan ana unsur olduğu düşünüldüğünde, bu beceri grubunun bireyin yaşamında tek bir sorun ya da çözüme odaklanmanın ötesinde tüm yaşam alanları üzerinde etkili olabilecek kapsamlı bir yapıya karşılık geldiği ifade edilebilir. Bireyin yaşamının seyrinde belirleyici rol oynayan yakın ilişkilerde psikolojik esneklik becerisine ihtiyaç duyulan alanlar arasında öne çıkmaktadır (Daks & Rogge, 2020; Dimidjian vd., 2016; Esmaeili & Golparvar, 2024; Harris, 2023; Hayes vd., 2023; Hosseinlu vd., 2021; Twiselton, 2021; Zaeimi vd., 2023).

Yakın ilişkiler bireylerin birbirlerini etkiledikleri karmaşık bir etkileşim ağıdır. Bireyin ihtiyaçlarını gidererek sağlıklı bir yaşam sürebilmesinde yakın ilişkiler en temel gereksinimler arasındadır (Çağlayan & İpek, 2019; Erdem & Güven, 2020; Gizir, 2012; Hirst vd., 2019; Türküler Aka, 2022). Yakın ilişkileri diğerlerinden ayıran temel fark bireylerin birbirlerini daha yakından tanımaları, samimiyet göstermeleri, bağlılık kurmaları, önemsemeleri, güvenleri ve ilişkide kalmaya istekli olmalarıdır. Bu noktada yakın ilişkiler bireyin yaşantısını, iyi oluşunu ve mutluluk halini etkilemede diğer ilişkilerden daha çok güçlü bir etkiye sahiptir (Ben-Ari & Lavee, 2007; Erden İmamoğlu, 2009; Rusbult, 2003; Türküler Aka, 2022). Bütün yakın ilişkiler içerisinde aile ilişkileri bireyin hem üzerinde en çok etki sahibi olup aynı zamanda en çok etkilendiği etkileşim ağı olarak karşımıza çıkmaktadır (Felmlee & Sprecher, 2000; Regan, 2011; Serim-Yıldız, 2022). Özellikle Türkiye gibi ailenin bireysel ve toplumsal yapıda merkezi önem taşıdığı bir kültürde bu etki daha fazla ön plana çıkmaktadır (Guvensoy & Erdem, 2023; Serim-Yıldız, 2022; Uçar & Demir, 2023; Ustunel vd., 2023). Bireyin duygusal bağlarının kuvvetli, etkileşimlerinin yoğun ve paylaşımlarının fazla olduğu aile ilişkilerinin sağlıklı şekilde sürdürülmesinde psikolojik esneklik becerisi son yıllarda ön plana çıkan bir kavram haline gelmiştir (Alptekin vd., 2026; Flujas-Contreras vd., 2023; Tunç vd., 2025; Wang vd., 2025; Zeybek Çaktı, 2025).

Aile sisteminin temel taşını oluşturan çift ilişkisinde psikolojik esneklik eş desteğinde artış, yüksek ilişki doyumu ve evlilik uyumuyla ilişkiliyken çatışma anlarında yıkıcı tepkiler yerine yapıcı çözüm becerini üretmeyi kolaylaştırmaktadır (Farahanifar vd., 2019; Kurt & Yaman, 2025; Özcan & Karagöz, 2023; Peterson vd., 2009; Saremi Nezhad & Shameli, 2017; Tunç & Soner, 2026). Çift ilişkisinden bir aile olmaya gelindiğinde psikolojik esneklik ebeveyn stresinin ve tükenmişliğinin azalması, ebeveyn iyi oluşunun artarak daha kabul edici, duyarlı ve olumlu tutumların sergilenmesiyle ilişkili bulunmuştur (Alptekin vd., 2026; Arı, 2024; Çimen & Seçer, 2024; Eroğlu Kılıçparlar, 2024). Aile yapısı karmaşık bir sistem bütünü olarak değerlendirildiğinde psikolojik esneklik aile içi krizlerde, kronik stres anlarında ve geçiş dönemlerinde duyguların düzenlenmesi ve aile işlevselliğinin korunması noktasında tampon bir mekanizma işlevi görmektedir (Imani vd., 2023; Mohammadian vd., 2021; Mousavi Haghighi vd., 2022; Nemati vd., 2020). Psikolojik esnekliğin çift ilişkisinde, ebeveynlik dinamiklerinde ve aile sisteminde meydana getirdiği bu geniş çaplı etkilerden dolayı kavramın alanyazında sıklıkla ele alındığı ve ülkemizde de bu alanda yapılan çalışmaların araştırmacıların odağı haline geldiği dikkat çekmektedir. Türkiye'deki araştırmalar incelendiğinde özellikle son yıllarda aile sistemini temel alan psikolojik esneklik konulu araştırmaların sayısında artışların olduğu görülmektedir.

Ülkemizde aile odağında psikolojik esneklik çalışmalarının niceliksel artışına rağmen araştırmaların ele aldığı unsurlarla ilgili benzerlik ve farklılıkları ortaya koyan bütüncül bir değerlendirmenin olmaması bu noktadaki bir ihtiyacı ortaya çıkarmaktadır. Bu doğrultuda bu çalışmanın amacı Türkiye'de aile sistemi kapsamında yürütülen psikolojik esneklik araştırmalarını tematik ve metodolojik açıdan sistematik olarak inceleyerek mevcut eğilimleri ve literatür boşluklarını görünür

kılmaktır. Bu sayede ulusal yazındaki yöntem, desen ve örneklem eğilimlerini ilk kez bütüncül bir bakış açısıyla sentezleyerek gelecek araştırmacılara bir yol haritası sunulması hedeflenmektedir. Bu amaç doğrultusunda çalışmada aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. "Aile sisteminde psikolojik esneklik değişkeni" çalışmaların türlerine göre nasıl bir dağılım göstermektedir?

2. "Aile sisteminde psikolojik esneklik değişkeni" çalışmaların yıllarına göre nasıl bir dağılım göstermektedir?

3. "Aile sisteminde psikolojik esneklik değişkeni" çalışmaların örneklem özelliklerine göre nasıl bir dağılım göstermektedir?

4. "Aile sisteminde psikolojik esneklik değişkeni" çalışmalarda kullanılan ölçme araçlarına göre nasıl bir dağılım göstermektedir?

5. "Aile sisteminde psikolojik esneklik değişkeni" çalışmalarda kullanılan araştırma yöntemlerine göre nasıl bir dağılım göstermektedir?

6. "Aile sisteminde psikolojik esneklik değişkeni" çalışmalardaki örneklem odaklarına göre nasıl bir tematik dağılım göstermektedir?

7. "Aile sisteminde psikolojik esneklik değişkeni" çalışmalarda değişken rollerine göre nasıl bir dağılım göstermektedir?

8. "Aile sisteminde psikolojik esneklik değişkeni" çalışmalarda aile sistemi katmanlarına göre hangi değişkenlerle birlikte ele alınmıştır?

9. "Aile sisteminde psikolojik esneklik değişkeniyle" ilgili çalışmalar çift ilişkisi kapsamında hangi

özet bulguları ortaya koymaktadır?

10. "Aile sisteminde psikolojik esneklik değişkeniyle" ilgili çalışmalar ebeveynlik ilişkisi kapsamında hangi

özet bulguları ortaya koymaktadır?

11. "Aile sisteminde psikolojik esneklik değişkeniyle" ilgili çalışmalar özel gereksinimi çocuğa sahip ailelerde hangi

özet bulguları ortaya koymaktadır?

12. "Aile sisteminde psikolojik esneklik değişkeniyle" ilgili çalışmalar müdahale programlarına ilişkin hangi

özet bulguları ortaya koymaktadır?

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma DesenE

Bu araştırmada, Türkiye'de son on yılda gerçekleştirilmiş aile sisteminde psikolojik esneklik konusundaki çalışmaların incelenmesi amacıyla sistematik derleme yöntemi kullanılmıştır. Sistematik derleme önceden tanımlanmış bir araştırma sorusuna yanıt bulabilmek için araştırmanın amacına uygun kriterleri karşılayan araştırmaları bir sistem dahilinde bir araya getirip bu çalışmaların özellikleri ve bulgularını sentezlemeyi hedefleyen bir araştırma yöntemidir (Pollock & Berge, 2018). Çalışmada derlenen verilerin sentezlenmesi için betimsel içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Betimsel içerik analizi belli kriterlere dayalı taranan literatürden seçilen çalışmalara ait verilerin genel eğilimlerini ve araştırma sonuçlarını ortaya koymak adına gerçekleştirilen bir sistematik derleme yöntemidir. Bu analizde temel amaç konunun araştırmacılar tarafından nasıl ele alındığını ve zamanla nasıl bir eğilim gösterdiğini derleme öncesi ya da sonrası oluşturulan çeşitli temalardan faydalanarak ortaya koymaktır. Bu kapsamda sıklıkla araştırmaların amaçları, kuramsal çerçeveleri, yöntemleri ve araştırma bulguları ele alınmaktadır (Bellibaş, 2018; Bellibaş & Gümüş, 2018; Çalık & Sözbilir, 2014).

2.2. Süreç

Mevcut araştırma aile sisteminde psikolojik esneklik konusunda 2016-2026 yılları arasında Türkiye'de yapılmış Google Akademik, TR Dizin, YÖK Ulusal Tez Merkezi ve Dergi Park Akademik veri tabanlarında yer alan 27 tez ve 11 makale ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında çalışma kriterlerine uyan çalışmaların son 10 yılda yapıldığı görülmüştür. Hem kavramın ağırlıklı olarak son on yılda çalışılmış olması hem de güncel verileri ele alabilmek açısından çalışmaya araştırmanın yapıldığı tarih itibariyle 2016-2026 yılları arasındaki son 10 yılda gerçekleştirilen çalışmalar dahil edilmiştir.

Araştırma kapsamında ele alınacak çalışmalar seçilirken yapılandırılmış bir tarama gerçekleştirilmiştir. Tarama 2026 yılı nisan ayının son iki haftasında Google Akademik, TR Dizin, YÖK Ulusal Tez Merkezi ve Dergi Park Akademik veri tabanlarından erişilen lisansüstü tezleri ve araştırma makalelerini kapsayacak biçimde gerçekleştirilmiştir. Taramada veri tabanlarında yıl kriteri olarak 2016-2026 yılları arası tercih edilmiştir. Veri tabanında yapılan taramalar sürecinde aile sisteminde psikolojik esnekliği ele alan çalışmaları belirleyebilmek amacıyla "psikolojik esneklik" ile "aile", "çift", "ilişki", "ebeveyn" ve "evlilik" anahtar kelimeleri kullanılmıştır. Türkiye'de çalışması gerçekleştirilen ancak yabancı dilde yayınlanan çalışmaları kaçırmamak adına ilgili anahtar kelimelerin İngilizce karşılıklarıyla da taramalar gerçekleştirilmiştir ("psychological flexibility", "family", "couple", "parent"). Hem Türkçe hem de İngilizce taramalarda psikolojik esneklik kavramı diğer anahtar kelimelerle ve (and) ve veya (or) bağlaçları ile birleştirilerek (Örneğin: "Psikolojik esneklik" AND "aile" OR "çift" OR "ebeveyn" OR "ilişki" OR "evlilik") taramalar derinleştirilmiştir.

Taramalar sonucunda elde edilen çalışmaların belirli bir sistematiğe uygun şekilde incelenmesi amacıyla sistematik tarama tablosu hazırlanarak kullanılmıştır. Tablo kapsamında tüm çalışmalar yazarlar, eser türü, yıl, araştırma amacı, örneklem özelliği, araştırma deseni, kullanılan ölçekler, ele alınan değişkenler ve elde edilen sonuçları içeren bilgiler dahilinde belirli bir sistematiğe uygun şekilde incelenmiştir.

Yapılan farklı kombinasyondaki taramalar sonucunda ulaşılan çok sayıda çalışma,

öncelikle araştırma başlıkları üzerinden bir ön elemeye tabi tutulmuştur. Bu ilk değerlendirme

aşamasında, birden fazla veri tabanında bulunan, araştırma odağı ve örneklem grubu kriterlere uygunluk göstermeyen çalışmalar elenmiş; başlık incelemesiyle çalışmanın kapsamına dahil edilebileceği düşünülen 208 çalışma tam metin olarak değerlendirilmek üzere kaydedilmiştir. Araştırma kapsamında tam metin olarak indirilmiş 208 çalışma hazırlanan sistematik tarama tablosu kapsamında incelenmiştir. Özetleri incelenen 95 çalışma araştırma kriterlerine uygun olmadığı için sistematik tarama tablosuna geçirilmeden elenmiştir. Geri kalan 113 çalışmanın tümü tablo kriterlerine uygun bilgileri içerecek şekilde detaylı olarak ele alınarak incelenmiş ve tabloya işlenmiştir. Tam metinleri incelenerek tabloya eklenen bazı çalışmaların da araştırma kriterlerine uymadığı görülmüştür. Tabloya eklenen bazı çalışmaların ise aynı veri setinden üretilmiş birden fazla yayın olduğu (Örneğin yüksek lisans tezinden üretilmiş makale) görüldüğünden verilerin mükerrer sayımını önlemek amacıyla yalnızca daha kapsamlı veri sunan bir yayın kapsama dahil edilmiştir. Yapılan kriterlere uygunluk incelemeleri sonucunda 75 çalışma daha elenmiş ve kalan 38 çalışma araştırma kapsamında ele alınarak incelenmiştir. Araştırma kapsamındaki eleme kriterleri şu şekildedir.

1. Çalışmanın anahtar kelimelerle arandığında Google Akademik, TR Dizin, YÖK Ulusal Tez Merkezi ve Dergi Park Akademik veri tabanlarında yer alması.

2. Çalışmanın 2016-2026 yılında gerçekleşmiş olması.

3. Çalışmanın Türkiye’de gerçekleştirilmiş olması.

4. Çalışmanın örneklemini aile sistemini oluşturan evli çiftlerin ya da ebeveynlerin oluşturmuş olması (Evlilik birlikteliği olmayan romantik ilişki yaşayan bireyler, nişanlı bireyler, boşanmış ya da boşanma aşamasında olan bireyler araştırma kapsamının dışında bırakılmıştır.).

5. Çalışma kapsamına psikolojik esnekliğin geçerliliği ve güvenirliği ispatlanmış bir ölçekle ölçülmüş olması.

6. Çalışmanın tam metin makale ya da tam metin erişime açık lisansüstü bir tez çalışması olması.

Araştırma kapsamında incelenen çalışmaların sistematik şekilde taranmasına ilişkin akış şeması (PRISMA) Şekil 1’de gösterilmiştir.

Şekil 1. Araştırma kapsamında incelenen araştırmalara ilişkin akış şeması (PRISMA)

2.3. Etik Onay

Bu çalışma, Türkiye'de aile odaklı psikolojik esneklik konusunda yapılmış ve halihazırda yayınlanmış olan lisansüstü tezler ile makalelerin incelenmesini içeren bir "Sistematik Derleme" çalışmasıdır. Araştırma kapsamında insan veya hayvan katılımcılardan doğrudan herhangi bir veri toplanmamış, canlılar üzerinde deneysel bir uygulama yapılmamıştır. Bu doğrultuda, çalışmanın tasarımı ve yöntemi gereği Etik

Kurul Onayı alınmasına gerek bulunmamaktadır.

3. BULGULAR

Bu araştırma kapsamında Türkiye’de aile sisteminde psikolojik esneklik konusunda yapılmış lisansüstü tezler ve makaleler çalışmaların yılları, örneklem özellikleri, kullanılan ölçekler, araştırma yöntemleri, örneklem odakları, değişken rolleri, birlikte ele alınan değişkenler ve

özet bulgular kapsamında incelenmiştir.

Araştırma kapsamında analiz edilen çalışmaların türleri incelendiğinde çalışmaların büyük çoğunluğunu lisansüstü tezlerden oluştuğu görülmektedir. Lisansüstü tezler arasında konunun ağırlıklı olarak yüksek lisans tezlerinde ele alındığı (%55.3) görülürken makaleler (%28.9), doktora tezleri (%13.2) ve tıpta uzmanlık tezleri de konunun ele alındığı çalışma türleri arasındadır.

Tablo 2. İncelenen çalışmaların yıllara göre dağılımları

Çalışma yılı	Frekansı (f)	Yüzde (%)
2016	0	%0
2017	0	%0
2018	0	%0
2019	1	%2.6
2020	1	%2.6
2021	2	%5.3
2022	2	%5.3
2023	9	%23.7
2024	7	%18.4
2025	11	%28.9
2026	5	%13.2

Tablo

Tablo 1. İncelenen çalışmaların türlerine göre dağılımları

Çalışmanın Türü	Kullanım Frekansı (f)	Yüzde (%)
Tez/Yüksek Lisans	21	%55.3
Makale	11	%28.9
Tez/Doktora	5	%13.2
Tıpta Uzmanlık Tezi	1	%2.6

Tablo

Araştırma kapsamında analiz edilen çalışmaların yayımlanma yıllarına göre dağılımları incelendiğinde 2016-2018 yıllarında araştırma kriterlerine uyan çalışmanın bulunmadığı görülmüştür. Çalışmaların %2.6'sının 2019 ve 2020 yıllarında, %5.3'ünün 2021 ve 2022 yıllarında yapıldığı görülmüştür. 2023 yılından itibaren konuyu ele alan çalışma sayılarında bir artış meydana gelmiştir. Çalışmaların %23.7'si 2023 yılında, %18.4'ü 2024 yılında, %28.9'u 2025 yılında %13.2'si ise 2026 yılında gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre çalışmaların en fazla 2025 yılında yapıldığı görülmektedir.

iNot: Katılımcılar hem cinsiyet hem de aile içindeki rolleri üzerinden sınıflandırılmıştır. Bir katılımcı birden fazla kategoride (örn. hem Kadın hem Anne) yer alabildiği için rol bazlı yüzdeler toplam net katılımcı sayısı (N=11.533) üzerinden hesaplanmıştır.

Araştırma kapsamında analiz edilen çalışmalarda yer alan katılımcıların cinsiyet dağılımı incelendiğinde katılımcıların çoğunluğunu kadınların oluşturduğu görülmektedir (%66,79). Erkeklerin görüşleri çalışmada kadınlara göre daha az yer almıştır (%29,58). Çalışmalarda kız çocuklarına da yer verilirken (%3,63), çalışmalarda erkek çocuklar yer almamıştır. Katılımcılar aile rol dağılımlarına göre dağılımları incelendiğinde de annelerin (%37.74) çalışmalarda daha fazla yer aldığı görülmüştür.

Tablo 3. İncelenen çalışmaların örneklem özelliklerine göre dağılımları

Örneklem Kategorisi	Alt gruplar	Toplam (n)	Yüzde(%)
Genel Cinsiyet Dağılımı	Kadın (Anneler dahil)	7.703	%66,79
	Erkek (Babalar dahil)	3.412	%29,58
	Kız Çocuk	418	%3,63
	Erkek Çocuk	0	%0
Aile Rolü Dağılımı	Anne	4.353	%37,74
	Baba	1.571	%13,62
	Kız Çocuk	418	%3,63
	Erkek Çocuk	0	%0
	Cinsiyeti Belirtilmeyen Ebeveyn	222	%1,93
TOPLAM KATILIMCI		11.533	%100

Tablo

Tablo 4. İncelenen Çalışmalarda Kullanılan Psikolojik Esneklik Ölçeklerinin Dağılımı

Ölçme Aracı	Kullanım Frekansı (f)	Yüzde (%)

Tablo

Araştırma kapsamında analiz edilen çalışmalarda psikolojik esneklik değişkenini ölçmek amacıyla kullanılan ölçme araçları incelendiğinde çalışmaların yarısında (%52,63) Francis, Dawson ve Golijani Moghaddam (2016) tarafından geliştirilip Karakuş ve Akbay (2020) tarafından uyarlanmış olan "Psikolojik Esneklik Ölçeği'nden yararlanıldığı görülmektedir. Bond ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilip Yavuz vd. (2016) tarafından uyarlanan Kabul ve Eylem Anketi II'ninde sıkça tercih edilen (%31,58) ölçme araçlarından bir diğeri olduğu görülmüştür.

Tablo.5 İncelenen çalışmaların araştırma yöntemlerine göre dağılımları Araştırma Yöntemleri Kullanım Frekansı Yüzde (%)

(f)

Nicel Yöntem (İlişkisel Çalışmalar) 28 %73.7 Nicel Yöntem (Deneysel Çalışmalar) 5 %13.2 Karma Yöntem (Nicel + Nitel Çalışmalar) 5 %13.2 Nitel Yöntem 0 %0 TOPLAM 38 %100 Araştırma kapsamında analiz edilen çalışmalarda kullanılan araştırma yöntemleri incelendiğinde en fazla nicel yöntemle yürütülen ilişkisel çalışmaların yapıldığı (%73.7) görülmüştür. Kullanılan diğer araştırma

türlerinin ise nicel yöntemle yürütülen deneysel çalışmalar (%13.2) ve nicel çalışmalarla nitel çalışmaların bir arada kullanıldığı karma yöntem araştırmalar (13.2) olduğu görülmüştür. Son on yılda araştırma kriterlerine uygun olarak yürütülen nitel çalışmaya rastlanmamıştır.

Psikolojik esneklik ölçeği (Psychological Flexibility Scale) *Francis, Dawson ve Golijani Moghaddam (2016) tarafından geliştirilip Karakuş ve Akbay (2020) tarafından uyarlanmıştır.*	20	%52,63
Kabul ve Eylem Anketi-II (Acceptance and Action Questionnaire-II) *Bond ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilip Yavuz vd. (2016) tarafından uyarlanmıştır.*	12	%31,58
Ebeveyn Kabul Anketi (Parental Acceptance Questionnaire “PAQ”) *Burke ve Moore (2015)tarafından geliştirilip Diril (2021) tarafından uyarlanmıştır.*	3	%7,89
Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri (Multidimensional Psychological Flexibility Inventory “MPFI”) *Rolffs, Rogge ve Wilson (Rolffs vd., 2018) tarafından geliştirilip Ulubay (2020) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır.*	2	%5,26
Psikolojik esneklik ölçeği *Uygur ve Karaca (2020) tarafından geliştirilmiştir.*	1	%2,63
TOPLAM	38	%100

Tablo

Araştırma kapsamında analiz edilen çalışmalar incelendiğinde araştırmaların belirli spesifik temalar altında birleşmesi dikkat çekmiştir. Çalışmalar bu tematik odak yapıda ele alındığında yürütülen çalışmaların çoğunluğunda aile sisteminin temelini oluşturan çiftlere odaklanıldığı (%36.8), bazı çalışmalarda müdahale programlarının yürütüldüğü (%23.7), bazı çalışmalarda özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerle çalışıldığı (%21.1), bazı çalışmalarda ise normal gelişim gösteren çocukların ebeveynlerine odaklanıldığı (%18.4) görülmüştür. Araştırmaların tematik odaklara ilişkin dağılım incelendiğinde çalışma sayılarının birbirine oldukça yakın olduğu görülmüştür.

Düzenleyici Değişken 2 %4.8 Not: Bazı çalışmalarda psikolojik esneklik birden fazla değişken rolünde ele alınmıştır.

Araştırma kapsamında psikolojik esnekliğin değişken rolleri araştırmaların temel amaçları göz önünde bulundurularak ele alınmıştır.

Araştırma kapsamında analiz edilen çalışmalar incelendiğinde psikolojik esnekliğin araştırmalarda farklı değişken rollerinde ele alındığı görülmüştür. Psikolojik esneklik değişkeni araştırmaların büyük çoğunluğunda (%50.0) bağımsız değişken rolünde ele alınırken bağımlı değişken (%28.6), aracı değişken (%16.7) ve düzenleyici değişken (%4.8) rollerinde de konumlandırılıp farklı açılardan incelendiği görülmüştür.

Tablo 6. İncelenen çalışmaların aile sistemi içerisinde örneklem odaklarına göre tematik sınıflandırılması

Tematik Odak Örneklemler	Frekansı (f)	Yüzde (%)
Çift	14	%36.8
Müdahale Programları	9	%23.7
Özel gereksinimli çocuğa sahip aileler	8	%21.1
Ebeveyn	7	%18.4

Tablo

Tablo 7. İncelenen çalışmalarda psikolojik esneklik değişkeninin rolleri

Değişken Rolü	Frekansı (f)	% of Total
Bağımsız Değişken	21	%50.0
Bağımlı Değişken	12	%28.6
Aracı Değişken	7	%16.7

Tablo

Tablo 8. İncelenen çalışmalarda psikolojik esneklik değişkeniyle birlikte ele alınan

değişkenlerin aile sistemi katmanlarına göre dağılımı

BErey OdağındakE ÇEft OdağındakE AEle SEstemE OdağındakE DeğEşkenler (f) DeğEşkenler (f) DeğEşkenler (f)

Öz şefkat (4) Evlilik doyumu (5) Ebeveyn stresi (5)

Yaşam doyumu (2) Eş desteği (3) Ebeveyn Tükenmişliği (2) Evlilik uyumu (2) Ebeveyn görev paylaşımı Doğum sonrası bağlanma (1)

(1)

Uyku kalitesi (1) Eşe kendini açma (2) Aile işlevselliği (1)

Emzirme (1) Evlilik Çatışması (1) Aile tepkileri (1)

Depresyon (1) İlişki uyumu (1) Aile yaşam kalitesi (1) Anksiyete (1) Stresle Çift Olarak Baş İşlevsel olmayan disiplin Etme (1) uygulamaları (1)

İş doyumu (1) Cinsel doyum (1) Anne-baba iyi oluşu (1) İş tükenmişliği (1) İlişkide öznel iyi oluş (1) Anne-baba davranışları (1)

Umutsuzluk (1)	Yakın ilişkilerde uyum (1)	Anne-babaların akılcı olmayan inançları (1)
Öz denetim (1)	Evlilik mitleri (1)	Anne yılmazlığı (1)
Öz yönetim (1)		
Affetme (1)		
Benlik Kurgusu (1)		
Ölüm kaygısı (1)		
Tükenmişlik (1)		
Psikolojik dayanıklılık (1)		
Değer odaklı yaşam (1)		
Benliğin ayrımlaşması (1)		
Algılanan stres (1)		
Şefkat korkusu (1)		
Psikolojik iyi oluş (1)		
Suçluluk (1)		
Utanç (1)		
Duygu düzenleme güçlüğü (1)		
Karar verme stilleri (1)		
Algılanan sosyal destek (1)		
Gebelikten kaçınma (1)		
Stresle baş etme (1)		
Benlik farklılaşması (1)		
Sosyal medya bağımlılığı (1)		

Tablo

Somatizasyon (1)	Ayrılma birleşme sorunları (1)	Ebeveyn tutumları (1)
Duygusal Reaktivite (1)	Evlilikte bağlanma yaralanmaları (1)	Ebeveyn yetkinliği (1)

Tablo

Ergenlerin zihinsel

dayanıklılığı (1)

Toplam 40 (%48.19) 23 (%27.71) 20 (%24.10)

Araştırma kapsamında analiz edilen çalışmalar incelendiğinde psikolojik esneklik

değişkeniyle birlikte ele alınan değişkenlerin aile sisteminde farklı odak noktalara göre dağılım göstermesi dikkat çekmiştir. Psikolojik esneklikle birlikte ele alınan değişkenlerin çoğunluğunun birey odağında olduğu görülürken (%48.19), bazı değişkenlerin çift ilişkisine (%27.71) bazı değişkenlerin ise aile sistemine odaklanan (%24.10) değişkenler olarak seçildiği

görülmüştür.

Araştırma kapsamında dahil edilen 38 çalışmanın bulguları oldukça geniş ve çok değişkenli bir veri havuzu oluşturmaktadır. Bu araştırmanın amacına uygun olarak özetlenmiş alan yazın haritası sunabilmek adına; ilgili tablolarda araştırmaların tüm alt hipotez veya ikincil bulgularına değil, doğrudan aile sistemi ve psikolojik esneklik odağındaki en temel, merkezi ve

özet bulgulara yer verilmiştir. Çalışmaların aile odaklı bu temel bulguları, kavramsal benzerliklerine göre yapılandırılan dört ana tematik kategori altında (Çift İlişkileri, Ebeveynlik Dinamikleri, Özel Gereksinimli Çocuk Aileleri ve Müdahale Programları) sırasıyla Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9. İncelenen çalışmalarda elde edilen temel bulguların

özet tablosu

Çift İlişkisinde Psikolojik Esneklik Özet Bulguları	Ebeveynlikte Psikolojik Esneklik Özet Bulguları	Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ailelerde Psikolojik Esneklik Özet Bulguları	Psikolojik Esneklik Müdahale Programları Özet Bulguları
Psikolojik esneklik, somatizasyonla birlikte evlilik çatışmasındaki varyansın %12'sini açıklayan anlamlı ve negatif bir yordayıcıdır (Karaaziz et al., 2023).	Psikolojik esneklik, çocuğun "zor" olarak algılanmasının ebeveyn tükenmişliğinde kritik bir düzenleyici rolü bulunmakta; bu kapasite düştüğünde zorlayıcı çocuk davranışları tükenmişliği en yüksek seviyeye çıkarmaktadır. Psikolojik esnekliğin yükselmesi zorlayıcı çocuk duygularını kabulü arttırırken çocukların kendilerini ifade etmelerine olanak sağlar (Çimen & Seçer, 2024).	Psikolojik esneklik eksikliği, duygusal tepkisellik aracılığıyla ebeveyn tükenmişliğini anlamlı şekilde öngörmekte olup; duygusal tepkisellik bu ilişkide hem aracı hem de düzenleyici bir rol üstlenmektedir (Koç & Akbulut, 2026)	ACT müdahaleleri, özel gereksinimli çocuk ebeveynlerinde esnekliği artırırken; depresyon, anksiyete, stres ve bakıcı yükünü kalıcı olarak azaltmaktadır (Çiçek Gümüş & Öncel, 2023)
Psikolojik esneklik, ikili evlilik uyumunun pozitif bir yordayıcısıyken iş doyumu ile ikili evlilik uyumu arasındaki ilişkide kritik bir arabulucu rolü üstlenmektedir (Körük vd., 2023).	Psikolojik esneklik, postpartum dönemde annelerin uyku bozukluğu gibi dışsal stresörlerden etkilenme düzeyini belirleyen, anne-bebek bağlanmasını ve toplam stresi doğrudan şekillendiren merkezi bir düzenleyici/yordayıcıdır (Alptekin vd., 2026).	Psikolojik esneklik eksikliği/katılık, özel gereksinimli çocuk ebeveynlerinin umutsuzluk puanları üzerindeki toplam varyansın %16'sını açıklayan bir yordayıcıdır (Sarı vd., 2024).	ACT temelli annelerde uygulanan program, psikolojik esneklik ve dayanıklılığı artırarak bu kazanımların iki aylık izleme sürecinde korunmasını sağlamıştır (Takmaz Adiloğlu & Yıldırım Kurtuluş, 2023).
Psikolojik esneklik, eşten alınan desteğin ortak başa çıkma üzerindeki olumlu etkisini artıran düzenleyici bir işleve sahiptir (Kurt & Yaman, 2025).	Psikolojik esneklik, anne ve babaların ebeveynlik stres düzeylerindeki varyansın tek başına %24'ünü açıklayan anlamlı bir yordayıcı değişkendir (Çalışkan, 2020).	Psikolojik esnekliğin değer boyutu özel eğitime ihtiyaç duyan çocukların ebeveynlerinde depresyonu negatif yönde yordarken 'an'da olma', 'kabul' ve 'bağlamsal benlik' boyutlarının ailelerin psikolojik tepki süreçleriyle (şok, inkâr, suçluluk vb.) pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki içinde olduğunu saptamıştır (Demirtaş, 2022).	ACT yönelimli psiko-eğitim, engelli çocuğu olan ebeveynlerde esneklik ve yaşam doyumunu artırmış; ancak ölüm kaygısı ve tükenmişlikte istatistiksel olarak anlamlı fark yaratmamıştır (Marufoğlu, 2023).
Psikolojik esneklik, öz-denetim ve öz-yönetim becerileri aracılığıyla bireylerin evlilik bağlılığını pozitif yönde yordayan temel bir faktördür (Tunç & Soner, 2026).	Psikolojik esneklik, 4-6 yaş arası çocuğu olan ebeveynlerde ebeveynlerin otoriter tutumlarını negatif, demokratik tutumlarını ise pozitif yönde yordamakta; bu tutumlar ise psikolojik esneklik ile ebeveyn-çocuk ilişkisi arasındaki bağa aracılık etmektedir (Arı, 2024).	Psikolojik esneklik, otizmli çocuğa sahip ebeveynlerde aile yaşam kalitesi ile pozitif yönde güçlü bir ilişki göstermekte, ancak bu gruptaki ebeveynlerin genel esneklik puanları normal gelişim gösteren çocuk	ACT'ye dayalı psikloeğitim otizmli çocuğa olan ebeveynlerinde artan psikolojik esneklik; tanıyı kabul etme, anı yaşama, değer odaklı ebeveynlik yapma ve suçluluk/utanç gibi zorlayıcı duygularla başa çıkma

Tablo

		ebeveynlerine göre daha düşük seyretmektedir (Akar, 2023).	becerilerini geliştirmiştir. Ayrıca ebeveynlerin psikolojik uyum, şefkat ve kabullerinde artış sağlanmıştır (Tümlü, 2021).
Psikolojik esneklik, evlilik uyumunun kadınlarda %10,2'sini, erkeklerde ise %5'ini açıklayan; ancak aile içi şiddet ve kronik çatışma durumlarında düzeyi anlamlı şekilde düşen bir kapasitedir (Kuşcu, 2019).	Psikolojik esneklik, ebeveyn yetkinliği ile ebeveyn stresi arasındaki ilişkide kısmi aracı role sahiptir ve ebeveyn yetkinliği arttıkça bu esneklik düzeyi de anlamlı şekilde artış göstermektedir (Ateş Yaman, 2025).	Psikolojik esneklik, ebeveynlerin akılcı olmayan inançları ile psikolojik iyi oluşları arasında kısmi aracı rol oynamakta ve bu etki özellikle otizmli çocuğa sahip annelerde çok daha güçlü görülmektedir (Güleryüz, 2026).	ACT temelli bibliyoterapi, ebeveyn esnekliğinde kısmi etki yaratırken; özellikle işlevsiz disiplin davranışlarını azaltmada ve değer odaklı eylemlerde etkilidir (Aldanmaz, 2025).
Psikolojik esneklik, evli bireylerin ilişki içindeki sorun çözme becerilerinin düzeyini doğrudan ve anlamlı şekilde yordamaktadır (Özcan & Karagöz, 2023).	Psikolojik esneklik, ebeveynlerin çocuk yetiştirirken sergilediği "sıcaklık" davranışı ile birlikte, anne-babaların genel iyi oluşundaki toplam varyansın %26'sını açıklayan temel bir faktördür (Eroğlu Kılıçparlar, 2024).	Psikolojik esneklik; bilişsel esneklik, suçluluk ve utanç eğilimleri tarafından doğrudan ve pozitif yönde yordanırken; 'ayrışma' boyutu erkeklerde, yüksek eğitim ve gelir grubunda, 'kabul' boyutu ise genç ebeveynlerde anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur (Güney, 2025).	Öz-şefkat odaklı program; annelerin toplam esnekliğini, özellikle ayrışma, bağlamsal benlik, değerler ve eylem boyutlarında anlamlı düzeyde geliştirmiştir (Çapulacı, 2025).
Psikolojik esneklik, benliğin ayrımlaşması (özerklik ve yakınlık dengesi) ile evlilik uyumu arasındaki ilişkide kısmi bir aracı role sahiptir (Çetin, 2025).	Psikolojik esneklik, anne yılmazlığını %37 oranında yordayarak, ergenlerin zihinsel dayanıklılığı üzerinde anne yılmazlığı aracılığıyla tam ve anlamlı bir dolaylı etki yaratmaktadır (Yur, 2023).	Psikolojik esneklik, özel gereksinimli çocuk ebeveynlerinde cinsel doyum ile pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki sergilerken; psikolojik esneklik ile gebelikten kaçınma arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır(Işık, 2025).	ACT danışmanlığı, şiddet mağduru kadınlarda esnekliği %87,5 artırıp duygu düzenleme güçlüğünü %74,2 azaltarak özellikle panik, kaçıngan ve erteleyici karar verme stillerini iyileştirmiştir (E. Güngör, 2025).
Psikolojik esneklik eksikliği/psikolojik katılık; algılanan stresin "yetersiz öz yeterlik" ve "stres/rahatsızlık" alt boyutları ile evlilik kalitesindeki "tartışma" boyutunu pozitif; "şefkat" ve "birliktelik/iletişim" boyutlarını ise negatif yönde yordayan anlamlı bir etkendir (Çetinkaya, 2022).		Psikolojik esneklik, DEHB tanılı çocuğa sahip ebeveynlerde algılanan stres düzeyini negatif, yaşam doyumunu ise pozitif yönde yordayan merkezi bir faktördür (Sarıkaya Erdil, 2021).	ACT'ye dayalı grup müdahalesi, annelerin ebeveynlik stresinde "büyük etki" düzeyinde düşüş sağlayarak esneklik ve öz-şefkat kazanımlarını iki aylık izlemede korumuştur (Erol Karaca, 2026).
Psikolojik esneklik (özellikle kabul ve anda olma boyutları), evli bireylerin yaşadığı bağlanma yaralanmaları ile negatif yönlü ve anlamlı bir ilişkiye sahiptir (Gürbüz, 2024).			ACT temelli eğitim, psikolojik esneklik puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir artış yaratmasa da yukarı yönlü bir eğilim oluşturmuş; asıl güçlü ve anlamlı etkisini 'psikolojik katılık' düzeyini düşürmek üzerinde göstermiştir (Öztürk, 2025).

Tablo

Psikolojik esneklik, öz şefkat değişkeniyle birlikte evlilik doyumundaki toplam varyansın %24,2'sini açıklayan en güçlü yordayıcılardan biridir (Karakaya, 2025)			
Psikolojik esneklik, evli bireylerde stresle ortak baş etme ile romantik ilişkideki öznel iyi oluş arasında kısmi aracı rol oynamakta; özellikle evlilik süresi arttıkça 'değer odaklı davranışlar' üzerinden çiftlerin ilişki kalitesini ve işlevsel başa çıkma becerilerini desteklemektedir. Ayrıca çocuk sahibi olma durumu psikolojik esnekliğin değer boyutunu pozitif yönde beslerken, çocuk sayısındaki artışın esnekliğin 'anda kalma' düzeyini sınırladığı saptanmıştır (Ok, 2023).			
Psikolojik esneklik, benlik farklılaşmasıyla birlikte toplam çift uyumundaki varyansın %18'ini açıklayarak sağlıklı iletişim ve yapıcı çatışma çözme becerilerini yordar (Sönmez, 2025).			
Psikolojik esneklik, eşe kendini açma ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide anlamlı bir kısmi aracılık görevi üstlenmektedir (Toylan, 2024).			
Psikolojik esneklik, evlilik yaşam doyumu üzerinde %7 oranında düşük ancak istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcı etkiye sahiptir (Ünal, 2024).			

Tablo

4. TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı Türkiye'de son on yılda aile sisteminde psikolojik esneklik değişkenini ele alan çalışmaların sistemli bir biçimde analiz edilmesidir. Bu kapsamda toplamda 38 araştırma çalışma türleri, yılları, kullanılan ölçme araçları, örneklem özellikleri, araştırma yöntemleri, örneklem odakları, değişken rolleri, birlikte ele alınan değişkenler ve araştırmaların

özet bulguları belirli bir sistematiğe uygun şekilde incelenmiştir.

Araştırma kapsamında ele alınan çalışmaların yoğunluklu olarak lisansüstü tezlerden oluştuğu (%71,1) ve bunu makalelerin takip ettiği görülmektedir (%28.9). Lisansüstü tezler içerisinde de konunun daha çok yüksek lisans tezleri kapsamında ele alındığı dikkat çekmektedir. Özellikle son yıllarda uluslararası alanyazında ilgi odağı haline gelen psikolojik esneklik kavramının (EshaqAbadi vd., 2025; Lev-ari vd., 2024; Moreira vd., 2025), ulusal alan yazında da artan araştırma sayılarıyla karşılık bulması Türkiye'deki akademik çalışmaların küresel eğilimlere olan dinamik adaptasyonu olarak değerlendirilebilir (Akat vd., 2025; Alptekin vd., 2026; Bektaş-Aydın & Yüksel-Şahin, 2026; Cirit & Dündar, 2026; Okur vd., 2026; Tunç & Soner, 2026). Bu bağlamda konunun özellikle lisansüstü tezlerde ağırlıklı olarak ele alınmış olması gelecek akademik yapıyı oluşturacak araştırmaların eğitimi aşamasında uluslararası çaptaki eğilimlerini yakından takip ettiklerini ortaya koymaktadır.

Araştırma kapsamındaki çalışmaların yayın yıllarına göre dağılımları incelendiğinde son yıllarda konunun belirgin bir artış gösterdiği görülmektedir. Bu eğilim uluslararası alanyazında konunun gündem olmasıyla bağlantılı gibi görünmektedir (Flujas-Contreras vd., 2023; Zhang vd., 2025). Bunun yanı sıra araştırmaların yayın yılları incelendiğinde bu eğilimin ülkemizde gerçekleştirilen konuya ait ölçek geliştirme ve uyarlama çalışmalarıyla da bağlantılı olabileceği akla gelmektedir. Yayın yıllarına ait tablo (Tablo 2) çalışmalarda kullanılan psikolojik esneklik ölçeklerine ait tabloyla (Tablo 4) birlikte incelendiğinde ölçek çalışmalarının araştırma eğilimlerinde belirleyici bir role sahip olabileceği düşünülebilir. Araştırmalarda tercih edilen ölçeklerin uyarlama yılları göz önünde bulundurulduğunda en erken çalışmanın 2016 yılında yapıldığı (Yavuz vd., 2016) bunu 2020 (Karakuş & Akbay, 2020; Ulubay, 2020; Uygur & Karaca, 2020) ve bunu 2021 (Diril, 2021) yıllarında yapılan çalışmaların takip ettiği görülmektedir. Aslında ölçek geliştirme çalışmalarının 2020 yılından sonra hızlandığı ve çalışmalardaki eğiliminde de bu yıllardan sonra artış gösterdiği dikkat çekmektedir. Dolayısıyla uluslararası alanyazında yürütülen çalışmaları yakalayabilmek adına bu alanda ülkemizde yürütülecek ölçek geliştirme ve uyarlama çalışmaları oldukça önemlidir.

Ölçek geliştirme ve uyarlama çalışmaları sayesinde küresel çapta ele alınan konular ülkemizde de çalışılabilir niteliğe kavuşmaktadır.

Araştırmalarda psikolojik esneklik değişkenini ele alabilmek için kullanılan ölçme araçları incelendiğinde, ölçeklerin büyük bir çoğunlukla bireylerdeki genel psikolojik esneklik özelliğini ölçmek üzerine tasarlanan araçlar olması dikkat çekmektedir. Oysa araştırmaların genel odağında aile sisteminde psikolojik esnekliğe yönelik bulguların ortaya konması amaçlanmaktadır. Psikolojik esneklik becerisi çok boyutlu ve geniş kapsamlı bir beceri olup bireyin hayatındaki pek çok alan ve role adapte edilebilen bir yapıya sahip olduğundan genel psikolojik esneklik puanlarına yönelik bir ölçüm yapılması uygun görülebilir (Bennett & Oliver, 2023; Falletta Cowden & Hayes, 2022; Yavuz vd., 2016). Ancak bireyin içinde bulunduğu aile sistemi diğer ilişkilerden farklılaşan kendine özgü dinamikleri barındırmaktadır. Dolayısıyla çift ilişkisi (Barkale-Şahin, 2025; Barkale-Şahin & Hamarta, 2024), ebeveyn olma (Çimen & Seçer, 2024; Diril, 2021) ve özel çocuğa sahip olma gibi

hassas konuların ele alınması için özelleştirilmiş maddeleri barındırarak psikolojik esneklik becerisini ölçen araçlara daha fazla yer verilmesinin daha nitelikleri bulguları alanyazına kazandıracağı düşünülmektedir.

Araştırmalardaki katılımcıların cinsiyet ve aile rolü dağılımları incelendiğinde kadınların ve annelerin erkeklere ve babalara kıyasla araştırmalarda daha fazla yer aldıkları görülmektedir. Bu kapsamda bulguların daha fazla kadınların ve annelerin görüşlerini içerdiği göz önünde bulundurularak erkeklerin ve babaların araştırmalara katılım konusunda daha fazla teşvik edilmesinin daha nitelikli sonuçlar elde etmek açısından önemli olduğu ifade edilebilir. Alanyazında farklı odaklardaki örneklem gruplarda da kadınların görüşlerinin daha baskın olduğunu destekleyici araştırma sonuçlarına rastlanmaktadır. Dolayısıyla erkeklerin araştırmalara katılımları konusunda desteklenmesinin gerekliliği ön plana çıkmaktadır (Becker, 2022; Gupta vd., 2022).

Araştırmalarda kullanılan yöntemler incelendiğinde yoğunluklu olarak nicel yöntemli ilişkisel çalışmaların (%73.7) yapıldığı bunu nicel yöntemli deneysel çalışmaların (%13.2) ve karma yöntemli araştırmaların (%13.2) takip ettiği belirlenmiştir. Araştırma taramalarında bu çalışmanın kriterlerine uyan saf nitel yöntemin kullanıldığı bir araştırmaya (%0) ulaşılamamıştır. Nicel yöntemli araştırmaların nitel yöntemli araştırmalara kıyasla yüksek sayıda katılımcıya ulaşarak daha genellenebilir olması, nesnel bulgular sağlaması ve görece katılımcılara daha kolay ulaşma imkanı vermesi bakımından nicel çalışmaların tercih sebebi olabileceği düşünülmektedir (Emon, 2024; Queirós vd., 2017; Yilmaz, 2013). Ancak nitel araştırmaların genellenebilir bulgulardan ziyade katılımcıların görüşlerini derinleştirici bulgular sağlaması (Lim, 2025; Mohajan, 2018) kavramsal yapıyı derinleştirmek için oldukça kıymetlidir. Karma yöntemli araştırmalarda nitel bulgulara yer verilse de saf nitel yöntemli araştırmalar konuyu daha derinlemesine ele almak noktasında kıymetli veriler sunacaktır. Özellikle Türkiye'de ailenin hem bireysel hem de toplumsal anlamda kilit öneme sahip bir yapısal sistem olduğu düşünüldüğünde (Guvensoy & Erdem, 2023; Uçar & Demir, 2023; Ustunel vd., 2023) bu kavramı bireysel deneyimlerle zenginleştirmenin alana önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmalara bütüncül bir bakış açısıyla bakıldığında çalışmaların belirli spesifik temalar altında birleşmesi dikkat çekmiştir. Çalışmalar dikkat çeken tematik odaklar dahilinde kategorize edildiğinde yürütülen çalışmaların çoğunda aile sisteminin temelini oluşturan çift ilişkilerine odaklanıldığı (%36.8), bunları psikolojik esneklik temelli müdahale çalışmalarının takip ettiği (%23.7), bazı çalışmalarda özel gereksinimli çocuğa sahip aileler (%21.1) gibi daha spesifik gruplarla çalışılırken bazı araştırmalarda ise ebeveynlere odaklanıldığı görülmüştür (%18.4). Özellikle aile yapısı gibi farklı özellik ve rolleri içererek karmaşık ilişkileri barındıran bir sistem söz konusu olduğunda yapının farklı açılardan kapsamlı şekilde ele alınması oldukça önemlidir (Serim-Yıldız, 2022). Bu hususta çalışmaların aile sistemi içerisinde psikolojik esnekliği farklı özelliklere ve rollere sahip katılımcıların görüşleri açısından ortaya koyduğu ifade edilebilir.

Araştırmalarda psikolojik esnekliğin hangi değişken rollerinde ele alındığı incelendiğinde psikolojik esnekliğin en fazla bağımsız değişken rolünde ele alındığı (%50.0), bunu bağımlı değişken rolünün takip ettiği (%28.6), aracı (%16.7) ve düzenleyici değişken (%4.8) rollerinde ise daha az çalışma yürütüldüğü belirlenmiştir. Dolayısıyla araştırmalarda psikolojik esnekliğin farklı değişken rollerinde ele alınmasının değişkenin çeşitli açılardan detaylı şekilde incelenmesine katkı sağladığı ifade edilebilir (Hoyle & Robinson, 2004; MacKinnon, 2011; Wu & Zumbo, 2008). Bu çalışma kapsamında araştırmalarda psikolojik esneklik değişkenine eşlik eden değişkenlerde incelenmiştir. Ele alınan değişkenler incelenip kategorize edildiğinde bu değişkenlerin birey odağındaki değişkenler, çift odağındaki değişkenler ve aile sistemi odağındaki değişkenler olarak ele alınabileceği görülmüştür. Psikolojik esnekliğin en çok öz şefkat ve yaşam doyumu gibi daha çok bireysel odakta ele alınabilecek değişkenlerle (%48.19) çalışıldığı görülmüştür. Yapılan pek çok çalışma da psikolojik esnekliğin bireyin bireysel süreçlerini deneyimleme noktasında etkili olduğunu destekler niteliktedir (Akat vd., 2025; Ayhan vd., 2024; Aziz, 2023; Bektaş-Aydın & Yüksel- Şahin, 2026). Araştırmalarda sıkça tercih edilen bir diğer değişken kategorisi çift odağındaki değişkenlerden (%27.71) oluşmaktadır. Çift odağında ele alınan değişkenler evlilik doyumu, eş desteği, evlilik uyumu ve eşe kendini açma gibi daha çok eşler arasındaki ilişki üzerine odaklanan değişkenlerden oluşmaktadır. Güncel çalışmalarda psikolojik esnekliğin çift ilişkisinde belirleyici bir role sahip olduğu görüldüğünden (Barkale-Şahin, 2025; Okur vd., 2026; Zeybek Çaktı, 2025) bu değişkenlerle yürütülen çalışmaların olması beklendiktir. Son kategoride ise ebeveyn stresi, ebeveyn tükenmişliği ve aile işlevselliği gibi aileyi daha geniş çapta ele alan aile sistemi odağındaki değişkenler (%24.10) yer almaktadır. Bu çalışmalarda psikolojik esnekliğin sadece bireysel yapıda ve çift ilişkisinde değil bir sistem olarak tüm aile yapısı üzerinde etkili olabilecek bir niteliğe sahip olduğunu kanıtlamaktadır (Akar, 2023; Çi̇men & Seçer, 2024; A. Güngör, 2025).

Bu araştırma kapsamında ele alınan çalışmalardan ele edilen bulgular çift ilişkileri, ebeveynlik, özel çocuğa sahip olma ve müdahale programları kategorileri çerçevesinde özetlenerek ele alınmıştır. Çift ilişkilerinde psikolojik esnekliğin genel çerçevede evlilik uyumu, doyumu ve bağlılığının güçlü bir yordayıcısı olup çatışmaların azaltılmasında, ilişkide sorunların çözülmesinde ve eşler arasındaki destek mekanizmalarının işlevselliğinde kritik bir düzenleyici rol oynamaktadır (Karaaziz vd., 2023; Karakaya, 2025; Körük vd., 2023; Kurt & Yaman, 2025; Özcan & Karagöz, 2023; Sönmez, 2025; Tunç & Soner, 2026; Ünal, 2024). Özellikle değer odaklı davranışlar ve kabul süreçleri çiftlerin stresle ortak başa çıkma becerilerini ve ilişkideki öznel iyi oluşlarını doğrudan desteklemektedir (Gürbüz, 2024; Ok, 2023). Ebeveynlik sürecinde ise psikolojik esnekliğin ebeveyn stresini ve tükenmişliğini anlamlı düzeyde azaltan, demokratik tutumları ve ebeveynlik yetkinliğini artıran temel bir faktör olarak ön plana çıktığı görülmektedir (Arı, 2024; Ateş Yaman, 2025; Çalışkan, 2020; Çi̇men & Seçer, 2024). Ayrıca psikolojik esneklik kapasitesinin doğum sonrası dönemden itibaren anne-bebek bağlanması, ebeveyn yılmazlığı ve genel iyi oluş üzerinde merkezi bir düzenleyici işlev görerek çocukların kendilerini ifade etmelerine imkân tanıyan sağlıklı bir aile ortamına zemin hazırladığı ifade edilebilir (Alptekin vd., 2026; Çi̇men & Seçer, 2024; Eroğlu Kılıçparlar, 2024; Yur, 2023). Özel çocuğa sahip olan ailelerde ise psikolojik esneklik tükenmişlik, umutsuzluk, suçluluk ve

duygusal tepkisellik gibi zorlayıcı süreçlerle başa çıkmada koruyucu bir kalkan görevi görmektedir (Demirtaş, 2022; Koç & Akbulut, 2026; Sarı vd., 2024; Sarıkaya Erdil, 2021). Bu ailelerin esneklik düzeylerindeki artışın ebeveynlerin akılcı olmayan inancalarını dengeleyerek aile yaşam kalitesini ve psikolojik iyi oluşlarını arttırdığı, tanı sürecine uyum ve kabulü kolaylaştırdığı belirlenmiştir (Akar, 2023; Güleryüz, 2026; Tümlü, 2021). Son olarak psikolojik esnekliği hedef alan Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli müdahale programlarının hem bireylerde hem de ebeveynlerde psikolojik katılığı azaltarak depresyon, kaygı, stres ve bakım yükünü kalıcı şekilde düşürdüğü belirlenmiştir (Çiçek Gümüş & Öncel, 2023; Erol Karaca, 2026; E. Güngör, 2025; Öztürk, 2025). Bu programlar özellikle değer odaklı eylemleri ve kabul becerilerini geliştirerek bireylerin duygu düzenlemelerini kolaylaştırırken aynı zamanda bu kazanımların izleme süreçlerinde de korunması sağlanmaktadır (Aldanmaz, 2025; Erol Karaca, 2026; Takmaz Adiloğlu & Yıldırım Kurtuluş, 2023; Tümlü, 2021).

5. SONUÇ

Özetle psikolojik esneklik son yıllarda ülkemizde aile sistemi kapsamında sıkça ele alınan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Psikolojik esneklik çift ilişkisinde, ebeveynlerde, özel çocuğa sahip ailelerde ve dolayısıyla da aileyi oluşturan tüm sistem üzerinde olumlu çıktılar sağlayan çok kapsamlı geliştirilebilir bir beceridir. Aile sisteminde olumlu etkiler meydana getiren, müdahale çalışmalarıyla geliştirebildiği görülen ve izleme çalışmalarıyla kalıcı olduğu belirlenen psikolojik esneklik becerisinin bu yapı içerisinde desteklenmesi ve geliştirilmesi oldukça kıymetlidir. Bu noktada hem bireysel anlamda hem de ilişkisel süreçlerde psikolojik esneklik becerisini geliştirici müdahale çalışmalarının organize edilmesi, ailede gelişen yeni süreç ve rollere bu becerinin entegre edilmesi sağlanmalıdır. Aynı zamanda gelecek yeni çalışmalara katılım konusunda erkekler ve babalar daha fazla teşvik edilmeli ve aile sistemindeki yapılara özgü geliştirilen psikolojik esneklik ölçeklerinin kullanımına ağırlık verilmelidir. Özellikle bu konuda çalışma yürütecek araştırmacılara aile sisteminde psikolojik esnekliği konu alan saf nitel çalışmalar yürütmeleri önerilebilir.

KAYNAKÇA

Akar, E. (2023). Otizm spektrum bozukluğu tanısı olan ve olmayan çocuğa sahip ebeveynlerde aile yaşam kalitesi ve psikolojik esneklik [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.

Akat, M., Okur, S., Akbulut, Ö. F., Satıcı, S. A., & Hamarta, E. (2025). Childhood psychological maltreatment, psychological flexibility, family conflict, and subjective happiness in university students: A serial mediation model. Psychiatric Quarterly, 96(3), 665-682. https://doi.org/10.1007/s11126-025-10134-w

Aldanmaz, Z. S. (2025). Annelerde kabul ve kararlılık terapisi temelli bibliyoterapinin işlevsel olmayan disiplin uygulamaları, ebeveyn öz-yeterliği, psikolojik esneklik ve değer odaklı yaşam üzerine etkililiği: Tek olgulu deneysel çalışma [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Medipol Üniversitesi.

Alptekin, F. B., Sucularlı, E., Turgal, E., Burhan, H. Ş., & Güçlü, O. (2026). Reducing the stress of mothers in the postpartum period: psychological inflexibility or mother-infant bonding. Journal of Reproductive and Infant Psychology, 44(1), 159-174. https://doi.org/10.1080/02646838.2024.2369578

Arı, B. (2024). Psikolojik esneklik ile ebeveyn çocuk arasındaki ilişkide otoriter ve demokratik ebeveyn tutumlarının aracılık rolünün incelenmesi [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.

Aslan, Ş., & Türk, F. (2022). Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının karşılaştırılması. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 14(1), 119-130. https://doi.org/10.18863/pgy.917360 Ateş

Yaman, S. (2025). Ebeveyn yetkinliği ile ebeveyn stresi arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi.

Ayhan, I., Demiryürek, E., Unal, C., Uygur, L., & Demirci, O. (2024). Association of abortion stigma and psychological flexibility in women who had termination of pregnancy due to fetal anomalies. Eastern Journal Of Medicine, 29(4), 406-412. https://doi.org/10.5505/ejm.2024.87405

Aziz, L. (2023). Flört şiddeti yaşamış bireylerde suçluluk, utanç ve korku duygularının travma sonrası büyüme ile ilişkisinde psikolojik esnekliğin Aracı rolünün incelenmesi. İstanbul Üniversitesi.

Barkale-Şahin, S. (2025). Romantik ilişkiye yönelik psikolojik esneklik, ilişki kalitesi ve affetme arasındaki ilişki [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.

Barkale-Şahin, S., & Hamarta, E. (2024). Development of the psychological flexibility in romantic relationships scale (PFRRS): A validity and reliability study. Research on Education and Psychology, 8(2), 330-359. https://doi.org/10.54535/rep.1557924

Becker, R. (2022). Gender and survey participation: An event history analysis of the gender effects of survey participation in a probability-based multi-wave panel study with a sequential mixed-mode design. Methods, data, analyses : a journal for quantitative methods and survey methodology (mda), 16(1), 3-32.

Bektaş-Aydın, C., & Yüksel-Şahin, F. (2026). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on post-traumatic stress symptoms, psychologicaliInflexibility, and self- compassion in IPV survivor university women. Journal of Interpersonal Violence, 41(5- 6), 1056-1084. https://doi.org/10.1177/08862605251318283

Bellibaş, M. Ş. (2018). Sistematik derleme çalışmalarında betimsel içerik analizi. Içinde K.

Beycioğlu, N. Özer, & Y. Kondakçı (Ed.), Eğitim yönetiminde araştırma (ss. 511-531). Pegem Akademi. Bellibaş, M. Ş., & Gümüş, S. (2018). Eğitim yönetiminde sistematik derleme çalışmaları. Içinde K.

Beycioğlu, N. Özer, & Y. Kondakçı (Ed.), Eğitim yönetiminde araştırma (ss. 505-509). Pegem Akademi. Ben-Ari, A., & Lavee, Y. (2007). Dyadic closeness in marriage: From the inside story to a conceptual model. Journal of Social and Personal Relationships, 24(5), 627-644. https://doi.org/10.1177/0265407507081451

Bennett, R., & Oliver, J. E. (2023). Kabul ve Kararlılık Terapisi: 100 anahtar teknik (H. T.

Karatepe, E. E. Cicerali, & L. K. Cicerali, Ed.). Litera Yayıncılık. Bennett, R., & Oliver, J. E. (2025). Acceptance and commitment therapy: 100 key points and tecniques. Routledge.

Bolgün, C. (2022). Sosyal Uyum: Kavramsal Bir Çerçeve. Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 171-190. https://doi.org/10.18026/cbayarsos.1098197

Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. Behavior Therapy, 42(4), 676-688. https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007 Bond,

Frank, W., Hayes, S. C., & Barnes- Homes, D. (2006). Psychological flexibility, ACT and organizational behavior. Journal of Organizational Behavior Management, 26, 25- 54. https://doi.org/10.1300/J075v26n01_02

Burke, K., & Moore, S. (2015). Development of the parental psychological flexibility questionnaire. Child Psychiatry & Human Development, 46(4), 548-557. https://doi.org/10.1007/s10578-014-0495-x

Ciarrochi, J., Bilich, L., & Godsell, C. (2010). Psychological flexibility as a mechanism of change in Acceptance and Commitment Therapy . Içinde R. Baer (Ed.), Assessing mindfulness and acceptance: Illuminating the processes of change (ss. 51-76). New Harbinger.

Cirit, A., & Dündar, A. H. (2026). The mediating role of conflict resolution styles in the relationship between psychological flexibility and relationship stability. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 35. https://doi.org/10.35379/cusosbil.1602066

Çağlayan, Y. İ., & İpek, M. (2019). Çiftlerde bağlanma stilleri, evlilik ile evlilik uyumu ilişkisinin incelenmesi. Aydın Sağlık Dergisi, 5(2), 161-180. https://dergipark.org.tr/tr/pub/asder/issue/48693/619450

Çalık, M., & Sözbilir, M. (2014). Parameters of content analysis. Education and Science, 39(174), 33-38. https://doi.org/10.15390/EB.2014.3412

Çalışkan, M. N. (2020). Tek çocuklu ailelerde ebeveynlik stresinin psikolojik esneklik ve eş desteği ile ilişkisi. Ankara Üniversitesi.

Çapulacı, R. (2025). Kabul ve kararlılık terapisi temelli psikoeğitim programının annelerin öz-şefkat ve psikolojik esneklik düzeylerine etkisi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.

Çetin, M. (2025). Evli bireylerde benliğin ayrımlaşması ile evlilik uyumu arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Konya Gıda Tarım Üniversitesi.

Çetinkaya, E. (2022). Psikolojik esneklik, öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesinin bazı demografik değişkenler ve aralarındaki ilişki açısından incelenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ufuk Üniversitesi. Çiçek

Gümüş, E., & Öncel, S. (2023). Effects of Acceptance and Commitment Therapy-based interventions on the mental states of parents with special needs children: Randomized controlled trial. Current Psychology, 42(23), 19429-19442. https://doi.org/10.1007/s12144-022-03760-1

Çimen, F., & Seçer, İ. (2024). Ebeveyn Kabul Anketi'nin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması. 6. Uluslararası Pozitif Psikoloji Kongresi, 93-94. Çimen, F., &

Seçer, İ. (2024). The impact of perceiving the child as difficult on family functioning: The mediating role of parental burnout and the moderating role of parental task sharing and parental psychological flexibility. Current Psychology, 43(46), 35270- 35283. https://doi.org/10.1007/s12144-024-07014-0

Daks, J. S., & Rogge, R. D. (2020). Examining the correlates of psychological flexibility in romantic relationship and family dynamics: A meta-analysis. Journal of Contextual Behavioral Science, 18, 214-238. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.010

Demirtaş, Z. (2022). Özel eğitim alan çocukların ailelerinin tepkileri ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi: Bir karma yöntem araştırması [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.

Dimidjian, S., Arch, J. J., Schneider, R. L., Desormeau, P., Felder, J. N., & Segal, Z. V. (2016). Considering meta-analysis, meaning, and metaphor: A systematic review and critical examination of “Third Wave” cognitive and behavioral therapies. Behavior Therapy, 47(6), 886-905. https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.07.002

Diril, S. (2021). Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği’nin Türkçe’ye uyarlanması ve demografik özellikler açısından incelenmesi. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi.

Doorley, J. D., Goodman, F. R., Kelso, K. C., & Kashdan, T. B. (2020). Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know. Social and Personality Psychology Compass, 14(12), 1-11. https://doi.org/10.1111/spc3.12566

Emon, M. M. H. (2024). Research aproach: A comparative analysis of quantitative and qualitative methodologies in social science research. https://doi.org/10.20944/preprints202412.1128.v1

Erçaçan, C. (2023). Sosyal duygusal öğrenme. Içinde M. Yalın Uçar (Ed.), Sosyal ve duygusal öğrenme: Kuramdan uygulamaya (ss. 55-79). Efe Akademi.

Erdem, T., & Güven, N. (2020). Affetme: Kuramsal bir değerlendirme. International Journal of Current Approaches in Language, Education and Social Sciences, 2(2), 578-607. https://doi.org/10.35452/caless. 2020.31 Erden

İmamoğlu, S. (2009). Kişilerarası ilişkiler. Yeni İnsan Yayınevi. Eroğlu

Kılıçparlar, M. N. (2024). Anne ve babaların iyi oluşlarını yordamada psikolojik esneklik, şefkat korkusu ve anne- baba davranışlarının rolü [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi. Erol

Karaca, S. (2026). Kabul ve kararlılık terapisi’ne dayalı psikolojik esneklik grup müdahale programının annelerin psikolojik esnekliği, öz şefkati ve ebeveynlik stresi üzerindeki etkisi: Karma yöntem araştırması [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.

EshaqAbadi, F., Asayesh, M. H., & Ghamari, M. (2025). The effectiveness of acceptance and commitment therapy in marital conflict, emotional divorce, and self- differentiation among married women with relationship distress. International Journal of Body, Mind and Culture, 12(1), 267-273.

Esmaeili, M., & Golparvar, M. (2024). The comparing the effectiveness of existentialism acceptance and commitment therapy and compassion focused therapy on catastrophizing and rejection perception in women affected by their husbands’ infidelity. Positive Psychology Research, 10(1), 19-38. Falletta

Cowden, N., & Hayes, S. C. (2022). Acceptance and commitment therapy: Applying contextual behavioral science to the therapeutic process. Içinde Comprehensive Clinical Psychology (2. bs, C. 6, ss. 34-57). Elsevier. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818697- 8.00173-4

Farahanifar, M., Heidari, H., Davodi, H., & Aleyasin, S. (2019). The effect of acceptance and commitment therapy on the conflict resolution styles of incompatible marital women. International Archives of Health Sciences, 6(2), 101. https://doi.org/10.4103/iahs.iahs_8_19

Felmlee, D., & Sprecher, S. (2000). Close relationships and social psychology: Intersections and future paths. Social Psychology Quarterly, 63(4), 365. https://doi.org/10.2307/2695846

Flujas-Contreras, J. M., Recio-Berlanga, Á., Andrés, M. P., Fernández-Torres, M., Sánchez- López, P., & Gómez, I. (2023). The relationship between parental stress and psychological adjustment of the children: The role of parental psychological flexibility as a mediator. Journal of Contextual Behavioral Science, 29, 202-208. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.07.006

Fonseca, S., Trindade, I. A., Mendes, A. L., & Ferreira, C. (2020). The buffer role of psychological flexibility against the impact of major life events on depression symptoms. Clinical Psychologist, 24(1), 82-90. https://doi.org/10.1111/cp.12194

Francis, A. W., Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT). Journal of Contextual Behavioral Science, 5(3), 134-145. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.05.003

Fuchs, H., Petkova, T., Fishbein, A., Galily, D., & Fuchs, A. (2023). Psychological flexibility in human leadership-facing the challenges and needs of the 21st Century working social spaces. Economics, Management & Business , 8, 1021-1038.

Gizir, C. A. (2012). İlişki İnançları Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlikte çalışmaları. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8(2), 37-45.

Gupta, R., Abdalla, S., Meausoone, V., Vicas, N., Mejía-Guevara, I., Weber, A. M., Cislaghi, B., & Darmstadt, G. L. (2022). Effect of imbalanced sampling and missing data on associations between gender norms and risk of adolescent HIV. eClinicalMedicine, 50, 101513. https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2022.101513

Guvensoy, I., & Erdem, G. (2023). The effects of ideal standards and parental approval on mate choice among emerging adults. Journal of Social and Personal Relationships, 40(1), 174-200. https://doi.org/10.1177/02654075221114029

Güleryüz, A. (2026). Akılcı olmayan inançlar, psikolojik esneklik ve psikolojik iyi oluş ilişkisi: otizm spektrum bozukluğu olan çocuğa sahip anneler ile sağlıklı çocuk sahibi annelerin karşılaştırılması [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Güney, E. (2025). Özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin psikolojik esneklik, bilişsel esneklik, suçluluk ve utanç düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.

Güngör, A. (2025). Tek ebeveynlere yönelik çevrim içi Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim programının psikolojik esneklik ve ebeveynlik stresi üzerindeki etkililiği . Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 27(4), 1507-1528.

Güngör, E. (2025). Kabul ve kararlılık terapisi temelli danışmanlığın eş şiddeti mağduru kadınlarda duygu düzenleme güçlüğü, psikolojik esneklik ve karar verme stillerine etkisi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.

Gürbüz, E. (2024). Evli bireylerde ayrılma bireyleşme düzeyleri, psikolojik esneklik ve eşe kendini açmanın bağlanma yaralanmaları ile ilişkisinin incelenmesi [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Medipol Üniversitesi.

Harris, R. (2023). ACT with love : stop struggling, reconcile differences, and strengthen your relationship with acceptance and commitment therapy (2. bs). New Harbinger Publications.

Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (2017). The third wave of cognitive behavioral therapy and the rise of process-based care. World Psychiatry, 16(3), 245-246. https://doi.org/10.1002/wps.20442

Hayes, S. C., Hofmann, S. G., & Ciarrochi, J. (2023). The idionomic future of cognitive behavioral therapy: What stands out from criticisms of ACT development. Behavior Therapy, 54(6), 1036-1063. https://doi.org/10.1016/j.beth.2023.07.011

Hayes, S. C., Levin, M., Plumb-Vilardaga, J., Villatte, J. L., & Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. Behavior Therapy, 44, 180-198. https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.08.002

Hayes, S. C., & Lillis, J. (2021). Kabul ve kararlılık terapisi . Okuyanus.

Hayes, S. C., Pistorello, J., & Biglan, A. (2008). Acceptance and commitment therapy: Model, data and extension to the prevention of suicide. Brazilian Journal of Behavional and Cognitive Therapy, 5(1), 81-102. https://doi.org/10.31505/rbtcc.v10#1.329

Hirst, S. L., Hepper, E. G., & Tenenbaum, H. R. (2019). Attachment dimensions and forgiveness of others: A meta-analysis. Journal of Social and Personal Relationships, 36(11-12), 3960-3985. https://doi.org/10.1177/0265407519841716

Holman, G., Kanter, J., Tsai, M., & Kohlenberg, R. (2021). FAP'ı kolay öğrenmek (M. E. Karadere & F. B. Alptekin, Ed.). Litera Yayıncılık.

Hosseinlu, A., Pournaghash Tehrani, S. S., Jafari, R. F., Chehrehsa, A., & Darabi, M. (2021). The efficacy of acceptance and commitment therapy (ACT) on depressive symptoms and rumination in women after infidelity. Journal of Psychological Science, 20(103), 999- 1013.

Hoyle, R. H., & Robinson, J. C. (2004). Mediated and moderated effects in socia psychological research. Içinde Handbook of methods in socak psychology (ss. 213-234). Sage Publications.

Imani, S., Zakeri, M., & Bahadivand, A. (2023). The effectiveness of acceptance and commitment- group therapy on perceived stress and marital distress in women with major depressive disorder seeking divorce. Journal of Research in Psychopathology , 4(11), 33-39. https://doi.org/10.22098/jrp.2022.10517.1081

Işık, Z. (2025). Özel gereksinimi olan çocukların ebeveynlerinde algılanan sosyal destek ve psikolojik esnekliğin cinsel doyum ile gebelikten kaçınmaya etkisi [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İnönü Üniversitesi.

Jo, D., Pyo, S., Hwang, Y., Seung, Y., & Yang, E. (2024). What makes us strong: Conceptual and functional comparisons of psychological flexibility and resilience. Journal of Contextual Behavioral Science, 33, 100798. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100798

Karaaziz, M., Yarar, K., & Keskindağ, B. (2023). Çiftlerde somatizasyon ve psikolojik esnekliğin evlilik çatışması üzerindeki yordayıcı rolü. Antalya Bilim Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi, 3(1), 99-108. https://doi.org/10.54969/abuijss.1336626

Karakaya, E. (2025). Evlilik doyumu ile psikolojik esneklik ve öz şefkat arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi.

Karakuş, S., & Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16(1), 32-43. https://doi.org/10.17860/mersinefd.669825

Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. Clinical Psychology Review, 30, 865–878. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001

Koç, R., & Akbulut, Ö. F. (2026). Emotional reactivity as a mediator and moderator of the relationship between psychological flexibility and parental burnout in parents of children with autism spectrum disorder (ASD). Journal of Autism and Developmental Disorders. https://doi.org/10.1007/s10803-026-07223-5

Körük, S., Aykaç, B., & Vapurlu, S. (2023). The mediating role of psychological flexibility in the relationship between job satisfaction–job-related emotional exhaustion and dyadic marital adjustment. Marriage & Family Review, 59(7), 480-499. https://doi.org/10.1080/01494929.2023.2234352

Kul, A., & Türk, F. (2020). Kabul ve Adanmışlık Terapisi (ACT) üzerine bir derleme çalışması. Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 16(Özel Sayı), 3373-3805. https://doi.org/10.26466/opus.741907

Kurt, I. E., & Yaman, S. A. (2025). Dyadic coping and spousal support: The moderating role of psychological flexibility. Research Square. https://doi.org/10.21203/rs.3.rs- 6411626/v1

Kuşcu, B. (2019). Bireylerin evlilik uyumlarının psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu açısından incelenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.

Lev-ari, R. K., Aloni, R., Margalit, D., & Ben Ari, A. (2024). Shared trauma: Examining the moderating role of parental psychological flexibility and self-compassion on PTSD and distress in refugee families. Journal of Contextual Behavioral Science, 33, 100826. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100826

Lim, W. M. (2025). What is qualitative research? An overview and guidelines. Australasian Marketing Journal, 33(2), 199-229. https://doi.org/10.1177/14413582241264619

Luoma, J. B., Drake, C. E., Kohlenberg, B. S., & Hayes, S. C. (2011). Substance abuse and psychological flexibility: The development of a new measure. Addiction Research & Theory, 19(1), 3-13. https://doi.org/10.3109/16066359.2010.524956

MacKinnon, D. P. (2011). Integrating mediators and moderators in research design. Research on Social Work Practice, 21(6), 675-681. https://doi.org/10.1177/1049731511414148

Maor, M., Ben- Itzhak, S., & Bluvstein, I. (2014). The psychological flexibility questionnaire (PFQ) development, reliability and validity. WebmedCentral PSYCHOLOGY, 5(4), 1-10.

Marufoğlu, M. (2023). Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının engelli çocuğu olan ebeveynlerin psikolojik esneklik, ölüm kaygısı, tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri üzerindeki etkisi [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi.

McCracken, L. M., Badinlou, F., Buhrman, M., & Brocki, K. C. (2021). The role of psychological flexibility in the context of COVID-19: Associations with depression, anxiety, and insomnia. Journal of Contextual Behavioral Science, 19, 28-35. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.11.003

Mohajan, H. K. (2018). Qualitative research methodology in social sciences and related subjects. Journal of Economic Development, Environment and People, 7(1), 23-48. https://doi.org/10.26458/jedep.v7#1.571

Mohammadian, S., Asgari, P., Makvandi, B., & Naderi, F. (2021). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on anxiety, cognitive avoidance, and empathy of couples visiting counseling centers in Ahvaz City, Iran. Journal of Research & Health, 11(6), 393-402. https://doi.org/10.32598/JRH.11.6.1889.1

Moreira, H., Dias, T., & Trindade, I. A. (2025). The role of psychological flexibility in mindful parenting during the postpartum period: A longitudinal study on the mediating effect of maternal psychopathology. Journal of Contextual Behavioral Science, 38, 100950. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2025.100950 Mousavi

Haghighi, S. E., Pooladi Rishehri, A., & Asghar Mousavi, S. (2022). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy and Integrated Cehavioral Couples Therapy on intimacy and family functioning in divorce-seeking couples. Journal of Research & Health, 12(3), 167-176. https://doi.org/10.32598/JRH.12.3.1972.1

Nemati, M., Dokaneheeifard, F., & Behboodi, M. (2020). Comparing effectiveness of Acceptance and Commitment therapy (ACT), Emotion-Focused Therapy (EFT) and combining ACT & EFT in the spiritual well-being of couples referring to counseling centers in Sari: An experimental study. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat , 6(1), 87-99. O’

Donohue, W. (2023). The scientific status of Acceptance and Commitment Therapy: An analysis from the philosophy of science. Behavior Therapy, 54(6), 956-970. https://doi.org/10.1016/j.beth.2023.07.006

Ok, Z. (2023). Çocuk sahibi olan ve olmayan evli bireylerde stresle baş etme, öznel iyi oluş ve psikolojik esneklik [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Üniversitesi.

Okur, S., Erus, S. M., Deniz, M. E., & Satıcı, S. A. (2026). Psychological inflexibility as a longitudinal mediator between relationship satisfaction and subjective vitality. BMC Psychology, 14(1), 493. https://doi.org/10.1186/s40359-026-04316-9

Özcan, K., & Karagöz, B. (2023). Evli bireylerde psikolojik esneklik ve sorun çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi . Kahramanmaraş İstiklal Üniversitesi Psikoloji Dergisi , 1(1), 14-32.

Öztürk, E. (2025). Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psikoeğitim programının annelerin psikolojik esneklik düzeyine etkisi [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.

Peterson, B. D., Eifert, G. H., Feingold, T., & Davidson, S. (2009). Using Acceptance and Commitment Therapy to treat distressed couples: A case study with two couples. Cognitive and Behavioral Practice, 16(4), 430-442. https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2008.12.009

Pollock, A., & Berge, E. (2018). How to do a systematic review. International Journal of Stroke, 13(2), 138-156. https://doi.org/10.1177/1747493017743796

Queirós, A., Faria, D., & Almeida, F. (2017). Strenghts and limitations of qualitative and quantitative research methods. European Journal of Education Studies, 3(9), 369-387.

Regan, P. (2011). Close relationships. Routledge.

Rolffs, J. L., Rogge, R. D., & Wilson, K. G. (2018). Disentangling components of flexibility via the hexaflex Model: Development and validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). Assessment, 25(4), 458-482. https://doi.org/10.1177/1073191116645905

Rusbult, C. E. (2003). Interdependence in Close Relationships. Içinde Blackwell Handbook of Social Psychology: Interpersonal Processes (ss. 357-387). Wiley. https://doi.org/10.1002/9780470998557.ch14 Saremi

Nezhad, M., & Shameli, L. (2017). The effect of acceptance and commitment rherapy on sexual satisfaction of couples in Shiraz. International Journal of Medical Research & Health Sciences, 6(1), 58-65.

Sarı, H., Traş, Z., & Yakıcı, H. B. (2024). Examining of the relationship between psychological inflexibility and hopelessness in parents of children with special needs. International Innovative Education Researcher, 4(2), 84-103. Sarıkaya

Erdil, S. (2021). Ebeveynlerde psikolojik esneklik ve ilişkili faktörler: Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanılı çocukların ebeveynleri ve genel populasyon karşılaştırılması [Uzmanlık Tezi]. İstanbul Medeniyet Üniversitesi.

Serim-Yıldız, B. (2022). Aile ilişkileri. Içinde B. Özgülük Üçok (Ed.), Yakın İlişkiler (ss. 59- 95). Nobel Yayıncılık.

Sönmez, Ö. (2025). The predictive role of differentiaton of self and psychological flexibility in explaining dyadic adjustment in married and working individuals. Yeditepe University.

Strosahl, K., Robinson, P. A., & Gustavsson, T. (2017). Radikal değişimler için kısa müdahaleler (Y. S. Altındal, Çev.). Litera Yayıncılık. Takmaz

Adiloğlu, Z., & Yıldırım Kurtuluş, H. (2023). Effectiveness of the Acceptance and Commitment Therapy-Based intervention program for women. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 13(69), 240-255. https://doi.org/10.17066/tpdrd.1230447zh

Tanrıkulu, İ., & Şahin, S. (2026). Türkiye'de 21. Yüzyıl becerilerine yönelik doktora tezlerinin akademik eğilimler açısından incelenmesi (2017–2023). Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 46(1), 125-144. https://doi.org/10.17152/gefad.1730987

Tindle, R., Hemi, A., & Moustafa, A. A. (2022). Social support, psychological flexibility and coping mediate the association between COVID-19 related stress exposure and psychological distress. Scientific Reports, 12(1), 8688. https://doi.org/10.1038/s41598- 022-12262-w

Towey-Swift, K. D., Lauvrud, C., & Whittington, R. (2023). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for professional staff burnout: a systematic review and narrative synthesis of controlled trials. Journal of Mental Health, 32(2), 452-464. https://doi.org/10.1080/09638237.2021.2022628

Toylan, H. E. (2024). Evli bireylerin evlilik doyumu ve eşe kendini açma düzeylerinde psikolojik esnekliğin aracı rolü [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi.

Tunç, E., Orak, O. S., & Avci, İ. A. (2025). Acceptance and commitment therapy–based counseling among family members of individuals with schizophrenia: A randomized controlled trial. Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services, 63(8), 24- 32. https://doi.org/10.3928/02793695-20250314-02

Tunç, E., & Soner, G. (2026). Psychological flexibility, self-control, and self-management skills in marital commitment: A cognitive and motivational perspective from psychiatric nursing. New Ideas in Psychology, 82, 101248. https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2026.101248

Tümlü, C. (2021). Kabul ve kararlılık terapisi'ne dayalı psiko-eğitim programının otizm spektrum bozukluğu olan çocuk (3-6 yaş) anneleri ve babalarının psikolojik uyumlarına etkisi [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Anadolu Üniversitesi. Türküler

Aka, B. (2022). İlişkilerin doğası ve tarihi . Içinde B. Özgülük Üçok (Ed.), Yakın ilişkiler (ss. 1-31). Nobel Yayıncılık.

Twiselton, K. (2021). How we ripple: The interplay of psychological flexibility, wellbeing and relationship quality. The University of Edinburgh.

Uçar, S., & Demir, İ. (2023). Exploring romantic relationship patterns among Turkish emerging adults: A grounded theory study. Emerging Adulthood, 11(1), 88-102. https://doi.org/10.1177/21676968221094751

Ulubay, G. (2020). Çok boyutlu psikolojik esneklik envanterinin Türkçe'ye uyarlanması [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Balıkesir Üniversitesi.

Ustunel, A. O., Bolak Boratav, H., & Fişek, G. O. (2023). Negotiating power and relationship throughout marital life: narratives of middle-aged women from Turkey. Journal of Family Studies, 29(3), 1319-1345. https://doi.org/10.1080/13229400.2022.2045211

Uygur, S. S., & Karaca, R. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: Geliştirilmesi, geçerliği ve güvenirliği. Turkish Studies - Educational Sciences, 15(5), 3797-3826.

Ünal, H. (2024). Evli bireylerde evlilik yaşam doyumu: Evlilik mitleri, psikolojik esneklik ve sosyal medya bağımlılığı değişkenlerine göre bir inceleme [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.

Villatte, J. L., Vilardaga, R., Villatte, M., Plumb Vilardaga, J. C., Atkins, D. C., & Hayes, S. C. (2016). Acceptance and Commitment Therapy modules: Differential impact on treatment processes and outcomes. Behaviour Research and Therapy, 77, 52-61. https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.12.001

Wang, J., Liu, R.-D., & Lin, J. (2025). The effect of parental psychological flexibility on children's behavioral problems: a moderated mediation model. Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 19(1), 8. https://doi.org/10.1186/s13034-025-00863-y

Weber, A. M., van Laar, E., Borgonovi, F., Ackerman, P. L., Nixon, N., Graesser, A. C., & Greiff, S. (2025). Psychological Science and the Blind Spot in Education: Learning and Instruction of Transversal Skills in the Twenty-First Century. Educational Psychology Review, 37(2), 41. https://doi.org/10.1007/s10648-025-10014-6

Wu, A. D., & Zumbo, B. D. (2008). Understanding and using mediators and moderators. Soc Indic Res, 87, 367-392.

Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E., & Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology, 26(4), 397-408. https://doi.org/10.5455/bcp.20160223124107

Yilmaz, K. (2013). Comparison of quantitative and qualitative research traditions: Epistemological, theoretical, and methodological differences. European Journal of Education, 48(2), 311-325. https://doi.org/10.1111/ejed.12014

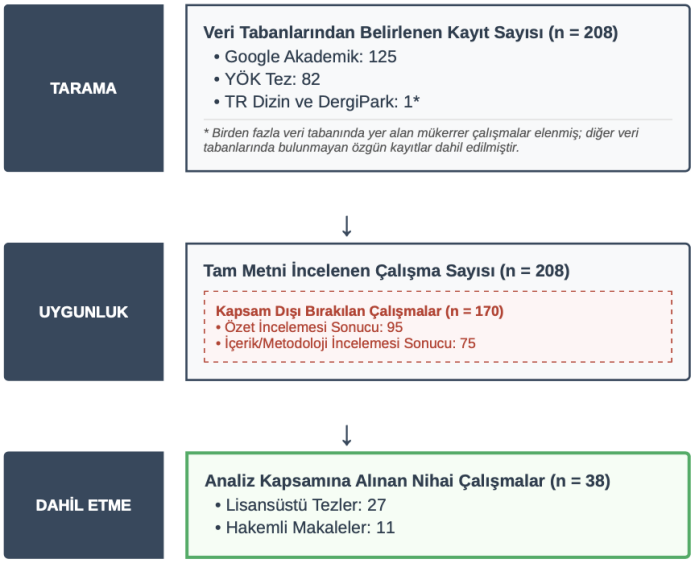
Yur, Z. (2023). Annelerin psikolojik esneklikleri ve ergenlerin zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkide anne yılmazlığının aracı rolü [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Balıkesir Üniversitesi.

Zaeimi, H., Rajaei, A. R., Saffaran Tousi, M. R., & Nejat, H. (2023). Comparison the effectiveness of Emotion-Focused Couple and Acceptance and Commitment Therapies on marital forgiveness in incompatible couples. Soc Determinants Health, 9(1), 1-9. Zeybek

Çaktı, S. U. (2025). Psychological flexibility and attitudes toward violence in close relationships: A serial mediator through difficulties in emotion regulation and self- compassion. Advance, 1-11.

Zhang, X., Zhang, H., Li, J., Shao, D., Li, J., Jiao, J., & Cao, F. (2025). A dyadic approach to mindfulness and psychological flexibility on depressive symptoms in couples facing gynecological cancers: A cross-sectional study. Healthcare and Rehabilitation, 1(2), 100023. https://doi.org/10.1016/j.hcr.2025.100023

Araştırma Seçim Süreci Akış Diyagramı (PRISMA)



B020 AİLE DANIŞMANLIĞI

PDR2026

27. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi

Dikkat, Bağımlılık ve Aile

11.06.2026 · Konya

Yetişkinlerde Aile Aidiyet Düzeyi İle Psikolojik İyi Oluşun Depresyon Üzerindeki Koruyucu Etkisi: Sistematik Bir İnceleme

The Protective Effect of Family Belonging and Psychological Well-Being on Depression in Adults: A Systematic Review Safiye Sıla Ede[1], Mustafa Pişkin[2]

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Safiye Sıla EDE, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Mustafa PİŞKİN

[1] Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, Türkiye — 25830105024@ogr.erbakan.edu.tr

[2] Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, Türkiye — 25830105032@ogr.erbakan.edu.tr

Sunum türü: Sözlü Bildiri no: PDR-NG4NQT

ÖZET

Bu araştırmanın temel amacı, yetişkin bireylerde aile aidiyet duygusu ile psikolojik iyi oluş düzeylerinin depresyon üzerindeki koruyucu etkisini sistematik bir yaklaşımla incelemektir. Bu çalışma, PRISMA protokolü çerçevesinde yapılandırılmıştır. Veri toplama sürecinde YÖKTez, Google Akademik ve TR Dizin veri tabanlarında yayımlanan araştırma makalelerini ve lisansüstü tezlerini içerecek şekilde Türkçe olarak yapılmıştır. Yetişkinlerde aile aidiyet düzeyi ile psikolojik iyi oluşun depresyon üzerindeki koruyucu etkisini belirleyebilmek için alanyazın taramasında 'aile aidiyeti', 'psikolojik iyi oluş' ve 'depresyon' anahtar kelimelerinin kombinasyonları kullanılarak taranmıştır. Yapılan alanyazın taraması sonucunda erişilen araştırmalar dâhil edilme kriterleri göz önünde bulundurarak araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur. Yetişkinlerde aile aidiyeti, psikolojik iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen 356 çalışmaya ulaşılmış ve bunlardan seçim kriterlerini karşılayan 5 araştırma makalesi ve 9 lisansüstü tezi olmak üzere toplam 14 çalışma araştırmanın çalışma grubuna dahil edilmiştir. İnceleme kapsamında; 2016-2026 yılları arasında yayımlanmış, örneklem grubunu yetişkinlerin oluşturduğu ve değişkenler arasındaki ilişkiyi nicel verilerle inceleyen ampirik araştırmalar analiz edilmiştir. Kriterleri karşılayan toplam 14 çalışma, tematik içerik analizi ve sentezleme yöntemiyle değerlendirilerek sonuçlar raporlanmıştır. Bulgular, aile aidiyeti ile yalnızlık, stres ve varoluşsal kaygılar arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu; aidiyet hissi arttıkça bu risk faktörlerinin azaldığını ortaya koymaktadır. Sonuç olarak bu sistematik inceleme, yetişkin ruh sağlığını korumaya yönelik müdahalelerin yalnızca bireysel odaklı değil, aynı zamanda bireyin aile aidiyetini ve yapıcı duygu düzenleme stratejilerini pekiştirecek sistemik bir bakış açısıyla ele alınması gerektiğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Aile aidiyeti, Psikolojik iyi oluş, Depresyon, Bağlanma stilleri

ABSTRACT

The primary objective of this research is to investigate the protective effect of family belonging and psychological well-being levels on depression in adults through a systematic approach. This study was structured within the framework of the PRISMA protocol. The data collection process was conducted in Turkish, covering research articles and postgraduate theses published in the YÖKTez, Google Scholar, and TR Dizin databases. To determine the protective role of family belonging and psychological well-being on depression in adults, the literature search was performed using combinations of the keywords 'family belonging', 'psychological well-being' and 'depression'. The studies accessed through the literature search formed the research group based on the inclusion criteria. A total of 356 studies examining the relationship between family belonging, psychological well-being, and depression in adults were initially identified, and 14 studies that met the selection criteria consisting of 5 research articles and 9 postgraduate theses were included in the final analysis. Within the scope of the review, empirical studies published between 2016 and 2026, which featured adult samples and examined the relationships between variables using quantitative data, were analyzed. The 14 studies meeting the criteria were evaluated using thematic content analysis and synthesis methods, and the results were reported. Findings indicate a significant negative relationship between family belonging and loneliness, stress, and existential anxieties; as the sense of belonging increases, these risk factors decrease. Consequently, this systematic review demonstrates that interventions aimed at protecting adult mental health should be addressed not only through an individual focus but also through a systemic perspective that reinforces the individual's sense of family belonging and constructive emotion regulation strategies.

Keywords: Family Belonging, Psychological Well-Being, Depression, Attachment Styles

1. GİRİŞ

İnsanoğlu, yaşamı boyunca biyolojik, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamak üzere diğer insanlarla etkileşim kurma eğiliminde olan sosyal bir varlıktır. (Baumeister & Leary, 1995). Bu doğuştan gelen bağ kurma ve bir gruba ait olma ihtiyacı, yalnızca fiziksel hayatta kalmaya yönelik güdüsel bir çaba değil; aynı zamanda bireyin kendilik algısını, anlam arayışını ve duygusal esnekliğini inşa ettiği en temel varoluşsal zemindir. Bu gelişimsel süreçte bireyin ilk ve en köklü sosyal çevresini aile kurumu oluşturmaktadır. Aile, yalnızca temel bakımın sağlandığı bir ortam değil; aynı zamanda bireyin kendiliğini, dünyaya dair algısını ve başkalarıyla kuracağı ilişkilerin temellerini attığı ilk psikososyal alandır (Kağıtçıbaşı, 2010). Bowlby'nin (1982) Bağlanma Kuramı perspektifinden bakıldığında, erken çocukluk döneminde bakım verenlerle kurulan ilişkilerin niteliği, bireyin yetişkinlikteki duygusal ve ilişkisel dünyasının mimarisini belirlemektedir. Erken dönemde aile içinde deneyimlenen güvenli bağlanma ve destekleyici ilişkiler, bireyin yetişkinlikte daha dayanıklı, çevreye uyumlu ve ruh sağlığı açısından güçlü bir yapı geliştirmesine zemin hazırlamaktadır (Mikulincer & Shaver, 2010).

Yetişkinlik dönemi, bireylerin akademik ve mesleki kariyerlerini inşa etme, ekonomik bağımsızlık kazanma ve yeni sosyal roller üstlenme gibi pek çok karmaşık gelişimsel görevle karşılaştığı dinamik bir süreçtir (Arnett, 2000). Bu geçiş ve uyum sürecinde karşılaşılan yaşam olayları ve stres faktörleri, bireyin psikolojik dayanıklılığını yoğun bir şekilde sınayabilmektedir. Tam da bu noktada, bireyin kök ailesiyle olan bağlarının niteliği ve aile üyelerinden algıladığı destek, krizlerin yönetiminde ve ruh

sağlığının korunmasında kritik bir rol oynamaya devam eder (Thomas vd., 2017). Alanyazında genel hatlarıyla aile aidiyeti olarak kavramsallaştırılan bu olgu; bireyin aile sistemi içerisinde kendisini güvende, kabul görmüş, anlaşılmış ve o yapının ayrılmaz bir parçası olarak hissetme durumunu ifade etmektedir. Aile aidiyeti, yalnızca aynı mekanı paylaşmak veya biyolojik bir bağa sahip olmak anlamına gelmez; aksine, sevgi, güven ve karşılıklı saygıyla beslenen aktif ve koruyucu bir psikososyal kaynaktır (Walsh, 2012). Yapılan araştırmalar, yüksek aile aidiyetine sahip yetişkinlerin, karşılaştıkları zorluklar karşısında daha az yalnızlık çektiklerini ve yaşamlarında daha güçlü bir anlam duygusu geliştirdiklerini göstermektedir (Lambert vd., 2013). Dolayısıyla aile sistemi içinde deneyimlenen bu köklü bağ, yetişkinin sadece kriz anlarında sığındığı pasif bir liman olmakla kalmaz; aynı zamanda günlük yaşamın getirdiği stresörlere karşı onu proaktif bir biçimde koruyan dinamik bir psikolojik kalkan niteliği taşır.

Aile içinde kazanılan bu aidiyet hissi, yetişkin bireyin genel ruh sağlığını ve psikolojik iyi oluş düzeyini doğrudan etkileyen bir güce sahiptir (Ryff, 2014). Psikolojik iyi oluş; yalnızca bireyin acı veya depresif belirtilerden uzak olması anlamına gelmez; aksine yaşamda bir amaca sahip olmayı, kendini kabul etmeyi, özerkliği ve çevreyle olumlu ilişkiler geliştirebilmeyi içeren çok boyutlu bir yapıdır (Ryff & Singer, 2008). Alanyazında yer alan ampirik bulgular, aile kökenli psikososyal destek mekanizmalarının ve aidiyet duygusunun, bireyin bu olumlu kendilik algısını ve duygusal esnekliğini doğrudan yordadığını ortaya koymaktadır (Topuz & Aslan, 2025; Çoltu, 2023). Birey, kök ailesi tarafından desteklendiğini ve o yapıya ait olduğunu hissettiğinde, yaşamın getirdiği belirsizliklerle daha yapıcı duygu düzenleme stratejileri kullanarak başa çıkabilmektedir (Hakverdi̇, 2026). Bu güvenli zemin, bireyin karşılaştığı krizleri tehdit edici birer yıkım olarak değil, başa çıkılabilir yaşam deneyimleri olarak yeniden çerçevelemesini sağlayarak onun psikolojik sağlamlığını doğrudan beslemektedir. Dolayısıyla aile aidiyeti, bireyin içsel kaynaklarını zenginleştirerek psikolojik iyi oluşun kalıcı ve sürdürülebilir bir şekilde inşa edilmesine zemin hazırlayan en temel yapı taşlarından biridir (Ahmadzada, 2023).

Buna karşın, modern yaşamın getirdiği hızlı değişimler, yabancılaşma ve artan bireyselleşme eğilimleri, yetişkinlik dönemindeki ruh sağlığı risklerini giderek derinleştirmektedir. Özellikle yalnızlık, kronik stres ve varoluşsal kaygılar, günümüzde küresel bir halk sağlığı sorunu haline gelen depresyonun en temel tetikleyicileri arasında yer almaktadır (Beck & Alford, 2014). Bireyin çaresizlik, umutsuzluk ve değersizlik hisleriyle karakterize olan depresif tabloya karşı duyarlılığı, elindeki psikososyal kaynakların yetersiz kaldığı durumlarda artış gösterir. Tam bu noktada, psikolojik iyi oluş ve onun temel besleyicisi olan aile aidiyeti, birey ile depresyon arasına giren güçlü bir psikolojik kalkan işlevi görmektedir. Alanyazındaki güncel araştırmalar; aile sistemine aidiyet hisseden ve psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan yetişkinlerin, karşılaştıkları stres faktörlerini daha sağlıklı yönettiğini ve yalnızlık ile varoluşsal kaygı düzeylerinin anlamlı ölçüde düştüğünü kanıtlamaktadır (Özoğul, 2020; Turhan, 2021). Bir başka deyişle, aidiyet duygusu ve yapıcı duygu düzenleme becerileri, bireyin depresif belirtilere karşı direncini artırarak onu risk faktörlerinin yıkıcı etkilerinden koruyan en hayati mekanizmalardan biridir (Sağ, 2016; Yıldırım, 2022). Alanyazında aile aidiyeti, psikolojik iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkileri inceleyen değerli ampirik çalışmalar

bulunmasına rağmen; bu araştırmaların bulguları genellikle birbirinden bağımsız ve dağınık bir yapı sergilemektedir. Yetişkin ruh sağlığını korumaya yönelik etkili ve sürdürülebilir önleyici müdahale programlarının tasarlanabilmesi için, bu değişkenler arasındaki etkileşimin bütüncül bir perspektifle sentezlenmesine güçlü bir ihtiyaç duyulmaktadır (Moher vd., 2009). Bu sistematik incelemenin, dağınık haldeki ampirik bulguları yapılandırılmış bir çerçevede toplayarak, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanındaki araştırmacılara ve ruh sağlığı uzmanlarına kanıta dayalı, sistemik bir yol göstermesi hedeflenmektedir.

Araştırmanın Amacı ve Alt Problemleri

Bu araştırmanın temel amacı, yetişkin bireylerde aile aidiyet duygusu ile psikolojik iyi oluş düzeylerinin depresyon üzerindeki koruyucu etkisini inceleyen ampirik çalışmaları PRISMA yöntemine uygun, sistematik bir yaklaşımla analiz etmektir. Araştırmada bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. İncelenen çalışmaların yayımlandığı yıllara ve yayın türlerine göre dağılımı nasıldır?

2. Çalışmaların örneklem büyüklüklerine ve katılımcı gruplarının özelliklerine göre durumu nasıldır?

3. Yetişkinlerde aile aidiyeti ile yalnızlık, kronik stres ve varoluşsal kaygılar arasında nasıl bir ilişki örüntüsü bulunmaktadır?

4. Aile aidiyeti ve psikolojik iyi oluş, yetişkinlerde depresif belirtiler üzerinde nasıl bir koruyucu etki psikolojik kalkan göstermektedir?

5. İncelenen çalışmalarda öne çıkan ortak temalar, aracı değişkenler ve temel sonuçlar nelerdir?

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Deseni

Bu araştırma, yetişkin bireylerde aile aidiyeti, psikolojik iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkileri inceleyen deneysel çalışmaları bütüncül bir bakış açısıyla sentezlemek amacıyla nitel araştırma desenlerinden sistematik derleme modelinde tasarlanmıştır. Sistematik derlemeler, belirli bir araştırma sorusu etrafında şekillenen, alanyazındaki dağınık bulguları şeffaf, objektif, tekrarlanabilir ve kanıta dayalı bir yöntemle bir araya getiren güçlü bir araştırma desenidir (Gough vd., 2017; Page vd., 2021). Araştırmanın yürütülmesi, elde edilen verilerin süzülmesi ve raporlanması süreçlerinde uluslararası geçerliliğe sahip PRISMA 2020 protokolü standartları temel alınmıştır. Bu yönergelerin izlenmesi, araştırmaya dâhil edilecek çalışmaların seçiminde yansızlığı sağlamış ve çalışmanın metodolojik güvenilirliğini en üst düzeye çıkarmıştır. Elde edilen çalışmaların değerlendirilmesinde ise tematik içerik analizi yöntemi kullanılmıştır

2.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, yetişkin bireylerde aile aidiyeti, psikolojik iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkileri inceleyen alanyazındaki ampirik çalışmalar oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi, PRISMA yönergelerine uygun olarak belirlenen kriterleri karşılayan toplam 14 çalışmadan oluşmaktadır. Sistematik derlemeye dâhil edilen bu 14 çalışmanın ulaştığı toplam katılımcı sayısı yaklaşık 8700'dür. Analize dâhil edilen katılımcıların yaş yelpazesi 18 ile 68 (Ortalama = 37.20) arasında değişiklik göstermektedir.

Çalışmaların seçilmesinde belirli dâhil etme ve dışlama ölçütleri kullanılmıştır. Dâhil etme kriterleri kapsamında şu şartlar aranmıştır:

Çalışmaların 2016 ile 2026 yılları arasında yayımlanmış olması. • Bağımsız, bağımlı ve aracı değişkenler arasındaki ilişkileri nicel verilerle inceleyen • ampirik çalışmalar olması.

Örneklem grubunun yetişkin bireylerden oluşması. Yetişkinlik döneminin sadece • erken aşamalarını değil; aynı zamanda emeklilik süreci ve yaşamın ilerleyen dönemlerindeki gelişimsel dinamikleri ve depresif risk faktörlerini de bütüncül bir biçimde görebilmek adına yaş aralığı özellikle geniş tutulmuştur.

Dışlama ölçütleri kapsamında ise; tarama sonucunda ulaşılan 356 potansiyel çalışma içerisinden tekrar eden kayıtlar, nicel veri sunmayan derleme veya teorik yayınlar ile belirlenen yaş kriterini ve değişkenleri tam olarak karşılamayan çalışmalar elenerek araştırma kapsamı dışında bırakılmıştır. Araştırma dâhil etme kriterlerini karşılayan ve sistematik incelemeye alınan 14 çalışmanın

özet bilgileri Tablo 1'de sunulmuştur."

Tablo 1. Araştırma kapsamında incelenen çalışmalar

Yazar ve yıl Başlık Araştırma Türü

Sağ (2016) Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Yüksek Lisans Tezi Pozitif Algının, Psikolojik Dayanıklılık, Depresyon ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Öz (2019) Çiftlerde Depresyon, Mutluluk ve Yüksek Lisans Tezi Psikolojik İyi Oluş ile Evlilik Doyumu Arası İlişkilerde Evlilik Süresinin Aracı Rolünün İncelenmesi Aslantürk vd. (2020) Üniversite Öğrencilerinin Aile Makale Aidiyetinin Aileye İlişkin Değişkenler Açısından İncelenmesi Karip vd. (2020) Genç Yetişkinlerin Kullandıkları Makale Duygu Stilleri ile Aile Aidiyetinin İlişkisi Üzerine Bir Araştırma Korkut ve Gençtürk Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Makale (2020) Düzeyleri ile Aile Aidiyeti Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Özoğul (2020) Öğretmenlerde Aile Aidiyeti ile Yüksek Lisans Tezi Depresyon, Anksiyete ve Stres İlişkisi Turhan (2021) Almanya’da Yaşayan Türkiye Yüksek Lisans Tezi Kökenli Göçmenlerin Yalnızlık ve Depresyon Düzeylerinin Aile Aidiyeti Açısından İncelenmesi Yıldırım (2022) Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Yüksek Lisans Tezi Depresyon ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide İrrasyonel İnanışların Aracı Rolü: Bir Yapısal Eşitlik Modellemesi Çalışması

Ahmadzada (2023) Üniversite Öğrencilerinin Aile Yüksek Lisans Tezi Aidiyeti, Bağlanma Stilleri ve Varoluşsal Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Hakverdi (2026) Ergenlerde Algılanan Aile Yüksek Lisans Tezi İşlevselliği ile Yılmazlık ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırma bir sistematik derleme çalışması olduğundan, veriler doğrudan insan katılımcılardan ölçek veya anket yoluyla toplanmamıştır. Bunun yerine, literatür taraması sürecinde araştırmanın temel veri toplama araçları/kaynakları olarak YÖKTez, Google Akademik ve TR Dizin veri tabanları kullanılmıştır. İncelemeye dâhil edilen 14 çalışmadan verilerin standart, eksiksiz ve tarafsız bir şekilde elde edilebilmesi için araştırmacılar tarafından yapılandırılmış bir Veri Kodlama Formu kullanılmıştır. Bu form aracılığıyla incelenen her bir çalışmanın; yazarları, yayın yılı, yayın türü, örneklem hacmi ve temel araştırma bulguları ayrıştırılarak kaydedilmiştir.

2.4. Veri Analizi

Bu araştırmada, PRISMA protokolüne uygun olarak seçilen 14 çalışmanın verileri nitel analiz yöntemlerinden tematik içerik analizi kullanılarak incelenmiştir. Tematik analiz; veri setinde tekrar eden örüntüleri, yani temaları belirleme, çözümleme ve raporlama sürecini içeren, veriyi kavramsal bir bütünlük içinde anlamlandırmayı sağlayan esnek bir yöntemdir (Braun & Clarke, 2006). Araştırma sorularına yanıt verebilmek amacıyla, dâhil edilen çalışmalardan elde edilen ampirik bulgular sistematik bir çerçevede betimsel olarak sentezlenmiştir. Verilerin analizi sürecinde, çalışmaların bulguları birbiriyle karşılaştırılarak ortak örüntüler ve kavramsal ilişkiler tespit edilmiştir. İncelemeye alınan her bir çalışmadan çıkarılan sonuçlar kodlanmış ve elde edilen veriler; "bağlanma stilleri ve iyi oluş", "psikolojik dayanıklılık", "duygu düzenleme ve bilişsel esneklik", "iki zıt kutup" ve "yetişkinlikte ilişki ve evlilik doyumu" gibi ana temalar etrafında gruplandırılmıştır. Belirlenen bu temalar, aile aidiyetinin ve psikolojik iyi oluşun depresif belirtiler üzerindeki koruyucu etkisini bütüncül bir şekilde ortaya koyacak biçimde yorumlanmış ve araştırma alt problemlerine cevap verecek şekilde raporlanmıştır.

Çoltu (2023)	Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillerinin Mental İyi Oluşa Etkisinde Aile Aidiyetinin Aracı Rolü	Yüksek Lisans Tezi
Hikmetoğlu (2023)	Psikolojik İyi Oluş ve Aile Aidiyetinin Evlilik Uyumuna Etkisi	Makale
Soyaslan (2025)	Kırılgan Narsistik Anne Davranışları ile Kız Çocuklarının Psikolojik İyi Oluş, Utanç, Benlik Saygısı, Depresyon Ve Anksiyete İlişkisinin İncelenmesi	Yüksek Lisans Tezi
Topuz ve Aslan (2025)	Mental İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Aile Aidiyeti ve Çeşitli Demografik Değişkenlerin İncelenmesi	Makale
[illegible]	[illegible]	[illegible]

Tablo

2.5. Etik Onay

Bu araştırma, insan veya hayvan denekler üzerinde doğrudan bir veri toplama, anket veya deneysel uygulama içermeyen bir sistematik derleme çalışmasıdır. Araştırmada incelenen veriler; YÖKTez, Google Akademik ve TR Dizin gibi erişime açık veri tabanlarında yayımlanmış olan ve hâlihazırda kendi etik izin süreçlerini tamamlamış kaynaklardan elde edilmiştir. İnsan faktörüyle doğrudan bir temas kurulmadığı ve mevcut literatürün sentezlenmesine odaklanıldığı için, bu çalışma kapsamında özel bir etik kurul onayı alınmasına gerek duyulmamıştır.

3. BULGULAR

Bu bölümde, araştırma kapsamına dâhil edilen ve önceden belirlenen PRISMA kriterlerini eksiksiz karşılayan toplam 14 çalışmadan elde edilen veriler, araştırmanın giriş bölümünde ifade edilen alt problemler doğrultusunda sırasıyla incelenmiş ve elde edilen bulgular; aile aidiyetinin depresyon üzerindeki koruyucu kalkan etkisi, psikolojik iyi oluşun aracı rolü ve aile işlevselliğinin psikososyal süreçler üzerindeki belirleyiciliği olmak üzere üç ana tema etrafında sentezlenmiştir. Bu kapsamda, alanyazındaki çalışmaların ortak sonuçları karşılaştırmalı bir bakış açısıyla ortaya konularak, aile aidiyetinin yetişkin bireylerin psikolojik süreçlerindeki işlevsel konumu bütüncül bir biçimde tartışılmıştır.

Çalışmaların Yıllara ve Yayın Türlerine Göre Dağılımına İlişkin Bulgular

Araştırmanın birinci alt problemi doğrultusunda, incelemeye alınan 14 çalışmanın yayımlandıkları yıllara göre dağılımı analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular Şekil 1'de sunulmuştur.

Şekil 1 incelendiğinde, araştırma kapsamına alınan çalışmaların 2016 ile 2026 yılları arasında dağılım gösterdiği görülmektedir. Çalışmaların yayımlandığı yıllara bakıldığında, en fazla araştırmanın 2020 yılında (f = 4) gerçekleştirildiği dikkat çekmektedir. Bunu sırasıyla 2023 (f = 3) ve 2025 (f = 2) yılları izlemektedir. 2016, 2019, 2021, 2022 ve içinde bulunduğumuz 2026 yıllarında ise literatüre birer çalışmanın (f = 1) kazandırıldığı saptanmıştır. Özellikle 2020 yılı ve sonrasında konuya yönelik akademik ilginin genel bir artış eğilimi gösterdiği ve çalışmaların bu dönemde nispeten yoğunlaştığı ifade edilebilir.

Çalışmaların Katılımcı Gruplarına ve Örneklem Büyüklüklerine Göre Dağılımı

Araştırmanın ikinci alt problemi doğrultusunda, sistematik derlemeye dâhil edilen 14 çalışmanın katılımcı profilleri ve örneklem büyüklükleri detaylı olarak analiz edilmiştir. Elde edilen veriler incelendiğinde, araştırmaların çok çeşitli örneklem gruplarıyla ve farklı büyüklükteki katılımcı sayılarıyla yürütüldüğü tespit edilmiş ve bu temel özellikler Tablo 2'de özetlenmiştir.

Tablo 2. İncelenen Çalışmaların Katılımcı Profili ve Örneklem Özellikleri

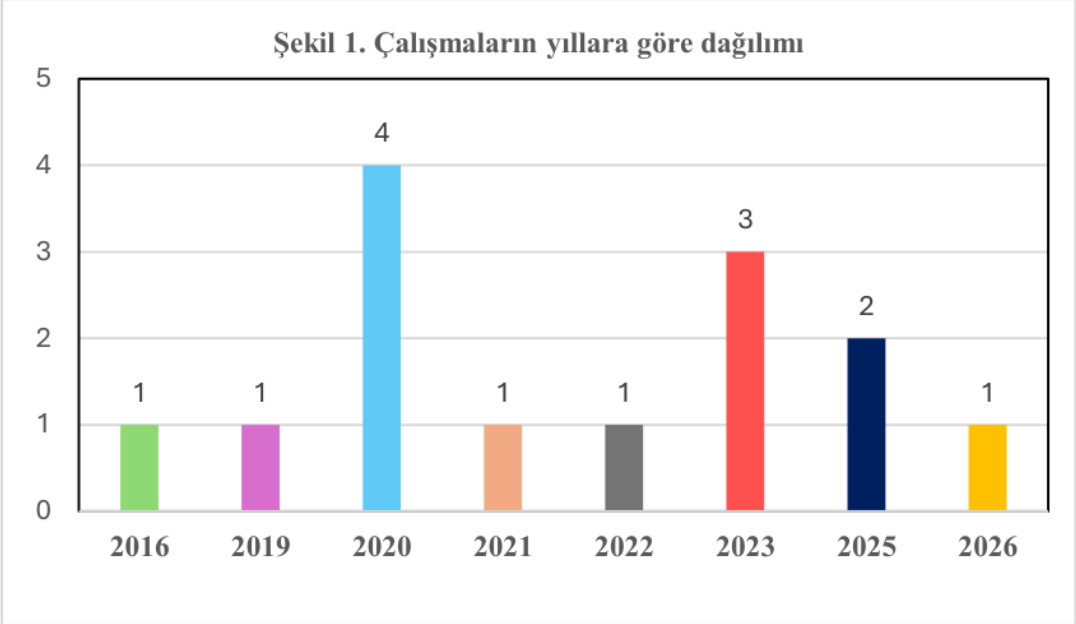
Kategori Tanımlayıcı Özellikler ve Veriler

Örneklem Büyüklüğü (Aralık) 231 ile 2755 arası (Çalışmaların çoğunluğu 250

- 855 bandındadır)

	- 855 bandındadır)
Toplam Katılımcı Sayısı	~8700
Yaş Aralığı ve Ortalaması	18 - 67 Yaş (Ortalama Yaş: 37.20)
Odak Katılımcı Grupları	Üniversite öğrencileri (ön lisans ve lisans) Genç yetişkinler (18-30 yaş) Evli bireyler ve çiftler Öğretmenler (Antalya ili örneği) Türkiye kökenli göçmenler (Almanya örneği) Ergenler Kız çocukları (25-45 yaş dinamikleri)

Tablo



Şekil

Çalışmaların örneklem büyüklükleri değerlendirildiğinde; araştırmalara katılan birey sayısının 231 ile 2755 arasında değişiklik gösterdiği görülmektedir. Derleme kapsamındaki en dar kapsamlı çalışma 231 kişilik bir grupla yürütülürken, en geniş katılımlı araştırmanın 2755 üniversite öğrencisine ulaştığı belirlenmiştir. İncelenen diğer çalışmaların örneklem büyüklükleri ise genel olarak 250 ile 855 kişi bandında yoğunlaşmaktadır. Sistematik derlemeye dâhil edilen bu 14 çalışmanın ulaştığı toplam katılımcı sayısı yaklaşık 8700 civarındadır; bu durum elde edilecek tematik sentezin güçlü bir istatistiksel temele dayandığını göstermektedir.

Katılımcı gruplarının özellikleri ve demografik dağılımları bağlamında analiz yapıldığında, çalışmaların hedef kitle açısından geniş bir sosyodemografik yelpazeye yayıldığı saptanmıştır. Araştırmaların önemli bir kısmının üniversite öğrencileri ve genç yetişkinler üzerine odaklandığı görülmektedir. Bununla birlikte, örneklem profilinin sadece bu gelişimsel evreyle sınırlı kalmadığı saptanmıştır. İncelenen çalışmalarda; evli bireyler ve çiftler, Antalya ilinde görev yapan öğretmenler, Almanya'da yaşayan Türkiye kökenli göçmenler, ergenler ve spesifik aile dinamiklerini incelemek amacıyla belirli yaş grubundaki kız çocukları gibi farklı bağlamlardaki alt grupların da literatürde yer aldığı dikkat çekmektedir.

Özellikle yaş aralığını net bir şekilde bildiren çalışmalar incelendiğinde; katılımcıların en alt sınırının 18 yaş olduğu, en üst sınırın ise 67 yaşa kadar uzandığı tespit edilmiştir. Bu geniş perspektif, aile aidiyeti ve psikolojik iyi oluş kavramlarının hem gelişen yetişkinlik sürecinde hem de orta ve ileri yetişkinlik evrelerinde nasıl bir tablo çizdiğine dair kapsamlı bir kanıt sunmaktadır

Aile Aidiyeti ile Yalnızlık, Kronik Stres ve Varoluşsal Kaygılar Arasındaki İlişki Örüntüsüne Yönelik Bulgular

Araştırmanın üçüncü alt problemi kapsamında, sistematik derlemeye dâhil edilen çalışmaların aile aidiyeti ile yalnızlık, kronik stres ve varoluşsal kaygılar arasındaki ilişkiyi inceleyen bulguları tematik olarak sentezlenmiştir. İncelenen araştırmaların sonuçları bütüncül olarak değerlendirildiğinde; aile sistemine karşı hissedilen güçlü aidiyet duygusu ile bahsi geçen psikolojik risk faktörleri arasında tutarlı ve negatif yönde anlamlı bir ilişki örüntüsü olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu tematik ilişkiler Tablo 3'te özetlenmiştir.

Tablo 3. Aile Aidiyeti ile Psikolojik Risk Faktörleri Arasındaki İlişki Örüntüleri

Psikolojik Risk Odaklanılan Örneklem İlişki Yönü Temel Bulgu ve Psikolojik Faktörü Grubu Etki

Kronik Stres ve Öğretmenler Negatif Aile aidiyetinin yüksek Anksiyete Yönlü olması, bireylerin algıladığı gündelik stresi ve anksiyete düzeyini düşürmektedir.

Varoluşsal Üniversite öğrencileri Negatif Yüksek aile aidiyeti, Kaygılar Yönlü geleceğe ve yaşama dair duyulan varoluşsal kaygıları hafifleterek belirsizliklere karşı toleransı artırmaktadır.

Özellikle bireyin sosyal izolasyonunu ve ruh sağlığını derinden etkileyen yalnızlık değişkeni bağlamında elde edilen bulgular dikkat çekicidir. Hem üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda hem de Almanya'da yaşayan Türkiye kökenli göçmenler gibi spesifik risk gruplarıyla yürütülen araştırmalarda; bireylerin aile aidiyeti düzeyleri arttıkça yalnızlık hislerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azaldığı rapor edilmiştir. Bu durum, fiziksel mesafe veya sosyal çevre değişiminden bağımsız olarak, içselleştirilmiş aile bağlarının bireyi yalnızlık hissine karşı koruduğunu göstermektedir.

Gündelik yaşamın getirdiği yükler ve belirsizliklerle başa çıkma noktasında incelenen kronik stres ve varoluşsal kaygı değişkenlerinde de benzer bir tablo ortaya çıkmıştır. Öğretmenler üzerinde yapılan çalışmalarda aile aidiyetinin yüksek olmasının algılanan stresi ve anksiyeteyi düşürdüğü; üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen araştırmalarda ise geleceğe ve yaşama dair duyulan varoluşsal kaygıları hafiflettiği saptanmıştır. Tüm bu ampirik bulgular; aile üyeleri tarafından kabul edildiğini ve desteklendiğini hisseden yetişkinlerin, modern yaşamın getirdiği izolasyon ve kaygı verici durumlar karşısında daha az kırılgan bir psikolojik yapı sergilediklerini kanıtlamaktadır.

Üniversite öğrencileri, Almanya'da yaşayan Türkiye kökenli göçmenler	Negatif Yönlü	Aile aidiyeti düzeyi arttıkça yalnızlık hissi istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azalmaktadır. İçselleştirilmiş aile bağları, fiziksel mesafeden bağımsız olarak sosyal izolasyona karşı koruyucudur.
Öğretmenler	Negatif	Aile aidiyeti düzeyi yüksek

Tablo

Aile Aidiyeti ve Psikolojik İyi Oluşun Depresif Belirtiler Üzerindeki Koruyucu Etkisine Yönelik Bulgular

Araştırmanın dördüncü alt problemi doğrultusunda, aile aidiyeti ve psikolojik iyi oluşun depresif belirtiler karşısında nasıl bir tampon mekanizma işlevi gördüğüne ilişkin ampirik bulgular analiz edilmiştir. Sistematik derlemeye dâhil edilen 14 çalışmanın bulguları bütüncül olarak incelendiğinde; aile aidiyeti yüksek olan ve psikolojik iyi oluş düzeyi güçlü seyreden bireylerin, depresyon skorlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu koruyucu mekanizmaların işleyişi Tablo 4'te özetlenmiştir.

Tablo 4. Aile Aidiyeti ve Psikolojik İyi Oluşun Depresyona Karşı Koruyucu Mekanizmaları

Tematik Süreç Karşılaşılan Risk Faktörleri Koruyucu İşlev ve Psikolojik Sonuç

Temel Tampon Günlük stresörler ve klinik Aile sisteminden alınan destek ve

Etkisi depresif belirtiler kabul, depresyon skorlarını

düşürerek bireyi proaktif bir şekilde korur.

Bilişsel Riskleri Erken dönem uyumsuz şemalar, Güvenli bağlanma ve aidiyet hissi;

Hafifletme irrasyonel inanışlar ve kırılgan yapıcı duygu düzenleme narsisistik ebeveyn tutumları stratejilerini geliştirir, pozitif algıyı genişletir ve yılmazlığı artırır.

Psikolojik Zırh Çaresizlik ve umutsuzluk Aile aidiyeti bireyin kendilik İnşası eğilimleri değerini besler, bu durum psikolojik iyi oluşu inşa eder ve depresyona karşı nihai bir zırh oluşturur.

Bu durum, aile sisteminden alınan destek ve kabulün, bireyi yalnızca günlük stresörlere karşı değil, aynı zamanda klinik bir tablo olan depresyona karşı da proaktif bir şekilde koruduğunu doğrulamaktadır. Çalışmalarda özellikle bilişsel risk faktörleri ile depresyon arasındaki ilişki incelendiğinde, psikolojik iyi oluşun ve aile aidiyetinin devreye girerek bu yıkıcı etkileri hafiflettiği görülmektedir. Birey, kök ailesine güvenli bir biçimde bağlandığında ve aidiyet hissi geliştiğinde; karşılaştığı zorlukları daha yapıcı duygu düzenleme stratejileriyle karşılamakta, pozitif algı kapasitesi genişlemekte ve psikolojik dayanıklılığı artmaktadır.

Elde edilen bulgular; aile aidiyetinin bireyin kendilik değerini beslediğini, bu güçlü kendilik değerinin psikolojik iyi oluşu inşa ettiğini ve nihayetinde bu ikili yapının depresif eğilimler karşısında aşılmaz bir psikolojik zırh oluşturduğunu kanıtlamaktadır. Kısacası alanyazın, aile içinde deneyimlenen o köklü bağın, bireyin çaresizlik ve umutsuzluk girdabına kapılmasını engelleyen en temel koruyucu faktörlerden biri olduğu konusunda güçlü bir fikir birliği sunmaktadır.

İncelenen Çalışmalarda Öne Çıkan Aracı Değişkenler ve Ortak Temalara İlişkin Bulgular

Araştırmanın beşinci ve son alt problemi doğrultusunda, sistematik derlemeye dâhil edilen 14 çalışmada öne çıkan ortak temalar ve değişkenler arası dolaylı ilişkileri açıklayan "aracı değişkenler" incelenmiştir. Çalışmaların metodolojik yapıları incelendiğinde; aile aidiyeti, psikolojik iyi oluş ve

depresyon arasındaki karmaşık ilişkilerin genellikle Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) ve aracılık analizleri gibi ileri istatistiksel yöntemlerle modellendiği görülmektedir. Elde edilen temel mekanizmalar ve tematik zıtlıklar Tablo 5'te özetlenmiştir.

Elde edilen bulgularda en sık karşılaşılan aracı değişkenlerin başında bağlanma stilleri ve psikolojik dayanıklılık gelmektedir. Araştırmalar, güvenli bağlanma stillerine sahip bireylerin yüksek bir aile aidiyeti geliştirdiğini ve bu durumun mental iyi oluşu dolaylı yoldan, ancak çok güçlü bir şekilde artırdığını kanıtlamaktadır. Aynı şekilde, psikolojik dayanıklılık da bir diğer önemli aracı değişken olarak karşımıza çıkmakta; aile işlevselliği yüksek olan bireylerin yılmazlık kapasitelerinin arttığı ve bu sayede depresyon risklerinin düştüğü rapor edilmektedir. Öte yandan, klinik tabloları ağırlaştıran irrasyonel inanışlar da erken dönem uyumsuz şemalar ile depresyon arasındaki ilişkide riski artıran bir aracı mekanizma olarak tespit edilmiştir.

Tablo 5. Araştırmalarda Öne Çıkan Aracı Değişkenler ve Tematik Zıtlıklar

Analiz Boyutu	Belirleyici Değişkenler ve Temalar	İşleyiş Mekanizması ve Psikososyal Sonuçları
Aracı Değişkenler	Bağlanma Stilleri Psikolojik Dayanıklılık İrrasyonel İnanışlar	Güvenli bağlanma ve yılmazlık, mental iyi oluşu artırarak depresyon riskini dolaylı yoldan düşürür. İrrasyonel inanışlar ise erken dönem uyumsuz şemalar ile depresyon arasındaki riski tırmandıran negatif bir mekanizmadır.
Zıt Tematik Kutuplar	Koruyucu Psikolojik Çember: Aile aidiyeti, pozitif algı, duygu düzenleme Toksik/Yıkıcı Zemin: Şiddet öyküsü, kırılgan narsisistik ebeveyn, uyumsuz şemalar	Aile aidiyeti ve pozitif süreçler bireyin etrafında güçlü bir koruma kalkanı örerken; işlevsiz aile yapıları ve narsisistik tutumlar psikolojik sorunlara zemin hazırlayan yıkıcı bir temel oluşturur.
Psikolojik Zırh İnşası	Evlilik Doyumu Benlik Saygısı Varoluşsal Kaygı ve Yalnızlık	Kök ailedeki aidiyet bağlarının niteliği; bireyin evlilik doyumunu, benlik saygısını ve anksiyeteden uzaklaşma kapasitesini doğrudan belirler. Aidiyet eksikliği depresyonu derinleştirir.

Tablo

Çalışmalarda öne çıkan ortak temalar değerlendirildiğinde ise iki zıt kutbun varlığı dikkat çekmektedir. Bir yanda aile aidiyeti, pozitif algı ve duygu düzenleme becerilerinin birleşerek oluşturduğu koruyucu psikolojik çember yer alırken; diğer yanda aile içi şiddet öyküsü, kırılgan narsisistik ebeveyn tutumları ve erken dönem uyumsuz şemaların tetiklediği toksik/yıkıcı zemin bulunmaktadır.

İncelenen çalışmaların ortak ve en temel sonucu şudur: Bireyin yetişkinlikte evlilik doyumu sağlaması, utanç ve anksiyeteden uzaklaşması ve sağlıklı bir benlik saygısı inşa edebilmesi, kök ailesinde kurduğu aidiyet bağlarının niteliğiyle doğrudan ilişkilidir. Aile aidiyeti eksikliği, modern yaşamın yalnızlık ve varoluşsal kaygı gibi risklerini derinleştirerek depresyona zemin hazırlarken; güçlü bir aile aidiyeti, psikolojik iyi oluşu besleyerek bireyi bu risklere karşı yaşam boyu korumaktadır.

Elde edilen bu kapsamlı bulgulara rağmen, araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, derlemeye dâhil edilen 14 çalışmanın büyük bir çoğunluğu kesitsel ve ilişkisel tarama deseninde tasarlanmıştır. Bu durum, aile aidiyeti ile depresyon arasındaki nedensellik ilişkisinin kesin bir biçimde kurulmasını sınırlandırmaktadır. İkinci olarak, incelenen çalışmalardaki verilerin büyük ölçüde öz bildirime dayalı ölçeklerle toplanmış olması, sosyal arzu edilebilirlik eğiliminin sonuçlara yansımış olma ihtimalini barındırmaktadır. Son olarak, araştırmaların ağırlıklı olarak belirli bölgelerdeki üniversite öğrencileri ve yetişkinler üzerinde yoğunlaşması, bulguların farklı kültürel bağlamlara genellenebilirliğini kısıtlayan bir diğer faktördür.

4. TARTIŞMA

Bu sistematik derleme araştırmasında, yetişkin bireylerde aile aidiyeti ile psikolojik iyi oluş düzeylerinin depresyon üzerindeki koruyucu etkisi, ampirik çalışmalar merkeze alınarak incelenmiştir. Araştırma kapsamına alınan 14 çalışmanın bulgularından elde edilen en temel sonuç; kök aileyle kurulan güvenli bağların ve bu bağların beslediği psikolojik iyi oluşun, bireyi depresif belirtilere karşı koruyan güçlü bir psikolojik kalkan işlevi gördüğüdür (Sağ, 2016; Topuz & Aslan, 2025). Elde edilen bu ana bulgu, psikoloji ve psikolojik danışmanlık alanyazınındaki temel kuramlarla ve güncel araştırma sonuçlarıyla güçlü bir biçimde örtüşmektedir.

Çalışma bulguları, aidiyet duygusunun sadece erken gelişim dönemlerinde değil, yaşam boyu devam eden varoluşsal bir ihtiyaç olduğunu doğrulamaktadır. Özellikle derlemeye dâhil edilen araştırmaların örneklem gruplarının 18-67 yaş gibi geniş bir yelpazeyi kapsaması, bu koruyucu etkinin geçici olmadığını; aksine gelişen yetişkinlikten emeklilik döneminin getirdiği yeni yaşam uyum süreçlerine kadar her evrede bireyin psikolojik sağlamlığını ayakta tuttuğunu göstermektedir (Özoğul, 2020). Modern yaşamın getirdiği yabancılaşma, kronik stres ve yalnızlık hissi karşısında, aile sisteminden algılanan destek ve kabul, bireyin yaşamı yeniden anlamlandırmasını sağlamaktadır (Turhan, 2021). Tartışma bağlamında bu durum, Bowlby'nin Bağlanma Kuramı'nda vurguladığı güvenli üs kavramının (Bowlby, 1982), yetişkinlik yıllarında aile aidiyeti formuna dönüşerek ruh sağlığını proaktif bir şekilde korumaya devam etmesi olarak yorumlanabilir. Bununla birlikte bu bulgular, Bowen'ın Aile Sistemleri Kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde; bireyin aile sistemine duygusal olarak ait hissederken aynı zamanda kendi özerkliğini koruyabilmesini ifade eden benliğin ayrımlaşması süreçleriyle de doğrudan etkileşim içindedir (Bowen, 1978). Aile içi ilişkilerde sağlanan bu aidiyet ve özerklik dengesi, bireyin kaygı ve depresyon karşısındaki direncini azaltmaktadır.

Sistematik derlemede öne çıkan bir diğer önemli sonuç ise, değişkenler arasındaki dolaylı mekanizmaların varlığıdır. Bulgular, aile aidiyetinin doğrudan depresyonu ortadan kaldırmakla kalmadığını; aynı zamanda bireyin yapıcı duygu düzenleme becerilerini ve pozitif kendilik algısını zenginleştirerek sürece müdahale ettiğini ortaya koymuştur (Hakverdi̇, 2026). Kırılgan narsisistik ebeveyn tutumları veya aile içi şiddet öyküsü gibi toksik dinamiklerin hâkim olduğu durumlarda birey, erken dönem uyumsuz şemalar geliştirmekte ve varoluşsal kaygılara karşı savunmasız kalmaktadır (Soyaslan, 2025; Yıldırım, 2022). Buna karşın, aile aidiyeti yüksek olan bireyler; irrasyonel inanışlardan uzaklaşmakta, evlilik ve ilişki doyumlarını artırmakta (Öz, 2019) ve nihayetinde depresif semptomlar karşısında esnek bir direnç geliştirmektedir.

Araştırmacılara yönelik olarak, gelecekte yapılacak ampirik çalışmaların aile aidiyeti ile depresyon arasındaki nedensel ilişkiyi boylamsal araştırma desenleriyle incelemesi önerilmektedir. Bu yapılandırma sayesinde, yaşamın farklı kriz dönemlerinde veya geçiş evrelerinde aile aidiyetinin koruyucu etkisinin zaman içindeki değişimi daha net bir şekilde haritalandırılabilir. Ek olarak, bu karmaşık değişkenler arasındaki yapısal ilişkilerin, çoklu aracılık modelleri kullanılarak test edilmesi, alanyazındaki teorik boşlukların doldurulmasına önemli düzeyde katkı sağlayacaktır.

Ruh sağlığı uzmanlarına ve psikolojik danışmanlara yönelik olarak, danışma süreçlerinde bireyin başvuru nedeni depresif belirtiler veya varoluşsal yalnızlık hissi olsa dahi, vaka formülasyonu aşamasında ailenin birey üzerindeki psikolojik aidiyet izlerinin mutlaka derinlemesine değerlendirilmesi önerilmektedir. Müdahale planları tasarlanırken yalnızca semptom hafifletici veya bilişsel yapılandırma odaklı tekniklerle sınırlı kalınmamalı; bireyin kök ailesiyle olan duygusal bağlarını onarmaya ve işlevsel duygu düzenleme becerilerini artırmaya yönelik sistemik yaklaşımlar terapi sürecine entegre edilmelidir. Önleyici ve gelişimsel rehberlik hizmetleri kapsamında ise, yetişkinlere yönelik psikolojik sağlamlık eğitimleri ile aile içi iletişim kalitesini artıracak psiko-eğitim programlarının yaygınlaştırılması, toplumsal ruh sağlığının proaktif bir yaklaşımla korunması için önemli görülmektedir.

5. SONUÇ

Araştırmanın ana çıktıları bütüncül bir perspektifle değerlendirildiğinde; psikolojik iyi oluş ve depresyonun birbirine zıt iki uçta konumlandığı, aile aidiyetinin ise bireyi patolojiden uzaklaştırıp iyi oluşa yönlendiren en temel bağlamsal güç olduğu tespit edilmiştir. İncelenen ampirik kanıtlar, kök aileyle kurulan güvenli bağların ve aidiyet duygusunun, zorlayıcı yaşam olayları karşısında koruyucu bir kalkan işlevi görerek psikolojik dayanıklılığı artırdığını açıkça ortaya koymaktadır.

Özellikle beliren yetişkinlik gibi kimlik arayışının ve bağımsızlaşma adımlarının yoğunlaştığı gelişimsel evrelerde, aile içi çatışmaların yapıcı bir şekilde yönetilebilmesi büyük önem taşımaktadır. Bulgular, bireyin kök ailesine duyduğu bu derin aidiyetin, aslında onun aile sistemi içinde daha sağlıklı bir bireyselleşme süreci geçirmesine ve benliğin ayrımlaşmasına olanak tanıyan güvenli bir

zemin yarattığını göstermektedir. Ailesiyle duygusal kopukluk yaşamadan özerk kalabilen bireylerin, depresif belirtiler ve varoluşsal kaygılar karşısında çok daha esnek bir direnç geliştirdikleri anlaşılmaktadır.

Sonuç olarak bu araştırma, ruh sağlığı süreçlerinde yalnızca semptom onarımına odaklanan medikal ve klinik müdahaleler yerine; bireyin içsel, sistemsel ve ailesel kaynaklarını güçlendirmeyi hedefleyen önleyici ve koruyucu yaklaşımların hayati bir öneme sahip olduğunu doğrulamaktadır. Psikolojik danışma süreçlerinde aileyi yalnızca çevresel bir faktör olarak değil, bireyin psikolojik iyi oluşunu inşa eden aktif, dönüştürücü ve kapsayıcı bir sistem olarak ele almak, ruh sağlığını yaşam boyu sürdürmede temel bir gereklilik olarak öne çıkmaktadır.

KAYNAKÇA

Ahmadzada, A. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Aile Aidiyeti, Bağlanma Stilleri ve Varoluşsal Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. American Psychologist, 55(5), 469-480. https://doi.org/10.1037/0003- 066X.55.5.469

Aslantürk, H., Kesen, N. F., & Daşbaş, S. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Aile Aidiyetinin Aileye İlişkin Değişkenler Açısından İncelenmesi. Toplum ve Sosyal Hizmet, 31(4), 1579-1598.

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. Psychological Bulletin, 117(3), 497- 529. https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497

Beck, M. D., & Alford, P. D. (2014). Depression: Causes and Treatment (Second edition). De Gruyter. https://doi.org/10.9783/9780812290882

Bowen, M. (1978). Family Therapy in Clinical Practice. New York (Aronson) 1978.

Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. American Journal of Orthopsychiatry, 52(4), 664-678. https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. Qualitative Research in Psychology, 3(2), 77-101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Çoltu, İ. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillerinin Mental İyi Oluşa Etkisinde Aile Aidiyetinin Aracı Rolü [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.

Gough, D., Thomas, J., & Oliver, S. (2017). An introduction to systematic reviews. SAGE Publications ltd. https://doi.org/10.4135/9781036234942 Hakverdi̇, P. (2026). Ergenlerde Algılanan Aile İşlevselliği ile Yılmazlık ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Başkent Üniversitesi.

Hikmetoğlu, S. (2023). Psikolojik İyi Oluş ve Aile Aidiyetinin Evlilik Uyumuna Etkisi. Yönetim ve Eğitim Bilimleri Dergisi.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). Benlik, aile ve insan gelişimi: Kültürel psikoloji. Koç Üniversitesi.

Karip, S., Kesen, N. F., & Daşbaş, S. (2020). Genç Yetişkinlerin Kullandıkları Duygu Stilleri ile Aile Aidiyetinin İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. Toplum ve Sosyal Hizmet, 31(3), 823-848. https://doi.org/10.33417/tsh.773683

Korkut, G., & Gençtürk, Z. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Aile Aidiyeti Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi, 8(24), 209-231. https://doi.org/10.33692/avrasyad.831622

Lambert, N. M., Stillman, T. F., Hicks, J. A., Kamble, S., Baumeister, R. F., & Fincham, F. D. (2013). To Belong Is to Matter: Sense of Belonging Enhances Meaning in Life. Personality and Social Psychology Bulletin, 39(11), 1418-1427. https://doi.org/10.1177/0146167213499186

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2010). Attachment in Adulthood, First Edition: Structure, Dynamics, and Change. Guilford Publications.

Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & for the PRISMA Group. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. BMJ, 339(jul21 1), b2535-b2535. https://doi.org/10.1136/bmj.b2535

Öz, T. (2019). Çiftlerde Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş ile Evlilik Doyumu Arası İlişkilerde Evlilik Süresinin Aracı Rolünün İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.

Özoğul, R. (2020). Öğretmenlerde Aile Aidiyeti ile Depresyon, Anksiyete ve Stres İlişkisi [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., … Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ, n71. https://doi.org/10.1136/bmj.n71

Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. Psychotherapy and Psychosomatics, 83(1), 10-28. https://doi.org/10.1159/000353263

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well. https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0

Sağ, B. (2016). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Pozitif Algının, Psikolojik Dayanıklılık, Depresyon ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.

Soyaslan, A. E. (2025). Kırılgan Narsistik Anne Davranışları ile Kız Çocuklarının Psikolojik İyi Oluş, Utanç, Benlik Saygısı, Depresyon ve Anksiyete İlişkisinin İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.

Thomas, P. A., Liu, H., & Umberson, D. (2017). Family Relationships and Well-Being. Innovation in Aging, 1(3), igx025. https://doi.org/10.1093/geroni/igx025

Topuz, İ., & Aslan, O. (2025). Mental İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Aile Aidiyeti ve Çeşitli Demografik Değişkenlerin İncelenmesi. Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi, 15(2), 237-252. https://doi.org/10.13114/mjh.1757457

Turhan, S. (2021). Almanya'da Yaşayan Türkiye Kökenli Göçmenlerin Yalnızlık ve Depresyon Düzeylerinin Aile Aidiyeti Açısından İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.

Walsh, F. (2012). Normal Family Processes: Growing Diversity and Complexity. Guilford Press.

Yıldırım, E. (2022). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Depresyon ve Psıkolojık İyı Oluş Arasındakı İlişkıde İrrasyonel İnanışların Aracı Rolü: Bır Yapısal Eşıtlık Modellemesı Çalışması [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Rumeli Üniversitesi.

B021 AİLE DANIŞMANLIĞI

PDR2026

27. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi

Dikkat, Bağımlılık ve Aile

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN AKADEMİK ERTELEME DAVRANIŞINI AÇIKLAYAN BİR MODEL:EBEVEYN TUTUMLARI VE POZİTİF ŞEMALAR

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Kübra KÖMÜR, Prof. Dr. Mehmet KANDEMİR

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN AKADEMİK ERTELEME DAVRANIŞINI AÇIKLAYAN BİR MODEL: EBEVEYN TUTUMLARI VE POZİTİF ŞEMALAR

[2] Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale, Türkiye — mkandemir@kku.edu.tr

[1] Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale, Türkiye — yesilotk@gmail.com

Sunum türü: Sözlü Bildiri no: DM-000

ÖZET

Bu çalışmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışını yordayan bir model geliştirmektir. Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının açıklanmasında, çocukluk döneminde deneyimlenen anne baba tutumlarının ve bireyin geliştirdiği pozitif şemaların rolü ele alınmıştır. Akademik ertelemeyi etkileyen bireysel ve ailesel faktörlerin bütüncül bir yaklaşımla değerlendirilmesi, bireyin gelişimsel süreciyle akademik davranışları arasındaki ilişkiyi anlamak açısından önem taşımaktadır. Bu bağlamda, çalışmada algılanan anne baba tutumlarının ve pozitif şemaların akademik erteleme davranışını nasıl etkilediği araştırılmıştır. Bu araştırmada, değişkenler arasındaki ilişkileri ve kurulacak modeli test etmek amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini, 2025-2026 eğitim-öğretim yılında farklı üniversitelerde öğrenim gören ve uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılan 18-35 yaş arası 400 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Akademik Erteleme Ölçeği, Anne Baba Tutumları Ölçeği ve Pozitif Şemalar Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde değişkenlerin dağılım özellikleri dikkate alınarak normal dağılım göstermediği için non-parametrik analiz tekniklerinden yararlanılmıştır. Analizi sonuçlarına göre akademik ertelemenin algılanan demokratik anne-baba tutumu (r=-,243; p<,01), öz yeterlilik (r=-,225; p<,01), başarı (r=-,146; p<,01) ve değerlilik (r=-,155; p<,01) ile negatif yönde; koruyucu (r=,282; p<,01) ve algılanan otoriter anne-baba tutumu (r=,278; p<,01) ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca akademik erteleme ile genel not ortalaması arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur (r=-,193; p<,01). Bulgular, algılanan demokratik ebeveyn tutumu ve olumlu benlik algılarının akademik ertelemeyi azaltıcı; algılanan koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumlarının ise artırıcı bir rol oynayabileceğine işaret etmektedir. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda kurulan modelin anlamlı olduğu belirlenmiştir (Fi9,389)=7,037; p<,001). Analiz sonuçları incelendiğinde demokratik anne-baba tutumu (β=-,162; p<,05), öz yeterlilik (β=-,226; p<,01) ve yaşın (β=-,124; p<,05) akademik ertelemenin anlamlı yordayıcıları olduğu belirlenmiştir. Buna göre algılanan demokratik ebeveyn tutumu, öz yeterlilik düzeyi ve yaş arttıkça akademik erteleme davranışının azaldığı söylenebilir. Araştırma bulguları, akademik erteleme davranışının yalnızca bireysel özelliklerle değil, aynı zamanda algılanan anne-baba tutumları ve pozitif şemalarla da ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle algılanan demokratik ebeveyn tutumu ve öz yeterlilik düzeyinin akademik ertelemeyi azaltıcı bir etkisinin bulunması, destekleyici aile ortamının ve

bireyin kendine yönelik olumlu algılarının önemini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerine yönelik öz yeterlilik geliştirme çalışmaları ile aile farkındalığını artırmaya yönelik psikoeğitim programlarının planlanması önerilmektedir. Ayrıca gelecekte yapılacak araştırmalarda farklı yaş grupları ve farklı sosyokültürel örneklemler üzerinde çalışılması alana katkı sağlayabilir.

Anahtar Kelimeler: Akademik erteleme, pozitif şema, ebeveyn tutumu

ABSTRACT

The primary aim of this study was to develop a model predicting academic procrastination among university students. In this context, the roles of perceived parental attitudes experienced during childhood and positive schemas developed by individuals were examined in explaining academic procrastination behavior. Evaluating individual and familial factors affecting academic procrastination through a holistic perspective is important for understanding the relationship between individuals' developmental processes and their academic behaviors. Accordingly, this study investigated how perceived parental attitudes and positive schemas influence academic procrastination. A correlational research design, one of the quantitative research methods, was employed to examine the relationships among variables and test the proposed model. The sample consisted of 400 university students aged between 18 and 35 years, enrolled in different universities during the 2025–2026 academic year and recruited through convenience sampling. Data were collected using the Personal Information Form, Academic Procrastination Scale, Parental Attitudes Scale, and Positive Schemas Scale. Since the variables did not demonstrate a normal distribution, non-parametric statistical techniques were utilized in the analyses. The findings revealed that academic procrastination was significantly and negatively associated with perceived democratic parental attitude ($r = -.243$, $p < .01$), self-efficacy ($r = - .225$, $p < .01$), success ($r = -.146$, $p < .01$), and worthiness ($r = -.155$, $p < .01$). Conversely, significant positive relationships were found between academic procrastination and perceived protective parental attitude ($r = .282$, $p < .01$) as well as perceived authoritarian parental attitude ($r = .278$, $p < .01$). In addition, academic procrastination was negatively associated with grade point average ($r = -.193$, $p < .01$). These findings suggest that perceived democratic parental attitudes and positive self-perceptions may reduce academic procrastination, whereas perceived protective and authoritarian parental attitudes may increase it. The results of the multiple linear regression analysis indicated that the proposed model was statistically significant ($Fi9,389) = 7.037$, $p < .001$). Democratic parental attitude ($\beta = - .162$, $p < .05$), self-efficacy ($\beta = -.226$, $p < .01$), and age ($\beta = -.124$, $p < .05$) emerged as significant predictors of academic procrastination. Accordingly, higher levels of perceived democratic parental attitudes, self-efficacy, and age were associated with lower levels of academic procrastination. Overall, the findings demonstrate that academic procrastination is related not only to individual characteristics but also to perceived parental attitudes and positive schemas. In particular, the protective role of perceived democratic parental attitudes and self-efficacy highlights the importance of supportive family environments and positive self-perceptions in reducing academic procrastination. Based on these findings, psychoeducational programs aimed at enhancing self-efficacy among university students and increasing parental awareness are recommended. Future research may contribute to the literature by examining these relationships across different age groups and sociocultural contexts.

Keywords: academic procrastination, positive schemas, parental attitudes.

1. GİRİŞ

Erteleme davranışı, yapılması gereken işlerin mantıklı bir sebep olmaksızın sürekli başka bir zamana bırakılması (Lay, 1986) ya da anlık keyiflerin, gelecekteki büyük başarılara tercih edilmesi (Roberts, 1997) olarak tanımlanır. Grecco'nun (1984) tanımına göre ise erteleme; bireyin kapasitesinin yettiği

ve daha önceden planladığı öncelikli işleri, geçerli bir gerekçe olmaksızın geri plana atmasıdır. Erteleme davranışı, bireyin sorumluluk üstlenmekten kaçınma eğiliminden kaynaklanabileceği gibi, sosyal medya kullanımı gibi dikkat dağıtıcı unsurlarla görevden uzaklaşması şeklinde de tezahür edebilir. Kandemir (2010) bu süreci; kişinin belirli bir işe başlamaktan çekinmesi, bu işi gelecekte bir noktada tamamlayacağına dair kendisine taahhütlerde bulunması ve yaşadığı gecikmeyi rasyonalize etmek adına çeşitli bahaneler üretmesi olarak tanımlar. Bu yaklaşıma göre, birey kendisini bir görevi yerine getirmek için yeterli ve yetkin hissetmediğinde erteleme mekanizmasını devreye sokmaktadır.

Erteleme kavramı literatürde farklı açılardan tanımlanmış olsa da, temelinde bir kaçınma veya iradi bir geciktirme süreci yatmaktadır. Haycock, McCarthy ve Skay (1998) ertelemeyi, bireyin üstlenmesi gereken sorumluluklardan, alması gereken kararlardan veya tamamlanması zorunlu görevlerden bilinçli ya da bilinçsiz olarak kaçınma eğilimi şeklinde tanımlamaktadır. Bu tanımı tamamlayan bir diğer yaklaşım ise Steele (2007) tarafından ortaya konmuştur. Steele'e göre erteleme, bireyin o işi ertelemenin kendisine zarar vereceğini ve sonuçların daha olumsuz olacağını bilmesine rağmen, süreci aktif bir şekilde geciktirmesidir. Bu tanım, ertelemenin sadece bir zaman yönetimi beceriksizliği olmadığını; kişinin kendi zararına olan bir davranışı bile isteye sürdürdüğü irrasyonel bir süreç olduğunu vurgular.

Özetle, her iki yaklaşım da ertelemenin; görevle yüzleşmek yerine ondan uzaklaşmayı tercih eden, sonuçların farkında olunsa dahi değişmeyen, psikolojik ve davranışsal bir "kaçınma döngüsü" olduğu noktasında birleşmektedir.

Erteleme davranışının tek boyutlu bir olgu olmadığı; genel erteleme ve akademik erteleme olmak üzere iki temel kategoride ele alındığı belirtilmektedir (Saddler ve Sacks, 1993). Öztürk Başpınar, N. (2020) tarafından yapılan araştırmada, öğrencilerin akademik erteleme ile genel erteleme eğilimleri arasında pozitif yönlü, yüksek düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğu , genel erteleme eğilimi arttıkça akademik erteleme eğiliminin de arttığı belirlenmiştir.

Akademik erteleme, ev ödevlerinin hazırlanması, sınavlara çalışma ya da dönem sonunda teslim edilmesi gereken akademik görevlerin sürekli olarak son ana bırakılması şeklinde tanımlanmaktadır (Solomon ve Rothblum, 1984). Bu eğilim, akademik yaşamda yaygın olarak görülen bir davranış biçimidir. Nitekim, Solomon ve Rothblumi1984) üniversite öğrencilerinin yaklaşık %46'sının, Balkıs ve Durui2009) ise yaklaşık %23'ünün kendilerini akademik erteleme eğilimine sahip olarak değerlendirdiklerini rapor etmiştir.

Alanyazında yapılan çalışmalar, üniversite öğrencilerinde akademik erteleme eğiliminin yüksek yaygınlığa sahip bir davranış olduğunu ve bu davranışın ortaya çıkmasında etkili olabilecek çeşitli değişkenlerin kapsamlı biçimde incelendiğini göstermektedir . (Clark ve Hill, 1994; Day, Mensink ve O’Sullivan, 2000; O’Brien, 2002; Özer, 2005; Potts, 1987).

Eğitim sürecinde ebeveynlerin aktif katılımı, öğrencilerin akademik başarısını etkileyen temel unsurlardan biri olarak kabul edilmektedir. Bunun yanı sıra, çocuğun yetiştiği aile ortamını şekillendiren ebeveyn tutumları, sosyal gelişim üzerinde belirleyici bir role sahiptir. Çocuğa sunulan

koşulsuz sevgi ve kabul, temel güven duygusunun gelişimini destekleyerek bireyin çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurmasına katkı sağlamaktadır. Buna karşılık, ailelerin benimsediği demokratik, aşırı koruyucu ya da otoriter tutumlar, çocukların farklı sosyal davranış örüntüleri geliştirmelerine ve bu davranışları benimsemelerine neden olabilmektedir (Yavuzer, 1990; Bozkurt, 2004).

Alanyazında akademik erteleme davranışıyla ilişkili olduğu belirtilen önemli değişkenlerden biri de algılanan ebeveyn tutumlarıdır (Zakeri, Esfahani ve Razmjoee, 2013). Kuzgun ve Eldeleklioğlu (2005) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, Türkiye'de ebeveyn tutumlarının demokratik, otoriter ve koruyucu-istekçi olmak üzere üç temel boyutta ele alındığı belirtilmektedir. Otoriter ebeveyn tutumu, çocuğun ebeveyn beklentilerine uyduğu ölçüde kabul gördüğü ve itaatin ön planda tutulduğu bir yaklaşım olarak tanımlanmaktadır. Demokratik ebeveyn tutumu ise çocuğa koşulsuz sevgi, anlayış ve hoşgörüyle yaklaşmayı esas alan bir tutumdur. Koruyucu-istekçi ebeveyn tutumu ise çocuğun bağımsızlaşmasının sınırlandığı, ebeveynlerin çocuğu kendilerinden ayrı bir birey olarak görmekte zorlandıkları ve çocuğun isteklerini sorgulamadan yerine getirdikleri bir yaklaşımı ifade etmektedir. Benimsenen ebeveyn tutumunun, çocukların davranışsal ve gelişimsel özellikleri üzerinde önemli etkileri olduğu belirtilmektedir (Bozkurt, 2004; Weiss, 1998). Bu etkiler akademik davranışlara da yansımakta; ebeveynlerin çocuklarının eğitim süreçlerine sundukları destek, akademik başarı açısından önemli bir belirleyici olarak değerlendirilmektedir. Nitekim araştırmalar, olumsuz ebeveyn tutumlarının kararsızlık (Ferrari ve Olivette, 1993) ile kronik kaçınmacı erteleme davranışı (Ferrari ve Olivette, 1994; Pychyl, Coplan ve Reid, 2002) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, ebeveyn tutumlarının akademik erteleme davranışı üzerindeki rolü alanyazında önemle vurgulanan değişkenlerden biri olarak öne çıkmaktadır.

Bu çalışmanın bir diğer değişkeni olan pozitif şemalar, bireyin kendisine, çevresine ve geleceğine ilişkin olumlu bilişsel yapılar olarak tanımlanmaktadır (Keyfitz, 2010). Değerlilik, öz-yeterlik, iyimserlik, güven, başarı ve sosyal birliktelik boyutlarından oluşan pozitif şemaların bireyin işlevselliğini desteklediği belirtilmektedir. (Keyfitz ve ark., 2013). Pozitif şemalar, çocukluk döneminde gelişen olumlu bilişsel ve davranışsal eğilimlerden oluşmaktadır. Başka bir ifadeyle, bu şemalar çocukluk ve ergenlik döneminde yaşanan olumlu deneyimlerin yanı sıra, temel duygusal ihtiyaçların birincil bakım verenler tarafından yeterli düzeyde karşılanması sonucunda gelişmektedir (Young vd., 2003). Bu temel duygusal ihtiyaçların karşılanmasına ilişkin yaşantılar ve bu yaşantıların niteliği de pozitif şemaların oluşumunda belirleyici olmaktadır (Videler, van Royen, Legra ve Ouwens, 2020). Çeşitli araştırmalar, pozitif şemanın alt boyutlarından biri olan başarı şemasının akademik başarı ve iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Ateş, 2016; Hamurcu, 2011; Wigfield ve Eccles, 2002). Ancak literatürde akademik erteleme ile pozitif şemalar arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalara rastlanmamaktadır.

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının açıklanmasında, çocukluk döneminde deneyimlenen anne baba tutumlarının ve bireyin geliştirdiği pozitif şemaların rolü ele alınmıştır. Akademik ertelemeyi etkileyen bireysel ve ailesel faktörlerin bütüncül bir yaklaşımla değerlendirilmesi, bireyin gelişimsel süreciyle akademik davranışları arasındaki ilişkiyi anlamak açısından önem taşımaktadır.

1.2 Araştırma Soruları

1. Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme düzeyleri nasıldır?

2. Üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumları ile akademik erteleme davranışları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

3. Üniversite öğrencilerinin pozitif şema düzeyleri ile akademik erteleme davranışları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

4. Algılanan anne baba tutumları akademik ertelemeyi anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Deseni

Bu araştırmada, değişkenler arasındaki ilişkileri ve kurulacak modeli test etmek amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın örneklemini, 2025-2026 eğitim-öğretim yılında farklı üniversitelerde lisans, yüksek lisans, doktora düzeylerinde öğrenim gören ve uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılan 18-35 yaş arası 291’i kadın 109’u erkek 400 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Akademik Erteleme Ölçeği, Anne Baba Tutumları Ölçeği ve Pozitif Şemalar Ölçeği kullanılmıştır.

Aitken Akademik Erteleme Ölçeği

Aitken (1982) tarafından, öğrencilerin akademik görevleri erteleme eğilimlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş, Balkıs (2007) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek tek boyutludur ve 5’li likert tipi toplam 16 maddeden oluşmaktadır. Balkıs (2007) tarafından yapılan uyarlama çalışmalarında, ölçeğin geçerlik çalışmaları için, farklı bölümlerde öğrenim gören, 293 öğrenciye ulaşılmıştır. Bunların 100’üne dört hafta sonra güvenirlik için test-tekrar test uygulaması yapılmıştır. Ölçekteki her maddenin akademik görevleri erteleme eğilimi düzeyini ölçüp ölçmediğini ayırt etmek için madde toplam (item-total) korelasyonlarına bakıldığında, .33 ile .73 arasında bir değişim olduğu görülmüştür. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı Cronbach Alfa (α) = .89 olarak görülmüştür Test- tekrar test güvenirliği için yapılan analizlerde Pearson korelasyon katsayısı r = .87, p<.001 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek için faktör analizi yapılmıştır. Faktör Analizi sonucunda ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir. Tek faktörün açıkladığı varyans % 38 ve bu faktöre ait öz değer 6.14’tür.

Pozitif Şema Ölçeği

Pozitif Şema Ölçeği Keyfitz (2010) tarafından bireylerin pozitif şema alanlarını ve düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilen "Pozitif Şema Ölçeği" toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türk örnekleminde uyarlanması Kılıç (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında 17 madde yer almaktadır. Geçerlik güvenilirlik çalışması üniversite öğrencileri ile yapılan bu ölçeğin madde faktör yükleri 0,52 ile 0,91 arasında olduğu ifade edilmiştir. Ölçeğin Cronbach alpha katsayısı 0,89, alt ölçeklerin (öz yetkinlik, başarı, güven, iyimserlik, değerlilik) Cronbach alpha katsayısı sırasıyla 0,84, 0,82. 0,91, 0,88, ve 0,84 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test tekrar test puanı 0,73 olarak belirtilmiştir. Ölçekte öz-yetkinlik, başarı, güven, iyimserlik ve değerlilik olmak üzere beş alt boyut yer almaktadır. Ölçekte bulunan her bir alt boyut, dört madde ile temsil edilmektedir. Ölçek cevaplandırma düzeneği "Bana hiç uygun değil" ile "Bana tamamen uygun" ifadeleri arasında yapılan 6'lı Likert derecelendirme şeklindedir. Ölçekten hem toplam puan hem de alt boyut puanları hesaplanabilmekte ve ölçekten alınan yüksek puanlar pozitif şema düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Pozitif şema ölçeği ile iyimserlik ölçeği arasında 0,63, genel öz yetkinlik ölçeği ile 0,68, özsaygı ölçeği ile -0,57, güven ölçeği ile -0,27 arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Anne-Baba Tutum Ölçeği

Anne-Baba Tutum Ölçeği (ABTÖ), ebeveynlerin çocuk yetiştirirken gösterdikleri tutumları (açıklayıcı, otoriter, koruyucu) ölçmeyi amaçlayan bir ölçektir. Kuzgun (1972) tarafından geliştirilen ölçek Kuzgun ve Eldeleklioğlu (1999) tarafından revize edilmiştir. Demokratik (örn. Bana her zaman güven duygusu vermiş ve beni sevdiğini hissettirmiştir.), Koruyucu-İstekçi (örn.Her zaman nerede olduğumu ve ne yaptığımı merak eder.) ve Otoriter (örn. Bana hükmetmeye çalışır.) ebeveyn tutumu olmak üzere üç alt boyuttan oluşan ölçek 40 maddeden, ve beşli likert tipi (1= Hiç uygun değil, 5= Tamamen uygun) cevap seçeneklerinden oluşmaktadır. İfadeler hem anne hem de baba birlikte düşünülerek cevaplanmaktadır. Ölçekten toplam puan elde edilmemekte, her alt boyut kendi içerisinde değerlendirilmektedir. Ölçekte ters kodlama bulunmamaktadır. Boyutlardan alınan cronbach- alfa değerleri, demokratik tutum için 0.89, koruyucu-istekçi tutum için 0.82 ve otoriter tutum için 0.78'dir. Alt ölçekler arasındaki korelasyonlar ise demokratik tutum alt boyutu ile otoriter tutum alt boyutu arasında -0.64, otoriter ve koruyucu tutum alt boyut puanları arasında 0.36, demokratik tutum ile koruyucu tutum alt boyut puanları arasında -0.13 tür.

2.4. Veri Analizi

Verilerin analizinde değişkenlerin dağılım özellikleri dikkate alınarak non-parametrik analiz tekniklerinden yararlanılmıştır. Cinsiyete göre farklılıkların incelenmesi amacıyla Mann-Whitney U testi, değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla Spearman korelasyon analizi ve akademik ertelemenin yordayıcılarını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Analizler SPSS paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir.

2.5. Etik Onay

Araştırma, bilimsel araştırma ve yayın etiği ilkeleri doğrultusunda yürütülmüştür. Araştırmaya katılan bireylerden gönüllü katılım onayı alınmış, katılımcılara araştırmanın amacı hakkında bilgi verilmiş ve kişisel verilerin gizliliği sağlanmıştır.

"Bu araştırma, Kırıkkale Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'nun 20/01/2026 tarih ve 01 oturum numaralı kararı ile etik açıdan uygun bulunmuştur."

3. BULGULAR

Tablo 1. Değişkenler Arası Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1.Akademik

Araştırmada akademik erteleme, algılanan ebeveyn tutumları, pozitif şemalar, yaş ve genel akademik not ortalaması (GANO) arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Spearman sıra farkları korelasyon analizi uygulanmıştır.

Analiz sonuçlarına göre akademik erteleme ile demokratik ebeveyn tutumu arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($\rho = -.243$, $p < .001$). Buna karşılık akademik erteleme ile koruyucu ebeveyn tutumu ($\rho = .282$, $p < .001$) ve otoriter ebeveyn tutumu ($\rho = .278$, $p < .001$) arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Bu bulgular, öğrencilerin algıladıkları demokratik ebeveyn tutumu arttıkça akademik erteleme davranışlarının azaldığını; koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumları arttıkça ise akademik erteleme davranışlarının arttığını göstermektedir.

Pozitif şemalar açısından incelendiğinde akademik erteleme ile öz-yeterlik ($\rho = -.225$, $p < .001$), başarı ($\rho = -.146$, $p = .003$) ve değerlilik ($\rho = -.155$, $p = .002$) boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre öğrencilerin öz-yeterlik, başarı ve değerlilik düzeyleri arttıkça akademik erteleme eğilimlerinin azaldığı söylenebilir. Buna karşın akademik erteleme ile güven ($\rho = .011$, $p = .833$) ve iyimserlik ($\rho = -.097$, $p = .052$) boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Erteleme	1									
2.Demokratik Tutum	-,243**	1								
3.Koruyucu Tutum	,282**	-,439**	1							
4.Otoriter Tutum	,278**	-,701	,743**	1						
5.Öz Yeterlilik	-,225**	,200**	-,109*	-,127*	1					
6.Başarı	-,146**	,181**	-,134**	-,163**	,537**	1				
7.Güven	,011	,158**	-,042	-,058	,166**	,089	1			
8.İyimserlik	-,097	,240**	-,065	-,104*	,500**	,349**	,575**	1		
9.Değerlilik	-,155**	,280**	-,160**	-.209**	,629**	,537**	,158**	,494**	1	
10.Gano	-,193**	,088	-,063	-,115	,037	,025	-,012	-,106*	,003	1

Tablo

Demografik değişkenler incelendiğinde akademik erteleme ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken (ρ = -.025, p = .617), genel akademik not ortalaması ile akademik erteleme arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir (ρ = -.193, p < .001). Bu bulgu, akademik başarı düzeyi yükseldikçe akademik erteleme davranışının azalma eğiliminde olduğunu göstermektedir.

Not. Bağımlı değişken: Akademik erteleme. B = Standardize edilmemiş regresyon katsayısı; SH = Standart hata; β = Standardize edilmiş regresyon katsayısı. ip < .05, *ip < .01.

Akademik ertelemeyi yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda oluşturulan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (R = .374, R^2 = .140, Fi9,389) = 7.037, p < .001). Model, akademik ertelemedeki toplam varyansın %14'ünü açıklamaktadır.

Tablo 2. Akademik Ertelemeyi Yordayan Değişkenlere İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Değişkenler	***B***	***SH***	***β***	***t***	***p***
Sabit	3.307	.392	–	8.442	< .001
Demokratik tutum	-.145	.061	-.162	-2.377	.018*
Koruyucu tutum	.140	.076	.145	1.860	.064
Otoriter tutum	.041	.084	.046	.481	.631
Öz-yeterlik	-.166	.048	-.226	-3.446	.001**
Başarı	.025	.042	.035	.597	.551
Güven	.042	.037	.067	1.118	.264
İyimserlik	.021	.050	.029	.413	.680
Değerlilik	.025	.046	.037	.550	.583
Yaş	-.020	.008	-.124	-2.527	.012*
R=,374	**R2=,140**	**F=7,037**	**p=,000**		

Tablo

Regresyon katsayıları incelendiğinde demokratik ebeveyn tutumunun (β = -.162, p = .018), öz-yeterlik şemasının (β = -.226, p = .001) ve yaşın (β = -.124, p = .012) akademik ertelemenin anlamlı yordayıcıları olduğu belirlenmiştir. Buna göre demokratik ebeveyn tutumu, öz-yeterlik düzeyi ve yaş arttıkça akademik erteleme davranışı azalmaktadır.

Buna karşılık koruyucu ebeveyn tutumu (β = .145, p = .064), otoriter ebeveyn tutumu (β = .046, p = .631), başarı (β = .035, p = .551), güven (β = .067, p = .264), iyimserlik (β = .029, p = .680) ve değerlilik (β = .037, p = .583) değişkenlerinin akademik ertelemeyi anlamlı düzeyde yordamadığı belirlenmiştir.

4. TARTIŞMA

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışını açıklamada algılanan ebeveyn tutumları ile pozitif şemaların rolü incelenmiştir. Araştırma bulguları, akademik ertelemenin demokratik ebeveyn tutumu ile negatif; koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumları ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca pozitif şemaların öz-yeterlik, başarı ve değerlilik boyutları ile

akademik erteleme arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Regresyon analizi sonuçlarına göre ise demokratik ebeveyn tutumu, öz-yeterlik ve yaş değişkenlerinin akademik ertelemenin anlamlı yordayıcıları olduğu saptanmıştır.

Demokratik ebeveyn tutumunun akademik ertelemeyi negatif yönde yordaması, demokratik aile ortamında yetişen bireylerin daha fazla özerklik, öz düzenleme ve sorumluluk geliştirmeleriyle açıklanabilir. Uykan ve Akkaynak (2019)'un yaptıkları çalışmaya göre demokratik tutum arttıkça özdüzenleme becerisi artmakta , otoriter tutum arttıkça öz- düzenleme becerisi azalmaktadır. Buna karşılık koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumlarının akademik erteleme ile pozitif ilişki göstermesi de bu bulguyu desteklemektedir.

Pozitif şemalar açısından değerlendirildiğinde öz-yeterlik şemasının akademik ertelemeyi anlamlı biçimde yordaması, bireyin akademik görevleri başarıyla yerine getirebileceğine ilişkin inancının erteleme davranışını azaltmada önemli bir koruyucu faktör olduğunu göstermektedir. Bu noktada geçmişte yapılan bazı çalışmalarda bu bulguyu destekler niteliktedir. Örneğin Çelik ve Odacı (2015) 'nın yaptıkları çalışmanın sonucunda akademik erteleme ile öz-yeterlik inancı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öz-yeterlik inancı, kendilik algısı ve olumsuz değerlendirilme korkusunun akademik erteleme davranışını yordadığı da bir diğer araştırma bulgusu olarak ortaya çıkmıştır. Buna karşın başarı, güven, iyimserlik ve değerlilik boyutlarının regresyon modelinde anlamlı yordayıcı olarak yer almaması, bu değişkenlerin akademik erteleme üzerindeki etkilerinin diğer değişkenlerle birlikte değerlendirildiğinde zayıfladığını düşündürmektedir.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu yaşın akademik ertelemenin anlamlı bir yordayıcısı olmasıdır. Yaşın artmasıyla birlikte öğrencilerin zaman yönetimi, sorumluluk alma ve öz düzenleme becerilerinin gelişmesi, akademik erteleme davranışının azalmasına katkı sağlamış olabilir.

5. SONUÇ

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışını açıklamada algılanan ebeveyn tutumları ile pozitif şemaların rolü incelenmiştir. Araştırma bulguları, akademik ertelemenin demokratik ebeveyn tutumu ile negatif; koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumları ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca pozitif şemaların öz- yeterlik, başarı ve değerlilik boyutları ile akademik erteleme arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir.

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda oluşturulan modelin akademik ertelemedeki varyansın %14'ünü açıkladığı belirlenmiştir. Analiz sonuçlarına göre demokratik ebeveyn tutumu, öz-yeterlik ve yaş değişkenleri akademik erteleme davranışının anlamlı yordayıcıları olarak bulunmuştur. Buna karşılık koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumları ile pozitif şemaların başarı, güven, iyimserlik ve değerlilik boyutlarının akademik erteleme üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisinin olmadığı görülmüştür.

Elde edilen bulgular, akademik erteleme davranışının yalnızca bireysel özelliklerden değil, öğrencilerin çocukluk döneminde algıladıkları ebeveyn tutumlarından ve geliştirdikleri pozitif bilişsel yapılardan da etkilendiğini göstermektedir. Özellikle demokratik ebeveyn tutumunun ve öz-yeterlik düzeyinin akademik ertelemenin azaltılmasında koruyucu faktörler olduğu söylenebilir.

Bu doğrultuda üniversitelerde akademik erteleme davranışını azaltmaya yönelik psikoeğitim ve danışmanlık programlarında öğrencilerin öz-yeterlik algısını güçlendirmeye yönelik uygulamalara yer verilmesi önerilmektedir. Ayrıca ailelere yönelik bilinçlendirme çalışmaları ile demokratik ebeveyn tutumlarının desteklenmesi, öğrencilerin akademik sorumluluklarını zamanında yerine getirmelerine katkı sağlayabilir. Gelecek araştırmalarda farklı örneklemlerle gerçekleştirilecek boylamsal çalışmaların, akademik erteleme davranışını etkileyen bireysel ve ailesel faktörlerin daha kapsamlı biçimde açıklanmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Aitken, M. E. (1982). A personality profile of the college student procrastinator. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Pittsburgh.

Ateş, B. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Psikolojik İyi Oluş ve Sosyal Yetkinlik. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 15(59), 1203-1214. doi: 10.17755/esosder.263225

Balkıs, M. (2007). Öğretmen Adaylarının Davranışlarındaki Erteleme Eğiliminin,. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21(21), 67-83. https://izlik.org/JA54UR79DX

Balkıs, M. ve Duru, E. (2009). Prevalence of academic procrastination behavior among preservice teachers, and its relationships with demographics and individual preferences, Journal of Theory and Practice in Education, 5(1), 18-32.

Bozkurt, N. (2004). Bir grup üniversite öğrencisinin depresyon ve kaygı düzeyleri ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiler. Eğitim ve Bilim, 29(133), 52–59.

Clark, J.L., ve Hill, O.W. (1994). Academic procrastination among African-American college students. Psychological Reports, 75, 931-936.

Çelik, Ç., & Odacı, H. (2015). Akademik erteleme davranışının bazı kişisel ve psikolojik değişkenlere göre açıklanması [Explanation of academic procrastianation by some personal and psychological variables]. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 30(3), 31-47.

Day, V., Mensink, D., ve O'Sullivan, M. (2000). Patterns of academic procrastination. Journal of College Reading and Learning, 30, 120-134.

Ferrari, J. R. ve Olivette, M. J. (1993). Perception of parental control and the development of indecision among late adolescent females. Adolescence, 28(112), 963-970.

Ferrari, J. R. ve Olivette, M. J. (1994). Parental authority and the development of female dysfunctional procrastination. Journal of Research in Personality, 28, 87-100.

Grecco, P. R. (1984). A cognitive-behavioral assessment of problematic academic procrastination: development of a procrastination self- statement inventory. Unpublished PHD, California School of Professional Psychology – Fresno.

Hamurcu, H. (2011). Ergenlerin Yetkinlik İnançları ve Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamada Psikolojik İhtiyaçlar (Yayımlanmış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya, Türkiye.

Haycock, L. A., P. McCarthy ve C. L. Skay. (1998). Procrastination in College Students: The Role of Self-Efficacy and Anxiety. Journal of Counseling and Development. 76, 317–324.

Kandemir, M. (2010). Akademik erteleme davranışını açıklayıcı bir model. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Keyfitz, L. (2010). The role of positive schemas in child psychopathology and resilience. (Unpublished Master's Thesis), The Faculty of Graduate Studies, The University of Guelph, Canada.

Keyfitz, L., Lumley, M. N., Hennig, K. H., & Dozois, D. J. A. (2013). The role of positive schemas in child psychopathology and resilience. Cognitive Therapy and Research, 37(1), 97–108. doi:10.1007/s10608-012-9455-6

Kılıç, S. (2018). Üniversite öğrencilerinde pozitif şemaların iyi oluş ve psikolojik belirtileri yordaması (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Kuzgun, Y. (1972). "Ana-Baba Tutumlarının Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi," Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,

Kuzgun, Y. ve Eldeleklioğlu, J. (2005). Anne-Baba Tutumları Ölçeği (Editör, Yıldız Kuzgun ve Feride Bacanlı, Pdr'de Kullanılan Ölçekler). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. Journal of Research in Personality, 20,474-495. O'

Brien, W.K. (2002). Applying the transtheoretical model to academic procrastination. Unpublished doctoral dissertation. University of Houston, Houston, USA.

Özer, B. U. (2005). Academic procrastination: Prevalance, self-reported reasons, gender difference and it's relation with academic achievement. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. Öztürk

Başpınar, N. (2020). Üniversite öğrencilerinin genel erteleme davranışları ile akademik erteleme davranışları arasındaki ilişki, Turkish Studies, 15(2), 1197-1219. https://dx.doi.org/10.29228/TurkishStudies.41436

Potts, T. J. (1987). Predicting procrastination on academic tasks with self-report personality measures. Unpublished doctoral dissertation. Hofstra University, New York, USA.

Pychyl, T. A., Coplan, R. J. ve Reid, P. A. (2002). Parenting and procrastination: Gender differences in the relations between procrastination parenting style and self-worth in early adolescence. Personality and Individual Differences, 33, 271-285.

Roberts, M.S. (1997). Yaşamı ertelemeyin. (Çev. Levent Kartal). İstanbul: Mavi Okyanus Yayıncılık.

Solomon, L. J.& Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive behavioral correlates. Journal of Counseling Psychology, 31, 503-509

Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. Psychological Bulletin. 133.1, 65-94.

Uykan, E., & Akkaynak, M. (2019). Ebeveyn Tutumları ile Çocukların Öz Düzenlemeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi, 6(3), 1620-1644. https://izlik.org/JA64LD65SH

Videler, A. C., van Royen, R., Legra, M., & Ouwens, M. A. (2020). Positive schemas in schema therapy with older adults: Clinical implications and research suggestions. Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 48(4), 481–491. doi:10.1017/S1352465820000077

Weiss, L. (1998). Çocuğumu nasıl anlarım? Sinan Köseoğlu (Çev.). İstanbul: Beyaz Yayınları.

Wigfield, A., & Eccles, J. S. (2002). The development of competence beliefs, expectancies for success, and achievement values from childhood through adolescence. In A. Wigfield & J. S. Eccles (Eds.), A Vol. In the educational psychology series development of achievement motivation (pp. 91-120). San Diego, CA, US: Academic Press. Young J. E., Klosko J. S., & Weishaar M. E., (2003). Schema therapy: A practitioner's guide. New York: Guilford Press.

Zakeri, H., Esfahani, B. N. ve Razmjoee, M. (2013). Parenting styles and academic procrastination. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 84, 57-60.

B022 **KARİYER DANIŞMANLIĞI**

PDR2026

27. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi

Dikkat, Bağımlılık ve Aile

10-12 Haziran 2026 · Konya

Üniversite Öğrencilerinde Ekonomik Kısıtlılıklar ve Gelecekteki İnsana Yakışır İş Algısı: Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü

Arş. Gör. Dr. Betül Orman Sezer, Arş. Gör. Dr. Yılmaz Hasret

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE EKONOMİK KISITLILIKLAR VE GELECEKTEKİ İNSANA YAKIŞIR İŞ ALGISI: PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ

[2] Pamukkale Üniversitesi, Denizli, Türkiye — yilmazhasret@pau.edu.tr

[1] Pamukkale Üniversitesi, Denizli, Türkiye — borman@pau.edu.tr

Sunum türü: Sözlü Bildiri no: DM-01KT2M49

ÖZET

Çalışma Psikolojisi Kuramı, bireylerin iş yaşamına ilişkin deneyimlerini yalnızca ilgiler ve yetenekler gibi bireysel özelliklerle sınırlı kalmadan ekonomik kısıtlılıklar ve ötekileştirilme gibi bağlamsal faktörlerin etkisini merkeze alarak açıklamaktadır. Psikolojik esneklik ise, bireyin yaşadığı zorlayıcı duygu, düşünce ve yaşam koşullarına rağmen mevcut anla temas kurabilmesi, yaşantılarını kabul edebilmesi ve değerleri doğrultusunda işlevsel davranışlar sergileyebilmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu yönüyle psikolojik esneklik, bireylerin stres ve belirsizlik karşısında uyum sağlayabilmelerini destekleyen önemli bir içsel kaynak olarak görülmektedir. Dolayısıyla ekonomik kısıtlılıkların bireylerin kariyer gelişimi ve gelecekteki insana yakışır iş algıları üzerindeki etkisinde, psikolojik esneklik gibi bireysel kaynakların nasıl bir rol oynadığı önemli bir araştırma alanı olarak görülmektedir. Bu doğrultuda, araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin ekonomik kısıtlılıkları ile gelecekteki insana yakışır iş algıları arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemektir. İlişkisel tarama modeli ile yürütülen araştırmanın çalışma grubunu, Pamukkale Üniversitesinde öğrenim görmekte olan 310 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde Psikolojik Esneklik Ölçeği, Ekonomik Kısıtlılıklar Ölçeği, Gelecekteki İnsana Yakışır İş Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, korelasyon analizi ve Hayes tarafından geliştirilen PROCESS Macro Model 4 ile aracılık analizi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, ekonomik kısıtlılıkların psikolojik esnekliği anlamlı ve negatif yönde yordadığı, psikolojik esnekliğin gelecekteki insana yakışır iş algısını anlamlı ve pozitif yönde yordadığı ve psikolojik esnekliğin ekonomik kısıtlılıklar ile gelecekteki insana yakışır iş algısı arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rol oynadığı ortaya konmuştur.

Anahtar Kelimeler: Çalışma psikolojisi kuramı, ekonomik kısıtlılıklar, gelecekteki insana yakışır iş, psikolojik esneklik

ABSTRACT

The Psychology of Working Theory explains individuals' work-life experiences by centering the impact of contextual factors, such as economic constraints and marginalization, rather than being limited solely to individual characteristics like interests and abilities. Psychological flexibility is defined as an individual's ability to connect with the present moment, accept their experiences, and display functional behaviors in line with their

values, despite experiencing challenging emotions, thoughts, and life conditions. In this respect, psychological flexibility is regarded as a crucial internal resource that supports individuals' ability to adapt in the face of stress and uncertainty. Therefore, investigating the role that personal resources, such as psychological flexibility, play in the impact of economic constraints on individuals' career development and future decent work perceptions is considered an important area of research. In this regard, the purpose of this study is to examine the mediating role of psychological flexibility in the relationship between university students' economic constraints and their future decent work perceptions. The study was conducted with 310 university students studying at Pamukkale University using a correlational survey design. In the data collection process, the Psychological Flexibility Scale, the Economic Constraints Scale, the Future Decent Work Scale, and a personal information form were utilized. In the data analysis, descriptive statistics, correlation analysis, and mediation analysis using PROCESS Macro Model 4 developed by Hayes were applied. The results of the study revealed that economic constraints significantly and negatively predicted psychological flexibility, which in turn significantly and positively predicted future decent work perceptions; furthermore, psychological flexibility was found to play a significant mediating role in the relationship between economic constraints and future decent work perceptions.

Keywords: Economic constraints, future decent work, psychological flexibility, the psychology of working theory

1. GİRİŞ

Geleneksel kariyer gelişimi kuramları, bireylerin mesleki kararlarını büyük ölçüde kişisel ilgileri, yetenekleri, değerleri ve özgür iradeleri doğrultusunda şekillendirebildiği varsayımına dayanmaktadır. Ancak bu yaklaşımlar, yapısal engellerle karşılaşmayan ve sosyoekonomik açıdan avantajlı grupları kapsarken; sosyoekonomik açıdan dezavantajlı olan, eğitime ve fırsatlara erişimi sınırlı olan grupları yeterince dikkate almamakta ve kariyer gelişimini daha çok bireysel tercihlerin bir sonucu olarak ele almaktadır (Duffy ve diğ., 2016). Oysa bireylerin kariyer gelişimleri, içinde bulundukları sosyal, ekonomik ve kültürel bağlamdan bağımsız değildir. Bu nedenle, kariyer gelişim müdahalelerinde bağlamı dahil etmek, bireyin yaşam rolleri ağını bilmek oldukça önemlidir (Niles ve Harris-Bowlsbey, 2013). Gerçek hayatta bireylerin çoğu iş yaşamına ilişkin kararlarında eşit fırsatlara sahip değildir, aksine birçoğu için kariyer süreçleri ciddi kısıtlılıklar altında gerçekleşmektedir. Bu noktada, yoksulluk sınırında yaşayan, ekonomik kısıtlılıklara maruz kalan, ayrımcılık ya da ötekileştirilme deneyimleyen bireylerin kariyer gelişimi ve iş deneyimlerini açıklamak amacıyla Çalışma Psikolojisi Kuramı geliştirilmiş ve insana yakışır iş kavramı kuramın merkezinde konumlandırılmıştır (Duffy ve diğ., 2016).

Çalışma Psikolojisi Kuramının temel değişkeni olan insana yakışır iş kavramı, köklerini Uluslararası Çalışma Örgütü'nün (ILO) belirlediği ölçütlerden almakla birlikte, bireyin iş yaşamındaki onurunu ve refahını güvence altına almayı hedefleyen çok boyutlu bir yapıdır ve fiziksel ve ilişkisel açıdan güvenli çalışma ortamı, boş zaman ve dinlenme, adil ücret, sağlık ve sosyal güvence hakları ile kurumsal değerlerle ailevi ve sosyal değerlerin uyumu boyutlarını kapsamaktadır (Duffy ve diğ., 2016). ILO, dünya genelinde insana yakışır iş için gerekli asgari standartları belirleyerek önemli çalışmalar yürütmüş olsa da birçok ülkede iş yaşamına ilişkin yapısal eşitsizlikler devam etmektedir (Blustein ve diğ., 2019). Türkiye bağlamında değerlendirildiğinde ise dezavantajlı grupların yaşadığı eşitsizlikler, işsizlik, kayıt dışı istihdam ve güvencesiz çalışma koşulları gibi etmenlerin bireylerin

insana yakışır işlere erişimini sınırlandırdığı görülmektedir (Büyükgöze Kavas ve Autin, 2019). Bu durum, özellikle ekonomik kısıtlılıklara maruz kalan ve toplumsal açıdan dezavantajlı konumda olan bireylerin kariyer gelişim süreçlerinin bağlamsal değişkenlerden büyük oranda etkilendiğini göstermektedir.

Çalışma Psikolojisi Kuramı, ekonomik kısıtlılıkları bireylerin insana yakışır işe erişimini etkileyen temel bağlamsal değişkenlerden biri olarak ele almaktadır (Duffy ve diğ., 2016). Ekonomik kısıtlılıklar, bireyin yaşamı boyunca ekonomik kaynaklara sınırlı düzeyde erişime sahip olması şeklinde tanımlanmakta; gelir düzeyi, aile varlığı ve sosyoekonomik koşullar gibi nesnel göstergelerin yanı sıra bireyin kendi ekonomik durumuna ilişkin öznel algısını da kapsamaktadır (Duffy ve diğ., 2016; Kim ve diğ., 2019). Kurama göre ekonomik kaynaklara erişimin sınırlı olması, bireylerin eğitim, kariyer fırsatları ve güvenli çalışma koşullarına ulaşmalarını zorlaştırmakta; bu durum da insana yakışır işlere erişim olasılığını azaltmaktadır. Ekonomik kısıtlılıklar ile insana yakışır iş arasındaki ilişki göz önünde bulundurulduğunda ve bireylerin benzer bağlamsal koşullardan farklı düzeylerde etkilenebileceği düşünüldüğünde, bu süreçte rol oynayabilecek psikolojik kaynakların da incelenmesi önem kazanmaktadır. Bu bağlamda psikolojik esnekliğin, bu iki temel kavram arasındaki ilişkideki aracı rolünü incelemek amaçlanmıştır.

Çalışma Psikolojisi Kuramının kariyer gelişimini bireyin içinde bulunduğu sosyal, ekonomik ve kültürel bağlam çerçevesinde ele alan yaklaşımına benzer şekilde, Kabul ve Kararlılık Terapisi de (ACT) bireyin psikolojik yaşantılarını bağlamı içerisinde değerlendiren işlevsel bağlamsalcı bir yaklaşıma dayanmaktadır. Bu perspektifte, yaşanan olaylar o olayın ötesinde tarihsel ve durumsal tüm bağlamlar perspektifinde yorumlanır ve bunun için olayın bütününe odaklanılır (Hayes ve diğ., 2006). ACT'ın temel kavramlarından biri olan psikolojik esneklik, bireyin zorlayıcı içsel ve dışsal yaşantılara farkındalık, kabul, temas ve kararlı eylemler yoluyla yanıt verebilme kapasitesidir (Harris, 2022). Psikolojik esnekliği yüksek bireylerin stresli yaşam olayları ve çevresel zorluklar karşısında daha uyumlu baş etme stratejileri geliştirdikleri, esnek düşünebildikleri, psikolojik dayanıklılıklarını koruyabildikleri, kendi değerleri doğrultusunda adanmış eylemlerde bulunabildikleri ve geleceğe ilişkin daha olumlu beklentiler sürdürebildikleri belirtilmektedir (Harris, 2022). Ayrıca psikolojik esneklik iş yaşamındaki değişim ve belirsizlik koşullarına uyum sağlamada önemli bir rol oynamaktadır (Hayes ve diğ., 2012). Bu sayede psikolojik esnekliği yüksek olan bireyler stresli çalışma ortamlarında psikolojik sağlıklarını ve iş doyumlarını daha iyi koruyabilmektedirler (Bond ve diğ., 2011).

Psikolojik esnekliğin temel bileşenlerinden biri olan değerler doğrultusunda kararlı eylemde bulunma kapasitesine benzer şekilde kariyer gelişimi alanyazınında da bireyin kariyer kararlarını verirken değerlerin önemli olduğuna vurgu yapılmaktadır (Niles ve Harris- Bowlsbey, 2013). Bununla birlikte, insana yakışır iş kavramı ekonomik güvencenin yanı sıra bireyin yaşam değerleriyle uyumlu, anlamlı ve doyum sağlayan çalışma koşullarını da içermektedir (Duffy ve diğ., 2016). İnsana yakışır işin çalışanların refahı, iş doyumu ve yaşam kalitesini destekleyen bir yapı olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bu iki kavram arasında birbirini destekleyen bir ilişki olabileceği

öngörülmektedir. Bu doğrultuda psikolojik esnekliğin bireylerin kendi değerleriyle uyumlu kariyer yönelimlerini sürdürebilmelerini ve gelecekte insana yakışır işlere ulaşabileceklerine ilişkin olumlu algılarını koruyabilmelerini destekleyen önemli bir psikolojik kaynak olabileceği düşünülmektedir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Deseni

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin ekonomik kısıtlılıkları ile gelecekteki insana yakışır iş algıları arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemek amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır.

2.2. Katılımcılar

Araştırmaya, yaşları 18 ile 39 arasında değişen (M = 21.43, SD = 3.12) toplam 310 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların 228'i kadın (%73.5) ve 82'si erkektir (%26.5). Örneklem, 12 fakülte ve 3 meslek yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Sınıf düzeyine göre dağılım incelendiğinde, katılımcıların 74'ünün birinci sınıf (%23.9), 114'ü ikinci sınıf (%36.8), 52'sinin üçüncü sınıf (%16.8) ve 70'inin dördüncü sınıf öğrencisi (%22.6) olduğu görülmektedir. Katılımcıların öznel maddi durum algılarına ilişkin dağılım ise, 6 katılımcının maddi durumunu çok kötü (%1.9), 41'inin kötü (%13.2), 207'sinin orta (%66.8), 54'ünün iyi (%17.4) ve 2'sinin çok iyi (%0.6) olarak değerlendirdiğini göstermektedir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında veri toplamak amacıyla Ekonomik Kısıtlılıklar Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği, Gelecekteki İnsana Yakışır İş Ölçeği ve katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin soruları içeren kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kullanılan ölçme araçlarının geçerlik ve güvenirlik bilgileri aşağıda verilmektedir.

Ekonomik Kısıtlılıklar Ölçeği

Ekonomik kısıtlılıklar, Çalışma Psikolojisi Kuramı kapsamında geliştirilen beş maddelik Ekonomik Kısıtlılıklar Ölçeği (Duffy ve diğ., 2019) ile ölçülmüştür. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Kim ve diğerleri (2025) tarafından gerçekleştirilmiştir. Tek boyuttan oluşan ölçek, 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 7 (kesinlikle katılıyorum) arasında değişen yedili Likert tipi derecelendirme ile yanıtlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında iç tutarlılık katsayısının .97 olduğu rapor edilmiştir. Bu araştırmada ise ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .94 olarak bulunmuştur.

Psikolojik Esneklik Ölçeği

Psikolojik esneklik, Francis ve diğerleri (2016) tarafından geliştirilen Psikolojik Esneklik Ölçeğinin Karakuş ve Akbay (2020) tarafından gerçekleştirilen Türkçe uyarlaması kullanılarak ölçülmüştür. Türkçe form 28 maddeden oluşmaktadır. Beş boyuttan oluşan ölçek, 1 (hiç katılmıyorum) ile 7

(tamamen katılıyorum) arasında değişen yedili Likert tipi derecelendirme ile yanıtlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında toplam puana ait iç tutarlılık katsayısının .79 olduğu rapor edilmiştir. Bu araştırmada ise ölçeğin toplam puanına ait iç tutarlılık katsayısı .86 olarak bulunmuştur.

Gelecekteki İnsana Yakışır İş Ölçeği

Gelecekteki İnsana Yakışır İş Algısı, 15 maddelik Gelecekteki İnsana Yakışır İş Ölçeği ile ölçülmüştür. Bu ölçek, Kim ve diğerleri (2019) tarafından genç yetişkinlerde kullanılması için İnsana Yakışır İş Ölçeğinden (Duffy ve diğ., 2017) uyarlanmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması ise Keser ve Büyükgöze-Kavas (2022) tarafından yapılmıştır. Beş boyuttan oluşan ölçek, 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 7 (kesinlikle katılıyorum) arasında değişen yedili Likert tipi derecelendirme ile yanıtlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında toplam puana ait iç tutarlılık katsayısının . 86 olduğu rapor edilmiştir. Bu araştırmada da ölçeğin toplam puanına ait iç tutarlılık katsayısı .87 olarak bulunmuştur.

Kişisel Bilgi Formu

Formda katılımcıların yaşları, fakülteleri, sınıf düzeyleri ve öznel maddi durum algılarına yönelik sorular yer almaktadır.

2.4. Veri Analizi

Veri analizine başlamadan önce çoklu regresyon analizine ilişkin temel varsayımlar incelenmiştir. Bu kapsamda uç değerler, çoklu doğrusal bağlantı ve değişkenler arasındaki doğrusal ilişki varsayımları değerlendirilmiştir. Ön analizlerin ardından hipotezlerin test edilmesine geçilmiştir.

Araştırmada psikolojik esnekliğin ekonomik kısıtlılıklar ile gelecekteki insana yakışır iş algısı arasındaki ilişkide aracılık rolünü test etmek amacıyla Hayes'in (2022) PROCESS Makro eklentisinin 5. versiyonunda yer alan Model 4 kullanılmıştır. Model 4, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki doğrudan etkisinin yanı sıra aracı değişken üzerinden gerçekleşen dolaylı etkinin test edilmesine olanak sağlamaktadır. Dolaylı etkinin anlamlılığı, 5.000 bootstrap yeniden örnekleme ve %95 güven aralığı kullanılarak değerlendirilmiştir. Regresyon katsayılarına ilişkin standart hatalar, heteroskedastisite olasılığına karşı HC3 (Davidson–MacKinnon) yöntemi kullanılarak hesaplanmıştır. Tüm analizler IBM SPSS Statistics 27 programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir.

3. BULGULAR

Ön Analizler

Aracılık modelinin test edilmesinden önce veri seti ön analizlere tabi tutulmuştur. Bu kapsamda olası uç değerler kutu grafikleri aracılığıyla incelenmiş ve analiz sonuçlarını anlamlı düzeyde etkileyebilecek belirgin uç değerlere rastlanmamıştır. Araştırma değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler, çarpıklık ve basıklık değerleri ile korelasyon katsayıları Tablo 1'de sunulmuştur.

EK: Ekonomik kısıtlılıklar; PE: Psikolojik esneklik; GİYİ: Gelecekteki insana yakışır iş; M: Ortalama; SD: Standart sapma Tablo 1 incelendiğinde değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu görülmektedir. Ayrıca değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarının -.21 ile .50 arasında değiştiği ve hiçbir ilişkinin çoklu doğrusal bağlantı açısından kritik kabul edilen .90 değerini aşmadığı belirlenmiştir. Ek olarak varyans şişirme faktörü (VIF) değerlerinin 1.04, tolerans değerlerinin ise .96 olduğu görülmüş, bu bulgular çoklu doğrusal bağlantı probleminin bulunmadığını göstermiştir.

Aracılık Analizine İlişkin Bulgular

Psikolojik esnekliğin ekonomik kısıtlılıklar ile gelecekteki insana yakışır iş algısı arasındaki ilişkide aracılık rolünü incelemek amacıyla Hayes'in (2022) PROCESS Makro eklentisinin 5. versiyonunda yer alan Model 4 kullanılmıştır. 5.000 bootstrap yeniden örnekleme ve %95 güven aralığı kullanılarak analize ilişkin yol katsayıları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 1. *Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler ve Korelasyon Katsayıları*

Değişkenler	1	2	3	*M*	*SD*
1. EK	-	-	-	3.12	1.42
2. PE	-.19**	-	-	4.41	.68
3. GİYİ	-.21**	.50**	-	4.45	.89
Çarpıklık	.43	.34	.01		
Basıklık	-.38	.13	.79		

** $p < .001$

Tablo

Tablo 2. *Aracılık Analizi Sonuçları*

Yol	***B***	***SE***	***t***	***p***	**%95 GA**
EK → PE	-0.091	0.029	-3.196	.002	[-0.148, -0.035]
PE → GİYİ	0.625	0.074	8.441	< .001	[0.479, 0.771]
EK → GİYİ (toplam etki)	-0.131	0.035	-3.779	< .001	[-0.199, -0.063]
EK → GİYİ (doğrudan etki)	-0.074	0.030	-2.499	.013	[-0.132, -0.016]
EK → PE → GİYİ (dolaylı etki)	-0.057	0.020	—	—	[-0.098, -0.021]

Tablo

Not. EK = Ekonomik Kısıtlılıklar; PE = Psikolojik Esneklik; GİYİ = Gelecekteki İnsana Yakışır İş; B = standardize edilmemiş regresyon katsayısı; SE = standart hata; GA = güven aralığı.

Tablo 2 incelendiğinde ekonomik kısıtlılıkların psikolojik esnekliği anlamlı ve negatif yönde yordadığı (B = -0.091, SE = 0.029, p = .002, R^2 = .037), psikolojik esnekliğin ise gelecekteki insana yakışır iş algısını anlamlı ve pozitif yönde yordadığı (B = 0.625, SE = 0.074, p < .001) görülmektedir. Ekonomik kısıtlılıklar ve psikolojik esnekliğin birlikte gelecekteki insana yakışır iş algısını anlamlı biçimde yordadığı (R^2 = .263) belirlenmiştir. Ayrıca ekonomik kısıtlılıkların gelecekteki insana yakışır iş algısı üzerindeki doğrudan etkisinin de anlamlı olduğu belirlenmiştir (B = -0.074, SE = 0.030, p = .013). Test edilen aracılık modeline ilişkin yol katsayılarının görsel gösterimi Şekil 1'de sunulmuştur.

Şekil 1. Test edilen aracılık modeli

Dolaylı etki analizi, ekonomik kısıtlılıklar ile gelecekteki insana yakışır iş algısı arasındaki ilişkide psikolojik esneklik üzerinden anlamlı bir dolaylı etki olduğunu göstermiştir (B = -0.057, %95 GA [-0.098, -0.021]). %95 güven aralığı değerlerinin sıfırı içermemesi, dolaylı etkinin anlamlı olduğunu göstermektedir (Hayes, 2022). Bu bulgular, psikolojik esnekliğin ekonomik kısıtlılıklar ile gelecekteki insana yakışır iş algısı arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rol oynadığına işaret etmektedir.

4. TARTIŞMA

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin ekonomik kısıtlılıkları ile gelecekteki insana yakışır iş algıları arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü incelenmiştir. Yapılan analizlerde ekonomik kısıtlılıklar ve psikolojik esnekliğin birlikte gelecekteki insana yakışır iş algısını anlamlı biçimde yordadığı görülmüştür. Bununla birlikte ekonomik kısıtlılıklar ile gelecekteki insana yakışır iş algısı arasında anlamlı bir negatif ilişki olduğu görülmektedir. Ekonomik kısıtlılıkların gelecekteki insana yakışır iş algısını olumsuz yönde yordaması, Çalışma Psikolojisi Kuramının ekonomik dezavantajların bireylerin kariyer gelişim süreçlerini ve gelecekteki insana yakışır iş algılarını sınırladığı yönündeki temel varsayımlarını ve alanyazındaki ampirik bulguları desteklemektedir (Duffy ve diğ., 2016; Allan ve diğ., 2020; Ma ve diğ., 2021; Wei ve diğ., 2022). Benzer şekilde, Türkiye'de üniversite öğrencileriyle yürütülen Çalışma Psikolojisi Kuramı temelli bir çalışmada, ekonomik kısıtlılıkların gelecekteki insana yakışır iş algısıyla negatif yönde ilişkili olduğu ve bu ilişkinin çalışma iradesi ile kariyer iyimserliği üzerinden dolaylı olarak açıklandığı rapor edilmiştir (Çarkıt ve Yalçın, 2025).

Bu araştırmanın temel bulgularından biri, psikolojik esnekliğin ekonomik kısıtlılıklar ile gelecekteki insana yakışır iş algısı arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rol oynamasıdır. Çalışma Psikolojisi Kuramı, ekonomik kısıtlılıkların bireylerin insana yakışır işe erişimlerini yalnızca doğrudan değil, çalışma iradesi ve kariyer uyumu gibi psikolojik süreçler aracılığıyla da etkileyebileceğini öne sürmektedir (Duffy ve diğ., 2016). Bu araştırmanın bulguları, söz konusu kuramsal çerçeveyi psikolojik esneklik değişkeni üzerinden genişletmektedir. Buna göre ekonomik kısıtlılıklar, üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerini azaltmakta; azalan psikolojik esneklik ise öğrencilerin gelecekte insana yakışır işlere ulaşabileceklerine ilişkin algılarını zayıflatmaktadır. Bu bulgu, psikolojik esnekliğin yalnızca genel psikolojik uyum ya da stresle baş etme bağlamında değil, aynı

zamanda kariyer geleceğine ilişkin algıların şekillenmesinde de önemli bir bireysel kaynak olabileceğini göstermektedir. Nitekim Türkiye'de çalışan yetişkinlerle yürütülen güncel bir araştırmada da psikolojik esnekliğin öznel eksik istihdam ile insana yakışır iş arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı belirlenmiştir (Söner ve Duru, 2026). Bu açıdan mevcut araştırma, psikolojik esnekliğin insana yakışır iş algısıyla ilişkisini öğrenci örneklemine ve geleceğe yönelik iş algısı bağlamına taşıyarak alanyazına özgün bir katkı sunmaktadır.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu, psikolojik esnekliğin gelecekteki insana yakışır iş algısını anlamlı ve pozitif yönde yordamasıdır. Psikolojik esnekliğin gelecekteki insana yakışır iş algısını anlamlı ve pozitif bir şekilde yordaması, bireylerin zorlayıcı koşullar karşısında değerleri doğrultusunda hareket edebilme ve değişen koşullara uyum sağlayabilme kapasitelerinin kariyer geleceklerine ilişkin daha olumlu beklentiler geliştirmelerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Bu bulgu, psikolojik esnekliği yüksek bireylerin karşılaştıkları ekonomik dezavantajlara rağmen değerleri doğrultusunda hareket etmeyi sürdürmeleri ve uzun vadeli hedeflerine yönelik kararlı davranabilmeleriyle açıklanabilir. Bu bağlamda psikolojik esneklik, ekonomik engeller altında dahi bireylerin gelecekteki insana yakışır iş algılarını koruyabilmelerini destekleyen önemli bir psikolojik kaynak olarak değerlendirilebilir. Psikolojik esneklik becerisi arttıkça bireylerin zorlu iş piyasası koşullarında dahi psikolojik refahlarını koruyabildiklerini ve iş memnuniyetlerinin arttığını gösteren mevcut araştırma bulguları da öğrencilerin gelecekte güvenceli ve tatmin edici iş deneyimlerine ulaşabileceklerine ilişkin olumlu beklentilerini destekleyebileceğini düşündürmektedir (Bond ve diğ., 2011; Di Fabio ve Kenny, 2016).

Araştırma bulguları doğrultusunda, üniversitede sunulan kariyer danışmanlığı hizmetlerinde psikolojik esnekliği geliştirmeye yönelik müdahalelere daha fazla yer verilmesi önerilebilir. Ayrıca, ekonomik açıdan dezavantajlı öğrencilerin psikolojik kaynaklarını güçlendirmeyi hedefleyen önleyici ve destekleyici programların geliştirilmesi ve uygulanması önem taşımaktadır. Bunun yanı sıra, bu çalışmada test edilen modelin farklı yaş gruplarında, kültürel bağlamlarda ve farklı örneklemlerde sınanması bulguların genellenebilirliğine katkı sağlayacaktır.

5. SONUÇ

Araştırma, üniversite öğrencilerinin yaşadığı ekonomik kısıtlılıkların gelecekteki insana yakışır iş algısını olumsuz etkilediğini ve psikolojik esnekliğin bu ilişkide anlamlı bir aracı rol üstlendiğini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, ekonomik dezavantajların bireylerin kariyer geleceklerine ilişkin algıları üzerindeki etkisinin yalnızca yapısal koşullarla açıklanamayacağını; psikolojik esneklik gibi geliştirilebilir bireysel kaynakların da bu süreçte önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Dolayısıyla araştırma, Çalışma Psikolojisi Kuramı'nın bağlamsal engeller ile psikolojik kaynakların birlikte ele alınması gerektiğine ilişkin temel yaklaşımını desteklemekte ve psikolojik esnekliği gelecekteki insana yakışır iş algısını açıklayan önemli bir psikolojik mekanizma olarak kuramsal modele dahil ederek alanyazına katkı sunmaktadır. Bunun yanı sıra, elde edilen bulgular, ekonomik

dezavantajların olumsuz etkilerini azaltmaya yönelik kariyer danışmanlığı ve psikolojik müdahalelerde psikolojik esnekliğin güçlendirilmesinin önemli bir uygulama alanı olabileceğine işaret etmektedir.

KAYNAKÇA

Allan, B. A., Sterling, H. M., & Duffy, R. D. (2020). Longitudinal relations among economic deprivation, work volition, and academic satisfaction: A psychology of working perspective. International Journal for Educational and Vocational Guidance, 20, 311- 329. https://doi.org/10.1007/s10775-019-09405-3

Blustein, D. L., Kenny, M. E., Di Fabio, A., & Guichard, J. (2019). Expanding the impact of the psychology of working: Engaging psychology in the struggle for decent work and human rights. Journal of Career Assessment, 27(1), 3–28. https://doi.org/10.1177/1069072718774002.

Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological flexibility and experiential avoidance. Behavior Therapy, 42(4), 676–688. https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007

Büyükgöze-Kavas, A., & Autin, K. L. (2019). Decent work in Turkey: Context, conceptualization, and assessment. Journal of Vocational Behavior, 112, 64-76. https://doi.org/10.1016/j.jvb.2019.01.006

Çarkıt, E., & Yalçın, S. B. (2025). Linking Career Optimism to Work Volition and Future Decent Work. Journal of Career Development, 52(5), 615-629. https://doi.org/10.1177/08948453251363223

Di Fabio, A., & Kenny, M. E. (2016). From decent work to decent lives: Positive Self and Relational Management (PS&RM) in the twenty-first century. Frontiers in Psychology, 7, 361. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00361

Duffy, R. D., Blustein, D. L., Diemer, M. A., & Autin, K. L. (2016). The psychology of working theory. Journal of Counseling Psychology, 63(2), 127–148. https://doi.org/10.1037/cou0000140

Duffy, R. D., Allan, B. A., England, J. W., Blustein, D. L., Autin, K. L., Douglass, R. P., Ferreira, J., & Santos, E. J. R. (2017). The development and initial validation of the decent work scale. Journal of Counseling Psychology, 64(2), 206–221. https://doi.org/10.1037/cou0000191

Duffy, R. D., Gensmer, N., Allan, B. A., Kim, H. J., Douglass, R. P., England, J. W., Autin, K. L., & Blustein, D. L. (2019). Developing, validating, and testing improved measures within the Psychology of Working Theory. Journal of Vocational Behavior, 112, 199–215. https://doi.org/10.1016/j.jvb.2019.02.012

Francis, A. W., Dawson, D. L. & Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT). Journal of Contextual Behavioral Science, 5, 134–145. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.05.003

Harris, R. (2022). ACT'ı kolay öğrenmek kabul ve kararlılık terapisi için hızlı bir başlangıç (çev. F. B. Esen ve F. Yavuz). İstanbul: Litera Yayıncılık.

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. Behaviour Research and Therapy, 44(1), 1–25. https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change. The Guilford Press.

Hayes, A. F. (2022). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach (3rd ed.). The Guilford Press.

Karakuş, S., & Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16(1), 32–43. https://doi.org/10.17860/mersinefd.665406

Keser, A. ve Büyükgöze-Kavas, A. (2022). Gelecekteki insana yakışır iş ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Kariyer Psikolojik Danışmanlığı Dergisi, 5(1), 19–33.

Kim, H. J., Duffy, R. D., Lee, S., Lee, J., & Lee, K. H. (2019). Application of the psychology of working theory with Korean emerging adults. Journal of Counseling Psychology, 66, 701–713. https://doi.org/10.1037/cou0000368

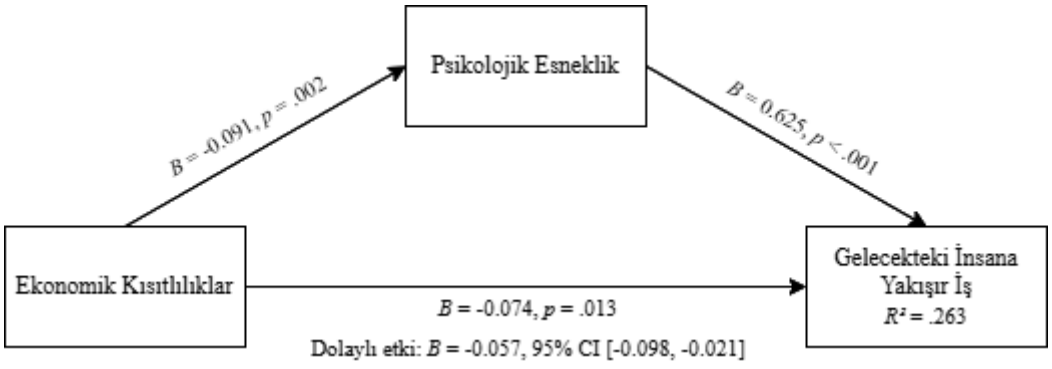
Ma, Y., Huang, G., & Autin, K. L. (2021). Linking decent work with academic engagement and satisfaction among first-generation college students: A psychology of working perspective. Journal of Career Assessment, 29(1), 148–163. https://doi.org/10.1177/1069072720943153

Niles, S. G., & Harris-Bowlsbey, J. (2013). 21. Yüzyılda kariyer gelişimi müdahaleleri (4. baskı). (Çev. Ed. F. Korkut-Owen). Nobel.

Söner, O., & Duru, H. (2026). Decent work, subjective underemployment and psychological flexibility: a model test for employees in Turkey. British Journal of Guidance & Counselling, 1–13. https://doi.org/10.1080/03069885.2026.2665328

Wei, J., Chan, S. H. J., & Autin, K. (2022). Assessing perceived future decent work securement among Chinese impoverished college students. Journal of Career Assessment, 30(1), 3-22. https://doi.org/10.1177/10690727211005653

Kim, H. J., Buyukgoze-Kavas, A., Duffy, R. D., & Perez, G. (2025). A cross-cultural validation of psychology of working theory with Turkish working adults. Journal of Career Assessment, 33(2), 215–238. https://doi.org/10.1177/10690727231210815



B023 **KARİYER DANIŞMANLIĞI**

PDR2026

27. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi

Dikkat, Bağımlılık ve Aile

Üniversite Öğrencilerinde Eksik İstihdam Beklentisi ve Ruh Sağlığı İlişkisinde Kariyer Uyumluluğu ve Çalışma İradesinin Aracılık Rolleri

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) baturalp öksüz

Üniversite Öğrencilerinde Eksik İstihdam Beklentisi ve Ruh Sağlığı İlişkisinde Kariyer Uyumluluğu ve Çalışma İradesinin Aracılık Rolleri

Sunum türü: Sözlü

ÖZET

Günümüz iş gücü piyasasında gençlerin mezuniyet sonrasında eğitim düzeylerinin altında, geçici, düşük ücretli ya da alanlarıyla örtüşmeyen işlerde çalışma olasılığının artması, eksik istihdam olgusunu önemli bir araştırma konusu haline getirmiştir. Özellikle kariyer gelişim sürecinin başlangıcında bulunan üniversite öğrencileri açısından bu durum, yalnızca ekonomik değil, aynı zamanda psikolojik sonuçlar da doğurabilmektedir. Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde algılanan eksik istihdamın ruh sağlığı üzerindeki etkisini incelemek ve bu ilişkide kariyer uyumluluğu ile çalışma iradesinin aracılık rollerini belirlemektir. Bu bağlamda araştırmada, eksik istihdam algısının öğrencilerin ruh sağlığı üzerindeki rolünün yanı sıra, bireysel psikolojik kaynaklar olarak değerlendirilen kariyer uyumluluğu ve çalışma iradesinin bu ilişkideki aracılık işlevi incelenmiştir. Çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel araştırma modeli çerçevesinde yürütülmüştür. Çalışma grubunu, Samsun ilinde bulunan Ondokuz Mayıs Üniversitesi ve Samsun Üniversitesi'nde dört yıllık lisans programlarda öğrenim gören toplam 506 üniversite öğrencisi 266'sı (%52,6) kadın, 240'ı (%47,4)erkek oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında Eksik İstihdam Ölçeği-Öğrenci Formu, Çalışma İradesi Ölçeği, Kariyer Uyum Yetenekleri Ölçeği ve Genel Sağlık Anketi-12 kullanılmıştır. Elde edilen veriler öncelikle betimsel istatistikler ve korelasyon analizleri ile incelenmiş, daha sonra önerilen kuramsal modelin test edilmesi amacıyla yapısal eşitlik modellemesi kapsamında yol analizi uygulanmıştır. Araştırma bulguları, eksik istihdam algısının öğrencilerin ruh sağlığını anlamlı düzeyde olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir. Eksik istihdam beklentisi arttıkça öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres belirtilerinin arttığı belirlenmiştir. Ayrıca modelde yer alan doğrudan ve dolaylı yollar incelendiğinde kariyer uyumluluğu ve çalışma iradesinin, eksik istihdam ile ruh sağlığı arasındaki ilişkide anlamlı aracılık rollerine sahip olduğu bulunmuştur. Başka bir ifadeyle, kariyer uyumluluğu ve çalışma iradesi yüksek olan öğrencilerin eksik istihdamın olumsuz psikolojik etkilerine karşı daha dirençli oldukları görülmüştür. Sonuç olarak bu araştırma, eksik istihdam beklentisinin üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı açısından önemli bir risk faktörü olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte kariyer uyumluluğu ve çalışma iradesinin, bu olumsuz etkileri azaltan önemli psikolojik koruyucu kaynaklar olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, üniversitelerde öğrencilerin kariyer gelişimini destekleyen, çalışma iradesi ve kariyer uyumluluğunu geliştirmeye yönelik kariyer psikolojik danışma müdahalelerinin yaygınlaştırılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: eksik istihdam, kariyer uyumu, çalışma iradesi

1. GİRİŞ

Küreselleşme, teknolojik gelişmeler, dijitalleşme ve iş gücü piyasalarındaki hızlı dönüşümler, bireylerin kariyer gelişim süreçlerini önemli ölçüde etkilemektedir. Özellikle yükseköğretim mezunlarının sayısındaki artışa rağmen nitelikli istihdam olanaklarının aynı hızda gelişmemesi, gençlerin iş yaşamına geçiş sürecinde çeşitli güçlüklerle karşılaşmasına neden olmaktadır. Bu güçlüklerden biri olan eksik istihdam (underemployment), bireyin eğitim düzeyi, bilgi ve becerileri veya mesleki yeterlilikleriyle örtüşmeyen işlerde çalışması ya da çalışmayı beklemesi şeklinde tanımlanmaktadır. Günümüzde eksik istihdam yalnızca ekonomik bir sorun olarak değil, bireyin kariyer gelişimi, psikolojik iyi oluşu ve yaşam kalitesi üzerinde etkileri bulunan çok boyutlu bir olgu olarak değerlendirilmektedir.

Üniversite öğrencileri, mezuniyet sonrasında iş yaşamına geçiş sürecinde gelecekte karşılaşabilecekleri istihdam koşullarına ilişkin beklentiler geliştirmektedir. Özellikle düşük ücretle çalışma, eğitim alınan alan dışında istihdam edilme, geçici veya yarı zamanlı işlerde çalışma ya da sahip olunan niteliklerin altında bir pozisyonda görev alma olasılığı öğrencilerde önemli düzeyde kaygı oluşturabilmektedir. Bu beklentiler henüz çalışma yaşamına girmeden dahi bireylerin psikolojik iyi oluşlarını etkileyebilmekte ve geleceğe yönelik umutsuzluk, stres ve belirsizlik algısını artırabilmektedir.

Eksik istihdam kavramı güncel literatürde yalnızca nesnel göstergelerle değil, bireyin kendi değerlendirmelerine dayanan öznel boyutuyla da ele alınmaktadır. Öznel eksik istihdam algısı; bireyin gelecekte sahip olacağını düşündüğü işin ücret, statü, çalışma süresi, uzmanlık alanına uygunluk veya mesleki yeterliliklerini kullanabilme düzeyi bakımından beklentilerini karşılamadığı yönündeki değerlendirmelerini kapsamaktadır. Son yıllarda yapılan araştırmalar, öznel algının bireylerin ruh sağlığı ve yaşam doyumu üzerinde nesnel göstergelerden daha güçlü etkiler oluşturabileceğini ortaya koymaktadır.

Eksik istihdamın ruh sağlığı üzerindeki etkileri farklı kuramsal yaklaşımlarla açıklanmaktadır. Kaynak Yoksunluğu Yaklaşımı, düşük ücret, güvencesiz çalışma veya istemsiz yarı zamanlı istihdam gibi durumların bireyin ekonomik ve psikososyal kaynaklarını sınırlandırarak kronik strese neden olduğunu ileri sürmektedir. Buna karşılık Göreli Yoksunluk Yaklaşımı, bireyin mevcut ya da beklenen çalışma koşullarını kendi beklentileri veya akranlarıyla karşılaştırması sonucunda yaşadığı adaletsizlik ve değersizlik duygularının psikolojik sorunlara yol açabileceğini savunmaktadır. Her iki yaklaşım da eksik istihdamın yalnızca ekonomik değil, aynı zamanda bilişsel ve duygusal süreçler üzerinden ruh sağlığını etkileyebileceğini göstermektedir.

Araştırmanın kuramsal temellerinden birini oluşturan Çalışma Psikolojisi Kuramı (Psychology of Working Theory) ise bireylerin anlamlı, güvenli ve yeterliliklerini kullanabilecekleri işlerde çalışmasının temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasına katkı sağladığını vurgulamaktadır. Kurama göre ekonomik kısıtlılıklar ve iş gücü piyasasındaki engeller bireylerin kariyer gelişimini olumsuz etkilerken, bazı kişisel kaynaklar bu olumsuz etkileri azaltabilmektedir. Bu kişisel kaynakların başında kariyer uyumluluğu ve çalışma iradesi gelmektedir.

Kariyer uyumluluğu, bireyin kariyer gelişim sürecinde karşılaştığı değişimlere hazırlanma, belirsizliklerle başa çıkma, fırsatları değerlendirme ve kariyer planlarını yeniden düzenleyebilme kapasitesini ifade etmektedir. Yüksek kariyer uyumluluğuna sahip bireylerin mesleki belirsizliklerden daha az etkilendiği, problem çözme becerilerinin daha gelişmiş olduğu ve kariyer geçişlerini daha başarılı yönettikleri bildirilmektedir. Çalışma iradesi ise bireyin dışsal engellere rağmen kendi değer ve hedeflerine uygun meslek seçimleri yapabileceğine ilişkin algısını ifade eder. Bu özellik, bireyin kariyer kararlarında özerklik hissini güçlendirerek stresle baş etmesine katkı sağlayabilir.

Her ne kadar eksik istihdam, kariyer uyumluluğu ve çalışma iradesi ayrı ayrı araştırılmış kavramlar olsa da, üniversite öğrencilerinde bu değişkenlerin aynı model içerisinde birlikte ele alındığı çalışmalar oldukça sınırlıdır. Özellikle eksik istihdam algısının ruh sağlığı üzerindeki etkisinde kariyer uyumluluğu ve çalışma iradesinin aracılık rollerini inceleyen araştırmaların azlığı, bu çalışmanın özgün yönlerinden birini oluşturmaktadır.

Bu doğrultuda mevcut araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinde algılanan eksik istihdamın ruh sağlığı üzerindeki etkisini incelemek ve bu ilişkide kariyer uyumluluğu ile çalışma iradesinin aracılık rollerini test etmektir. Araştırmadan elde edilecek bulguların, kariyer psikolojik danışmanlığı uygulamalarına, üniversitelerde sunulan kariyer planlama hizmetlerine ve gençlerin istihdam politikalarının geliştirilmesine katkı sağlaması beklenmektedir. Ayrıca çalışma, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını desteklemeye yönelik koruyucu müdahalelerin planlanmasına bilimsel bir temel sunmayı amaçlamaktadır.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Deseni

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde algılanan eksik istihdam ile ruh sağlığı arasındaki ilişkide kariyer uyumluluğu ve çalışma iradesinin aracılık rollerini incelemek amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel (korelasyonel) tarama deseni kullanılarak yürütülmüştür. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkilerin yönünü ve düzeyini belirlemeye yönelik araştırmalarda yaygın olarak kullanılan bir yaklaşımdır.

Araştırmada önerilen kuramsal model kapsamında eksik istihdam algısı bağımsız değişken, ruh sağlığı bağımlı değişken, kariyer uyumluluğu ve çalışma iradesi ise aracı değişkenler olarak ele alınmıştır. Değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkilerin aynı model içerisinde test edilmesi amacıyla yapısal eşitlik modellemesi yaklaşımından yararlanılmıştır. Modelin sınanması sürecinde öncelikle ölçme araçlarının yapı geçerliliği doğrulayıcı faktör analizi ile değerlendirilmiş, ardından kuramsal model AMOS programı kullanılarak yol analizi aracılığıyla test edilmiştir.

Araştırma, herhangi bir deneysel müdahale içermemesi nedeniyle kesitsel ve betimsel nitelikte olup, veriler tek bir zaman diliminde gönüllü katılımcılardan toplanmıştır. Bu yönüyle çalışma, üniversite öğrencilerinin gelecekte karşılaşabilecekleri eksik istihdam algısının ruh sağlığı üzerindeki etkilerini ve bu ilişkide kariyer uyumluluğu ile çalışma iradesinin koruyucu işlevlerini açıklamaya yönelik açıklayıcı bir model sunmaktadır.

2.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, 2024–2025 eğitim-öğretim yılında Samsun ilinde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise uygun (kolayda) örnekleme yöntemiyle seçilen ve çalışmaya gönüllü olarak katılan Ondokuz Mayıs Üniversitesi öğrencilerinden meydana gelmiştir.

Araştırmaya toplam 506 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların 266'sı (%52,6) kadın, 240'ı (%47,4) erkek öğrencidir. Yaşları 17 ile 31 arasında değişen katılımcılar farklı akademik birimlerden seçilmiştir. Örneklem içerisinde Eğitim Fakültesinden 198, Fen-Edebiyat Fakültesinden 26, Ziraat Fakültesinden 84, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinden 75 ve Mühendislik Fakültesinden 123 öğrenci yer almaktadır. Bu dağılım, farklı disiplinlerden öğrencilerin araştırmaya dâhil edilmesi sayesinde örneklemin çeşitliliğini artırmıştır.

Veri toplama sürecinde gönüllülük ilkesi esas alınmış, katılımcılara araştırmanın amacı hakkında bilgi verilmiş ve bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Eksik veya hatalı doldurulan formlar veri setinden çıkarılmış, analizler tam ve kullanılabilir veriler üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Yapısal eşitlik modellemesi ve doğrulayıcı faktör analizi gibi çok değişkenli istatistiksel yöntemler için önerilen örneklem büyüklükleri dikkate alındığında, 506 kişilik örneklem büyüklüğünün modelin güvenilir biçimde test edilmesi açısından yeterli olduğu değerlendirilmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada üniversite öğrencilerinin algıladıkları eksik istihdam düzeyleri, çalışma iradeleri, kariyer uyumlulukları ve ruh sağlıklarını değerlendirmek amacıyla standartlaştırılmış ölçme araçları ile araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu:

Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Bu form aracılığıyla öğrencilerin yaş, cinsiyet, öğrenim gördükleri fakülte, sınıf düzeyi ve ailelerine ilişkin sosyodemografik bilgiler elde edilmiştir. Elde edilen veriler örneklemin tanımlanması ve betimsel istatistiklerin oluşturulmasında kullanılmıştır.

Eksik İstihdam Ölçeği – Öğrenci Formu:

Üniversite öğrencilerinin gelecekte karşılaşabilecekleri eksik istihdam durumlarına ilişkin algılarını ölçmek amacıyla Kim, Büyükgöze-Kavas ve çalışma arkadaşları (2026) tarafından geliştirilen Eksik İstihdam Ölçeği – Öğrenci Formu kullanılmıştır. Ölçek toplam 24 maddeden ve sekiz alt boyuttan

oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; düşük ücret, statü uyuşmazlığı, yetersiz çalışma süresi, aşırı çalışma süresi, istemsiz yarı zamanlı çalışma, alan uyumsuzluğu, yoksulluk ücretiyle çalışma ve aşırı niteliklilik olarak tanımlanmaktadır.

Ölçek maddeleri 1 (Kesinlikle Katılmıyorum) ile 7 (Kesinlikle Katılıyorum) arasında puanlanan yedili Likert tipindedir. Sunum kapsamında raporlanan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ölçeğin sekiz faktörlü yapısının doğrulandığını göstermektedir. Ayrıca alt boyutlara ilişkin Cronbach alfa katsayılarının .80 ile .93 arasında değişmesi, ölçeğin yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Çalışma İradesi Ölçeği:

Katılımcıların çeşitli engellere rağmen istedikleri mesleği seçme ve çalışma yaşamında kendi tercihlerini gerçekleştirme konusundaki algılarını belirlemek amacıyla Çalışma İradesi Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, Duffy ve arkadaşları (2012) tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlaması Büyükgöze-Kavas ve çalışma arkadaşları tarafından yapılmıştır.

Toplam 16 maddeden oluşan ölçek, “irade” ve “engeller” olmak üzere iki alt boyuta sahiptir. Maddeler 1 (Hiç Katılmıyorum) ile 7 (Tamamen Katılıyorum) arasında derecelendirilmektedir. Türk örnekleminde yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ölçeğin kabul edilebilir uyum indekslerine ve yüksek iç tutarlılık katsayılarına sahip olduğunu göstermiştir.

Kariyer Uyum Yetenekleri Ölçeği:

Öğrencilerin kariyer gelişim süreçlerinde değişimlere uyum sağlama ve mesleki görevlerle başa çıkma yeterliliklerini değerlendirmek amacıyla Kariyer Uyum Yetenekleri Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek Savickas ve Porfeli (2012) tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlaması Büyükgöze-Kavas (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Ölçek toplam 24 maddeden oluşmakta ve ilgi (concern), kontrol (control), merak (curiosity) ve güven (confidence) olmak üzere dört alt boyutu kapsamaktadır. Maddeler 1 (Hiç Güçlü Değil) ile 5 (Çok Güçlü) arasında puanlanmaktadır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamakta olup yüksek puanlar bireyin kariyer uyum düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Genel Sağlık Anketi-12 (GSA-12):

Katılımcıların genel ruh sağlığını değerlendirmek amacıyla Genel Sağlık Anketi-12 (General Health Questionnaire-12; GHQ-12) kullanılmıştır. Ölçeğin özgün formu Goldberg tarafından geliştirilmiş, Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Kılıç (1996) tarafından yapılmıştır.

Toplam 12 maddeden oluşan ölçek, bireylerin son dönemde yaşadıkları psikolojik belirtileri değerlendirmektedir. Maddeler 1 ile 4 arasında derecelendirilmekte olup yüksek puanlar ruh sağlığı sorunlarının daha fazla olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe formunun yeterli düzeyde geçerli ve güvenilir olduğu, iç tutarlılık katsayısının yaklaşık .78 olduğu bildirilmiştir.

Araştırmada kullanılan tüm ölçme araçlarının geçerlik ve güvenirlik özelliklerinin yeterli düzeyde olması, elde edilen bulguların bilimsel açıdan güvenilir biçimde yorumlanmasına katkı sağlamaktadır.

2.4. Veri Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler öncelikle IBM SPSS 25.0 paket programına aktarılmıştır. Analiz sürecine geçilmeden önce veri seti ayrıntılı biçimde incelenmiş; kayıp veri, hatalı kodlama ve uç değerler açısından kontrol edilmiştir. Kullanılabilir durumdaki veriler üzerinden betimsel istatistikler hesaplanmış, katılımcıların demografik özellikleri frekans ve yüzde değerleriyle; ölçek puanları ise ortalama ve standart sapma değerleriyle özetlenmiştir.

Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının yapı geçerliğini değerlendirmek amacıyla AMOS 24.0 programı kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Özellikle Eksik İstihdam Ölçeği-Öğrenci Formu'nun sekiz faktörlü yapısının örneklemde doğrulanıp doğrulanmadığı incelenmiştir. Model uyumunun değerlendirilmesinde χ^2/sd, CFI, TLI, RMSEA ve SRMR uyum indeksleri dikkate alınmıştır. Sunumda raporlanan DFA sonuçlarına göre ölçeğin sekiz faktörlü yapısı kabul edilebilir düzeyde doğrulanmıştır.

Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla korelasyon analizleri yapılmış, ardından araştırmanın temel amacı doğrultusunda önerilen aracılık modeli yapısal eşitlik modellemesi / yol analizi ile test edilmiştir. Modelde eksik istihdam algısı bağımsız değişken, genel sağlık/ruh sağlığı bağımlı değişken, kariyer uyumluluğu ve çalışma iradesi ise aracı değişkenler olarak ele alınmıştır.

İlk test edilen modelde uyum indekslerinin yeterli düzeyde olmadığı görülmüştür. Bu nedenle kuramsal gerekçeler ve program tarafından önerilen modifikasyonlar birlikte değerlendirilerek model yeniden düzenlenmiştir. Revize edilen modelde bazı eksik istihdam alt boyutlarından aracı değişkenlere giden anlamsız yollar çıkarılmış ve model tekrar test edilmiştir. Düzenlenen modelin uyum değerleri χ^2/sd = 2.439, CFI = .99, TLI = .95, RMSEA = .05 ve SRMR = .03 olarak bulunmuş ve bu değerler modelin veriye iyi düzeyde uyum sağladığını göstermiştir.

Aracılık etkilerinin değerlendirilmesinde doğrudan, dolaylı ve toplam etkiler incelenmiştir. Bulgular, eksik istihdam algısının ruh sağlığı üzerinde doğrudan etkisinin bulunduğunu; kariyer uyumluluğu ve çalışma iradesinin ise bu ilişkide anlamlı dolaylı etkiler gösterdiğini ortaya koymuştur. Modelde yer alan değişkenlerin genel sağlık puanlarına ilişkin varyansın yaklaşık %13'ünü açıkladığı belirlenmiştir.

Sonuç olarak veri analizi sürecinde önce verilerin uygunluğu ve ölçme modelinin geçerliği sınanmış, ardından araştırmanın kuramsal modeli yapısal eşitlik modellemesiyle test edilmiştir. Bu yaklaşım sayesinde eksik istihdam, kariyer uyumluluğu, çalışma iradesi ve ruh sağlığı arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkiler bütüncül biçimde değerlendirilmiştir.

2.5. Etik Onay

Araştırmanın yürütülmesine başlanmadan önce bilimsel araştırma ve yayın etiği ilkeleri doğrultusunda gerekli etik izinler alınmıştır. Bu kapsamda çalışma protokolü, araştırmanın amacı, yöntemi, veri toplama süreci, kullanılacak ölçme araçları ve katılımcı haklarını içerecek şekilde ilgili etik kurula sunulmuş ve Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu tarafından 28.02.2025 tarih ve 2025-238 sayılı karar ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

Veri toplama sürecinde araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayandırılmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı, kapsamı, elde edilen verilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı, kimlik bilgilerinin gizli tutulacağı ve istedikleri zaman herhangi bir gerekçe göstermeksizin araştırmadan çekilebilecekleri açık bir şekilde açıklanmıştır. Araştırmaya yalnızca aydınlatılmış onam veren öğrenciler dâhil edilmiş ve hiçbir katılımcı üzerinde zorlayıcı veya yönlendirici bir uygulamada bulunulmamıştır.

Katılımcılardan elde edilen veriler anonim olarak değerlendirilmiş, kişisel bilgilerin gizliliğinin korunmasına özen gösterilmiş ve tüm veriler yalnızca araştırmacılar tarafından erişilebilecek şekilde güvenli ortamlarda saklanmıştır. Araştırma sürecinde gizlilik, mahremiyet, gönüllülük, zarar vermeme ve bilimsel dürüstlük ilkelerine bağlı kalınmış; çalışma Helsinki Bildirgesi ile yükseköğretim kurumlarında yürütülen bilimsel araştırmalara ilişkin etik ilke ve standartlara uygun şekilde gerçekleştirilmiştir.

Bu doğrultuda, araştırmanın planlanması, uygulanması, veri analizi ve raporlanması aşamalarının tamamında etik ilkelere bağlı kalınarak katılımcı haklarının korunması ve elde edilen bulguların bilimsel güvenilirliğinin sağlanması amaçlanmıştır.

3. BULGULAR

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgular sırasıyla ölçme modeline ilişkin sonuçlar ve yapısal eşitlik modeline ilişkin analizler doğrultusunda sunulmuştur. Öncelikle Eksik İstihdam Ölçeği-Öğrenci Formu'nun yapı geçerliliği doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile incelenmiş, ardından araştırmanın kuramsal modeli kapsamında eksik istihdamın ruh sağlığı üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri test edilmiştir. Elde edilen sonuçlar metin, tablo ve şekiller yardımıyla açıklanmıştır.

3.1. Eksik İstihdam Ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları:

Araştırmada kullanılan Eksik İstihdam Ölçeği-Öğrenci Formu'nun sekiz faktörlü yapısının doğrulanması amacıyla DFA uygulanmıştır. Analiz sonucunda elde edilen uyum indeksleri incelendiğinde modelin kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiği belirlenmiştir (χ^2 = 679.586, sd = 224, χ^2/sd = 3.034, CFI = .95, TLI = .94, RMSEA = .06, SRMR = .05). Ayrıca maddelerin standartlaştırılmış faktör yüklerinin .56 ile .98 arasında değiştiği görülmüş ve tüm yüklerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında alt boyutlara ilişkin Cronbach alfa katsayılarının .80 ile .93 arasında değişmesi ölçeğin yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 1. Eksik İstihdam Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Uyum İndeksleri:

Uyum İndeksi	Değer
χ^2	679.586
Serbestlik Derecesi (sd)	224
χ^2/sd	3.034
CFI	.95
TLI	
RMSEA	.06
SRMR	.05

3.2. Yapısal Eşitlik Modeli Bulguları:

Araştırmanın temel amacı doğrultusunda eksik istihdam algısı ile ruh sağlığı arasındaki ilişkide kariyer uyumluluğu ve çalışma iradesinin aracılık rolleri yapısal eşitlik modeli kullanılarak incelenmiştir. İlk kurulan modelin uyum indekslerinin istenilen düzeyde olmadığı görülmüş, bu nedenle kuramsal çerçeve ve modifikasyon önerileri doğrultusunda model yeniden düzenlenmiştir.

Revize edilen modelde bazı eksik istihdam alt boyutlarından kariyer uyumluluğu ve çalışma iradesine uzanan anlamsız yollar çıkarılmıştır. Düzenleme sonrasında elde edilen uyum indeksleri modelin veriye oldukça iyi uyum sağladığını göstermiştir (χ^2 = 14.633, sd = 6, χ^2/sd = 2.439, CFI = .99, TLI = .95, RMSEA = .05, SRMR = .03).

Tablo 2. Revize Edilmiş Yapısal Modelin Uyum İndeksleri:

Uyum İndeksi	Değer
χ^2	14.633
Serbestlik Derecesi (sd)	6
χ^2/sd	2.439
CFI	.99
TLI	
RMSEA	.05
SRMR	.03

3.3. Doğrudan ve Dolaylı Etkiler:

Yapılan yol analizi sonucunda eksik istihdam algısının bazı boyutlarının genel sağlık üzerinde doğrudan etkilerinin bulunduğu, bazı boyutlarının ise kariyer uyumluluğu ve çalışma iradesi aracılığıyla dolaylı etkiler oluşturduğu belirlenmiştir. Özellikle düşük ücret beklentisi ve statü uyuşmazlığı gibi eksik istihdam algıları öğrencilerin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilerken, kariyer uyumluluğu ve çalışma iradesi arttıkça bu olumsuz etkinin azaldığı görülmüştür.

Modelde kariyer uyumluluğunun genel sağlık üzerinde negatif yönlü anlamlı bir etkisi bulunmuş (β = -.16), çalışma iradesinin ise hem doğrudan (β = -.17) hem de dolaylı etkiler yoluyla ruh sağlığını iyileştirici rol oynadığı belirlenmiştir. Sonuçlar, bu iki psikolojik kaynağın eksik istihdamın olumsuz sonuçlarına karşı koruyucu mekanizmalar olarak işlev gördüğünü ortaya koymaktadır.

3.4. Açıklanan Varyans:

Yapısal eşitlik modeli sonucunda kariyer uyumluluğu, çalışma iradesi ve eksik istihdam değişkenlerinin birlikte genel sağlık değişkenindeki varyansın yaklaşık %13'ünü açıkladığı belirlenmiştir. Bu bulgu, üniversite öğrencilerinin ruh sağlığını etkileyen faktörlerden biri olarak eksik istihdam algısının önemli olmakla birlikte tek başına yeterli olmadığını, psikolojik ve çevresel başka değişkenlerin de sürece katkıda bulunduğunu göstermektedir.

Şekil 1. Araştırmada Test Edilen Yapısal Eşitlik Modeli:

Şekil 1'de eksik istihdam algısının kariyer uyumluluğu ve çalışma iradesi üzerindeki etkileri ile bu iki değişken aracılığıyla genel sağlık üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri gösterilmektedir. Modelde yer alan tüm anlamlı yollar istatistiksel olarak desteklenmiş ve revize edilen yapının veriye iyi uyum sağladığı belirlenmiştir.

4. TARTIŞMA

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde algılanan eksik istihdamın ruh sağlığı üzerindeki etkisi ile bu ilişkide kariyer uyumluluğu ve çalışma iradesinin aracılık rolleri incelenmiştir. Elde edilen bulgular, eksik istihdam algısının öğrencilerin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediğini, buna karşın kariyer uyumluluğu ve çalışma iradesinin bu olumsuz etkiyi azaltan önemli psikolojik kaynaklar olarak işlev gördüğünü ortaya koymuştur.

Bulguların Yorumu:

Araştırmanın en önemli bulgularından biri, öğrencilerin gelecekte eğitim düzeylerinin altında çalışma, düşük ücret alma veya uzmanlık alanları dışında istihdam edilme yönündeki beklentilerinin ruh sağlığıyla anlamlı biçimde ilişkili olmasıdır. Bu sonuç, eksik istihdamın yalnızca ekonomik bir sorun olmadığını; bireyin geleceğe ilişkin umutlarını, öz yeterlik algısını ve psikolojik iyi oluşunu da etkileyen çok boyutlu bir olgu olduğunu göstermektedir. Özellikle kariyerinin başlangıcında bulunan üniversite öğrencileri için olumsuz istihdam beklentileri belirsizlik duygusunu artırarak kaygı ve stres düzeylerinin yükselmesine neden olabilmektedir.

Araştırmada kariyer uyumluluğunun koruyucu bir faktör olduğu belirlenmiştir. Kariyer uyumluluğu yüksek bireylerin değişen iş piyasası koşullarına daha kolay uyum sağladıkları, kariyer planlarını yeniden yapılandırabildikleri ve belirsizlik karşısında daha esnek davranabildikleri söylenebilir. Benzer şekilde çalışma iradesinin yüksek olması da bireyin kariyer kararlarında kontrol algısını güçlendirmekte ve karşılaşılan engeller karşısında çözüm odaklı davranmasını kolaylaştırmaktadır. Bu nedenle her iki değişken de eksik istihdam algısının ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini hafifleten psikolojik mekanizmalar olarak değerlendirilebilir.

Bulguların Literatürle Karşılaştırılması:

Araştırma bulguları, eksik istihdamın psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkileri olduğunu bildiren uluslararası çalışmalarla büyük ölçüde örtüşmektedir. Önceki araştırmalarda eksik istihdamın depresyon, stres, yaşam doyumunda azalma ve iş doyumsuzluğu ile ilişkili olduğu rapor edilmiştir. Mevcut çalışmada da benzer şekilde eksik istihdam algısının ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olduğu görülmüştür.

Öte yandan elde edilen sonuçlar, Çalışma Psikolojisi Kuramı'nın temel varsayımlarını da desteklemektedir. Bu kurama göre bireylerin anlamlı ve niteliklerine uygun işlerde çalışma fırsatına sahip olmaları psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına katkıda bulunurken, bu fırsatların sınırlı olması iyi oluş düzeyini olumsuz etkileyebilmektedir. Çalışmamızda kariyer uyumluluğu ve çalışma iradesinin aracılık rolü üstlenmesi, bireysel psikolojik kaynakların olumsuz istihdam beklentilerinin etkisini azaltabileceğini göstermektedir.

Ayrıca bulgular, kariyer uyumluluğu ile psikolojik iyi oluş arasında olumlu ilişkiler bildiren ve çalışma iradesinin kariyer gelişimi ile ruh sağlığı açısından koruyucu bir özellik taşıdığını ortaya koyan önceki araştırmalarla da uyumludur. Bu yönüyle çalışma, söz konusu iki değişkenin yalnızca kariyer başarısını değil, psikolojik sağlığı da destekleyen önemli bireysel kaynaklar olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları:

Araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak çalışma, tek bir üniversitede öğrenim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirildiğinden bulguların farklı üniversitelere ve kültürel bağlamlara genellenmesinde dikkatli olunmalıdır. İkinci olarak araştırma kesitsel bir tasarıma sahip olduğundan değişkenler arasındaki nedensel ilişkiler kesin olarak ortaya konulamamaktadır. Üçüncü olarak verilerin öz bildirim ölçekleri aracılığıyla toplanmış olması sosyal beğenirlik yanlılığı veya ortak yöntem varyansı gibi sınırlılıkları beraberinde getirebilir. Son olarak model genel sağlıktaki varyansın belirli bir bölümünü açıklamakta olup ekonomik durum, sosyal destek, kariyer kaygısı ve kişilik özellikleri gibi başka değişkenlerin de gelecekteki çalışmalarda modele dâhil edilmesi yararlı olacaktır.

Uygulamaya ve Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler:

Araştırma sonuçları doğrultusunda üniversitelerin kariyer merkezleri ve psikolojik danışmanlık birimleri tarafından öğrencilerin kariyer uyumluluğunu ve çalışma iradesini geliştirmeye yönelik programların yaygınlaştırılması önerilmektedir. Kariyer planlama eğitimleri, iş piyasasına hazırlık seminerleri, mentorluk uygulamaları ve beceri geliştirme çalışmaları öğrencilerin eksik istihdam algısından kaynaklanan olumsuz psikolojik etkileri azaltabilir.

Gelecekte yapılacak araştırmalarda farklı bölgelerden ve farklı üniversite türlerinden örneklemlerle benzer modellerin test edilmesi önerilmektedir. Ayrıca boylamsal çalışmalar aracılığıyla eksik istihdam algısının zaman içerisindeki değişimi incelenebilir ve deneysel ya da müdahale temelli araştırmalarla kariyer uyumluluğunu artırmaya yönelik programların ruh sağlığı üzerindeki etkileri değerlendirilebilir. Kariyer kaygısı, psikolojik dayanıklılık, umut, sosyal destek ve ekonomik güçlükler gibi değişkenlerin modele eklenmesi de alanyazına önemli katkılar sağlayacaktır.

Sonuç olarak bu çalışma, üniversite öğrencilerinde algılanan eksik istihdamın ruh sağlığını olumsuz etkileyebileceğini, ancak kariyer uyumluluğu ve çalışma iradesinin bu olumsuz etkileri azaltan önemli koruyucu faktörler olduğunu göstermektedir. Bulgular hem kariyer psikolojik danışmanlığı uygulamalarına hem de gençlerin istihdam politikalarına yönelik geliştirilecek müdahalelere bilimsel bir temel sunmaktadır.

5. SONUÇ

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin algıladıkları eksik istihdamın ruh sağlığı üzerindeki etkisi ile bu ilişkide kariyer uyumluluğu ve çalışma iradesinin aracılık rolleri yapısal eşitlik modeli çerçevesinde incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, eksik istihdam algısının öğrencilerin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediğini ve gelecekte niteliklerinin altında çalışma, düşük ücret alma ya da mesleki beklentilerini karşılamayan işlerde çalışma kaygısının psikolojik iyi oluş üzerinde önemli bir risk oluşturduğunu ortaya koymuştur.

Araştırmanın en önemli sonuçlarından biri, kariyer uyumluluğu ve çalışma iradesinin eksik istihdamın olumsuz etkilerini azaltan koruyucu psikolojik kaynaklar olduğunun belirlenmesidir. Kariyer uyumluluğu yüksek öğrencilerin değişen iş gücü piyasası koşullarına daha kolay uyum sağlayabildikleri, belirsizliklerle daha etkili başa çıkabildikleri ve kariyer planlarını daha esnek biçimde sürdürebildikleri görülmüştür. Benzer şekilde çalışma iradesi yüksek bireylerin kariyer seçimlerinde daha fazla kontrol algısına sahip oldukları ve karşılaştıkları engellere rağmen hedeflerine yönelik motivasyonlarını koruyabildikleri anlaşılmaktadır.

Yapısal eşitlik modeli sonuçları, revize edilen kuramsal modelin veriye iyi düzeyde uyum sağladığını ve eksik istihdam, kariyer uyumluluğu ile çalışma iradesinin birlikte öğrencilerin ruh sağlığını anlamlı biçimde yordadığını göstermiştir. Elde edilen bulgular, Çalışma Psikolojisi Kuramı ile kaynak yoksunluğu ve göreli yoksunluk yaklaşımlarını destekler nitelikte olup, bireyin gelecekteki çalışma yaşamına ilişkin olumsuz beklentilerinin psikolojik sonuçlarını anlamada önemli katkılar sunmaktadır.

Bu çalışma aynı zamanda literatürde sınırlı sayıda incelenen üniversite öğrencilerinde algılanan eksik istihdam konusuna odaklanması ve kariyer uyumluluğu ile çalışma iradesini aynı model içerisinde aracı değişkenler olarak değerlendirmesi bakımından özgün bir katkı sağlamaktadır. Bulgular, üniversitelerde sunulan kariyer danışmanlığı hizmetlerinin yalnızca mesleki gelişimi değil, öğrencilerin ruh sağlığını destekleme açısından da önemli bir işleve sahip olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, gençlerin geleceğe yönelik istihdam kaygılarının azaltılması ve psikolojik iyi oluşlarının güçlendirilmesi amacıyla kariyer uyumluluğunu ve çalışma iradesini geliştiren müdahale programlarının yaygınlaştırılması önerilmektedir. Üniversiteler, kariyer merkezleri ve psikolojik danışmanlık birimleri tarafından yürütülecek önleyici ve destekleyici çalışmalar, öğrencilerin iş yaşamına daha hazırlıklı, daha umutlu ve psikolojik açıdan daha dayanıklı bireyler olarak geçiş yapmalarına katkı sağlayabilir.

KAYNAKÇA

Allan, B. A., Autin, K. L., & Duffy, R. D. (2016). Self-determination and meaningful work: Exploring socioeconomic constraints. Frontiers in Psychology, 7, Article 71. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00071

Blustein, D. L. (2006). The psychology of working: A new perspective for career development, counseling, and public policy. Routledge.

Blustein, D. L., & Duffy, R. D. (2020). Psychology of Working Theory. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), Career development and counseling: Putting theory and research to work (3rd ed., pp. 201–235). John Wiley & Sons.

Büyükgöze, H. (2018). Üniversite öğrencilerinin proaktif kişiliklerinin çalışma iradesi algısındaki yordayıcı rolü. Kastamonu Eğitim Dergisi, 26(1), 117–123. https://doi.org/10.24106/kefdergi.375678

Büyükgöze-Kavas, A. (2014). Kariyer Uyum Yetenekleri Ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. [Uyarlama çalışması].

Büyükgöze-Kavas, A. (2022). Çalışma Psikolojisi Kuramı. F. Bacanlı & A. Büyükgöze-Kavas (Ed.), Kariyer Psikolojik Danışmasında Çağdaş Kuramlar, Yaklaşımlar ve Modeller (ss. 53–79). Pegem Akademi.

Büyükgöze-Kavas, A., Duffy, R. D., & Douglass, R. P. (2015). Exploring links between career adaptability, work volition, and well-being among Turkish students. Journal of Vocational Behavior, 90, 122–131. https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.08.006

Büyükgöze-Kavas, A., & Ünal, Ş. (2019). Çalışma İradesi Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Kariyer Psikolojik Danışmanlığı Dergisi, 2(2), 194–214.

Çolak, M., & Erol, S. (2021). Sağlık çalışanlarının genel sağlık durumu, fiziksel aktivite düzeyleri ve etkileyen faktörler. Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences, 24(2), 139–147.

Duffy, R. D., Diemer, M. A., Perry, J. C., Laurenzi, C., & Torrey, C. L. (2012). The development and initial validation of the Work Volition Scale. Journal of Vocational Behavior, 80(2), 400–411.

Goldberg, D. P. (1972). The detection of psychiatric illness by questionnaire. Oxford University Press.

Guerrero, L., & Rothstein, M. G. (2012). Antecedents of underemployment: Job search of skilled immigrants in Canada. Applied Psychology, 61(2), 323–346.

Heyes, J., & Tomlinson, M. (2021). Underemployment and well-being in Europe. Human Relations, 74(8), 1240–1266.

Kaur, M., Goyal, P., & Goyal, M. (2020). Individual, interpersonal and economic challenges of underemployment in the wake of COVID-19. Work, 67(1), 21–28.

Kılıç, C. (1996). Genel Sağlık Anketi: Güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi, 7(1), 3–9.

Kim, S., Büyükgöze-Kavas, A., ve diğerleri. (2026). Eksik İstihdam Ölçeği–Öğrenci Formu: Geliştirme ve psikometrik özellikler. [Yayımlanmamış çalışma / sunumda belirtilen kaynak].

Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2012). Career Adapt-Abilities Scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across cultures. Journal of Vocational Behavior, 80(3), 661–673

B024 **KLİNİK PSİKOLOJİ**

PDR2026

27. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi

Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Bilişsel Esneklik Psikoeğitim Programına Katılan Üniversite Öğrencilerinin Deneyimleri: Nitel Bir İnceleme

Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Mustafa Kılıç, Prof. Dr. Erdal Hamarta

Experiences of University Students Participating in a Cognitive Flexibility Psychoeducation Program Based on Cognitive Behavioral Therapy: A Qualitative Study Mustafa Kılıç[1], Erdal Hamarta[2]

[1] Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman, Türkiye — mustafakilic@kmu.edu.tr

[2] Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, Türkiye — erdalhamarta@erbakan.edu.tr

PSİKOEĞİTİM PROGRAMINA KATILAN ÜNİVERSİTE

Sunum türü: Sözlü Bildiri no: B084GENEL-PDR

ÖZET

Bilişsel esneklik, bireyin değişen yaşam koşullarına uyum sağlayabilmesi, alternatif düşünce ve çözüm yolları geliştirebilmesi, olayları farklı perspektiflerden değerlendirebilmesi ve katı düşünce örüntülerinden uzaklaşabilmesi açısından psikolojik işlevselliğin önemli bileşenlerinden biridir. Üniversitede öğrencilik dönemi; akademik, sosyal ve kişisel yaşamda çok yönlü uyum gerektiren gelişimsel bir süreç olması nedeniyle bilişsel esnekliğin desteklenmesini önemli kılmaktadır. Bu bağlamda Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), bireylerin işlevsel olmayan düşünce kalıplarını fark etmelerine, bilişsel hatalarını yeniden yapılandırmalarına ve daha esnek düşünme becerileri geliştirmelerine katkı sağlayan etkili yaklaşımlar arasında yer almaktadır. Yapılandırılmış psikoeğitim programları da bu becerilerin geliştirilmesinde önemli müdahale araçları olarak değerlendirilmektedir. Bu araştırmanın amacı, bilişsel esnekliği geliştirmeye yönelik hazırlanan BDT temelli psikoeğitim programına katılan üniversite öğrencilerinin programa ilişkin deneyimlerini, algıladıkları değişimleri ve programın kendileri üzerindeki öznel etkilerine ilişkin görüşlerini incelemektir. Araştırma temel nitel araştırma deseni çerçevesinde yürütülmüştür. Çalışma grubunu, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu İş ve Uğraşı Terapisi Programı 1. sınıfta öğrenim gören ve psikoeğitim programına katılan 40 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri çeşitliliğini artırmak amacıyla iki farklı veri kaynağından yararlanılmıştır. İlk veri kaynağı, program sonunda uygulanan yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla elde edilen bireysel yazılı katılımcı görüşleridir. İkinci veri kaynağı ise program tamamlandıktan sonra gerçekleştirilen odak grup görüşmesidir. BDT temelli bilişsel esneklik psikoeğitim programı haftada bir kez olmak üzere 10 oturum ve her biri 60 dakika sürecek şekilde uygulanmıştır. Elde edilen veriler tematik analiz yöntemiyle incelenmiştir. Analiz sonucunda; bilişsel esneklik ve alternatif bakış açısı geliştirme, öz farkındalık ve bilişsel farkındalık kazanımı, duygu düzenleme ve tepki kontrolü, bilişsel yeniden yapılandırma, problem çözme ve karar verme becerileri, kendine ve başkalarına yönelik anlayış geliştirme, psikolojik dayanıklılık ve uyum ile mükemmeliyetçi ve katı düşünce örüntülerinin azalması olmak üzere temel temalar belirlenmiştir. Katılımcılar program sonrasında olaylara daha farklı açılardan yaklaşabildiklerini, düşünce kalıplarını fark ettiklerini, duygularını daha sağlıklı yönetebildiklerini ve problem durumlarında daha esnek stratejiler geliştirebildiklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca bazı katılımcılar, kendilerine ve çevrelerindeki bireylere karşı daha anlayışlı bir yaklaşım geliştirdiklerini belirtmiştir. Bununla birlikte az sayıda katılımcı sınırlı düzeyde değişim yaşadığını ifade etmiştir. Araştırma bulguları, BDT temelli bilişsel esneklik psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinde bilişsel

esnekliğe ilişkin öznel farkındalık ve algılanan psikolojik kazanımları destekleyebileceğini göstermektedir. Sonuç olarak, üniversite öğrencilerine yönelik önleyici ve gelişimsel psikolojik danışma hizmetlerinde yapılandırılmış BDT temelli psikoeğitim müdahalelerinin işlevsel bir yaklaşım olarak değerlendirilebileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: bilişsel esneklik, bilişsel davranışçı terapi, psikoeğitim, üniversite öğrencileri

ABSTRACT

Cognitive flexibility is one of the fundamental components of psychological functioning, enabling individuals to adapt to changing life circumstances, generate alternative ways of thinking and problem-solving, evaluate situations from different perspectives, and move beyond rigid patterns of thought. The university years represent a developmental period requiring multidimensional adaptation to academic, social, and personal challenges, making the enhancement of cognitive flexibility particularly important. In this context, Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is regarded as one of the most effective approaches for helping individuals recognize dysfunctional thought patterns, restructure cognitive distortions, and develop more flexible thinking skills. Structured psychoeducation programs are also considered important intervention tools for fostering these competencies. The aim of this study was to examine university students' experiences of participating in a CBT-based psychoeducation program designed to enhance cognitive flexibility, their perceived changes, and their views regarding the program's subjective effects. The study was conducted within the framework of a basic qualitative research design. The study group consisted of 40 first-year students enrolled in the Occupational Therapy Program at the Vocational School of Health Services, Karamanoğlu Mehmetbey University, who participated in the psychoeducation program. To increase data richness, two different data sources were utilized. The first consisted of individual written responses obtained through a semi-structured interview form administered at the end of the program. The second data source was a focus group interview conducted after the completion of the program. The CBT-based cognitive flexibility psychoeducation program was implemented in ten weekly sessions, each lasting 60 minutes. The data were analyzed using thematic analysis. The analysis identified several major themes, including cognitive flexibility and the development of alternative perspectives, self-awareness and cognitive awareness, emotion regulation and response control, cognitive restructuring, problem-solving and decision-making skills, developing understanding toward oneself and others, psychological resilience and adaptation, and a reduction in perfectionistic and rigid thinking patterns. Participants reported that, following the program, they were able to approach situations from multiple perspectives, recognize their habitual patterns of thinking, regulate their emotions more effectively, and develop more flexible strategies when dealing with problems. In addition, some participants indicated that they had become more understanding toward themselves and the people around them. However, a small number of participants reported experiencing only limited changes. The findings suggest that the CBT-based cognitive flexibility psychoeducation program may enhance subjective awareness of cognitive flexibility and perceived psychological gains among university students. Overall, structured CBT-based psychoeducational interventions may be considered a functional approach within preventive and developmental psychological counseling services for university students

Keywords: cognitive flexibility, cognitive behavioral therapy, psychoeducation, university students

1. GİRİŞ

Üniversite yaşamı bireylerin akademik, sosyal, duygusal ve mesleki gelişim alanlarında çok yönlü uyum becerileri göstermesini gerektiren önemli bir gelişim dönemidir. Bu süreçte öğrenciler yalnızca akademik sorumluluklarla değil; aynı zamanda sosyal ilişkiler, kimlik gelişimi, gelecek planlaması,

stresle başa çıkma ve yaşam olaylarına uyum sağlama gibi çeşitli gelişimsel görevlerle karşı karşıya kalmaktadır. Bu durum, üniversite öğrencilerinin bilişsel ve psikolojik başa çıkma becerilerinin desteklenmesini önemli hale getirmektedir. Özellikle değişen durumlara uyum sağlayabilme, farklı seçenekleri değerlendirebilme ve problem durumlarında alternatif çözüm yolları geliştirebilme kapasitesi olarak değerlendirilen bilişsel esneklik, bu dönemde önemli psikolojik kaynaklardan biri olarak görülmektedir.

Bilişsel esneklik kavramı genel olarak bireyin yeni durumlara uyum sağlayabilmesi, düşünce ve davranışlarını koşullara göre yeniden düzenleyebilmesi, alternatif bakış açıları geliştirebilmesi ve farklı çözüm stratejileri üretebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Martin ve Rubin, 1995). Bilişsel esneklik yalnızca düşünsel çeşitlilik anlamına gelmemekte; aynı zamanda bireyin bu seçenekler arasından işlevsel olanı seçebilmesi ve esnek davranabileceğine ilişkin yeterlik algısını da içermektedir. Düşük bilişsel esneklik ise daha katı düşünme biçimleri, sınırlı problem çözme repertuvarı, değişime direnç ve işlevsel olmayan bilişsel örüntülerle ilişkili olabilmektedir.

Bilişsel esnekliğin gelişiminde bilişsel davranışçı yaklaşımlar önemli bir teorik ve uygulamalı çerçeve sunmaktadır. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), bireyin işlevsel olmayan düşüncelerini fark etmesini, bu düşünceleri sorgulamasını, bilişsel çarpıtmalarını yeniden yapılandırmasını ve daha gerçekçi düşünme örüntüleri geliştirmesini hedefleyen yapılandırılmış bir psikolojik müdahale yaklaşımıdır (J. S. Beck, 2020). Beck'in bilişsel modeline göre, bireyin yaşadığı duygusal ve davranışsal sorunlar, olayların kendisinden çok bu olaylara yüklenen anlamlarla ilişkilidir. Bu nedenle düşüncelerin yeniden yapılandırılması bireyin daha uyumlu tepkiler geliştirmesine katkı sağlayabilmektedir. Benzer şekilde Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yaklaşımı da bireyin akılcı olmayan inançlarını fark ederek daha işlevsel bilişsel yapılar geliştirmesini vurgulamaktadır (Ellis ve Dryden, 2007). Bireyin katı, mutlakçı ve işlevsel olmayan düşünce kalıplarından uzaklaşması; alternatif, gerçekçi ve esnek düşünme biçimlerini geliştirmesi bu yaklaşımın temel hedefleri arasındadır. Bu yönüyle BDT temelli yaklaşımlar bilişsel esneklik kavramıyla doğrudan örtüşmektedir.

Psikoeğitim programları, bireylere belirli psikolojik becerileri yapılandırılmış oturumlar aracılığıyla kazandırmayı amaçlayan gelişimsel ve önleyici müdahale yöntemleridir. Üniversite öğrencilerine yönelik yapılandırılmış psikoeğitim uygulamaları; öz farkındalık, duygu düzenleme, problem çözme, iletişim becerileri ve bilişsel başa çıkma gibi alanlarda olumlu katkılar sunabilmektedir. Bu bağlamda bilişsel esnekliği geliştirmeye yönelik yapılandırılmış müdahaleler, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını destekleyebilecek işlevsel yaklaşımlar arasında değerlendirilebilir. Bu araştırmada uygulanan "Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Bilişsel Esneklik Psikoeğitim Programı", üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik becerilerini desteklemek amacıyla Martin ve Rubin'in (1995) bilişsel esneklik modeli, Ellis'in (1962) akılcı duygusal davranışçı terapi yaklaşımı ve Beck'in (1964) bilişsel terapi yaklaşımlarından yararlanılarak hazırlanmıştır. Programda bilişsel esneklik, otomatik düşünceler, bilişsel çarpıtmalar, alternatif düşünce geliştirme, duygu- düşünce-davranış ilişkisi, duygu düzenleme, problem çözme, hedef belirleme, öz anlayış ve değişime uyum gibi beceriler ele alınmıştır.

Mevcut literatürde bilişsel esnekliğe ilişkin nicel müdahale çalışmalarına rastlanmakla birlikte, yapılandırılmış BDT temelli psikoeğitim programlarının üniversite öğrencileri tarafından nasıl deneyimlendiğine ve katılımcıların bu süreçte algıladıkları değişimlere ilişkin nitel veriler daha sınırlıdır. Bu nedenle, yalnızca müdahalenin sonucuna değil, katılımcı deneyimlerine odaklanan nitel çalışmaların alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu araştırmanın amacı, bilişsel davranışçı terapi temelli bilişsel esneklik psikoeğitim programına katılan üniversite öğrencilerinin programa ilişkin deneyimlerini ve program sonrasında algıladıkları bilişsel, duygusal ve davranışsal değişimleri incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

1. Katılımcılar bilişsel davranışçı terapi temelli bilişsel esneklik psikoeğitim programını nasıl değerlendirmektedir?

2. Katılımcılar program öncesi ve sonrası kendilerinde ne tür değişimler algılamaktadır?

3. Katılımcıların program sonrasında bildirdikleri temel kazanımlar nelerdir?

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Deseni

Bu araştırma temel nitel araştırma deseni ile yürütülmüştür. Temel nitel araştırmalar, bireylerin belirli bir deneyim, süreç ya da olguya ilişkin algılarını, anlamlandırmalarını ve deneyimlerini incelemeye odaklanmaktadır (Merriam ve Tisdell, 2016). Bu araştırmada da katılımcıların psikoeğitim programına ilişkin deneyimleri ve program sonrasında algıladıkları değişimler incelendiğinden temel nitel araştırma deseni kullanılmıştır. Araştırmanın etik izni “Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu”ndan 17/05/2024 tarihli, 10 sayılı toplantı ve 2024/419 nolu karar ile çalışmaya başlamadan önce alınmıştır. Akabinde, araştırmanın yapıldığı kurum olan Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi’nden de araştırma izni alınmıştır.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın çalışma grubunu Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu İş ve Uğraşı Terapisi Programı birinci sınıfta öğrenim gören ve BDT temelli bilişsel esneklik psikoeğitim programına katılan 40 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcılar amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme doğrultusunda belirlenmiştir. Ölçüt olarak programa düzenli katılım sağlama ve veri toplama sürecine gönüllü katılım gösterme esas alınmıştır. Katılımcı gizliliğini korumak amacıyla yazılı görüşme verilerinde “Ö1–Ö40”, odak grup görüşmesinde ise “K1–K15” biçiminde kodlama yapılmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada iki farklı veri kaynağı kullanılmıştır.

Yarı yapılandırılmış görüşme formu

Araştırmacılar tarafından oluşturulan yarı yapılandırılmış görüşme formu üç açık uçlu sorudan oluşmaktadır. Sorular oluşturulduktan sonra uzman görüşü almak için ilgili alan uzmanlarına yönlendirilmiş ve uzmanlardan gelen dönütler doğrultusunda sorulara son şekli verilmiştir. Program sonunda katılımcılara yöneltilen yarı yapılandırılmış görüşme formu aşağıdaki soruları içermektedir:

1. Katılmış olduğunuz psikoeğitim programını nasıl bulduğunuzu değerlendirip ifade ediniz.

2. Katılmış olduğunuz psikoeğitim programına başlamadan önceki durumunuzla şu anki durumunuzu karşılaştırınız.

3. Katılmış olduğunuz psikoeğitim programının sizde ne gibi farklılıklar oluşturduğunu ifade ediniz.

Odak grup görüşmesi

Program tamamlandıktan sonra gönüllü katılımcılarla odak grup görüşmesi gerçekleştirilmiştir. Bu görüşmede katılımcıların programı genel değerlendirmeleri, algıladıkları değişimler, bilişsel, duygusal ve davranışsal kazanımları derinlemesine incelenmiştir. Böylece, yarı yapılandırılmış görüşme formuna verilen cevaplar daha da detaylandırılmıştır.

2.4. Veri Analizi

Veriler Braun ve Clarke'ın (2006) tematik analiz yaklaşımı doğrultusunda analiz edilmiştir. Analiz sürecinde:

1. Tüm veri seti tekrar tekrar okunmuştur.

2. İki araştırmacı verileri birbirinden bağımsız biçimde kodlamıştır.

3. Başlangıç kodları oluşturulmuştur.

4. Kodlar karşılaştırılmıştır.

5. Benzer kodlar tema kümelerine dönüştürülmüştür.

6. Temalar araştırma soruları doğrultusunda yeniden düzenlenmiştir.

Kodlama güvenirliğini belirlemek amacıyla Miles ve Huberman'ın (1994) önerdiği güvenirlik formülü kullanılmıştır. Hesaplama sonucunda kodlayıcılar arası tutarlılık %89 olarak bulunmuştur. Bu oran, nitel araştırmalarda kabul edilebilir güvenirlik düzeyinin üzerinde kabul edilmektedir (Miles ve Huberman, 1994). Analizler Tablo 1.'deki gibi temalara ayrılarak gerçekleştirilmiştir.

Tablo 1. Tematik analiz sonucunda elde edilen tema ve alt temalar

Ana Tema Alt Tema

Bilişsel esneklik ve alternatif bakış açısı Farklı bakış açısı geliştirme, alternatif geliştirme düşünme, çok yönlü düşünme, esnek düşünme Öz farkındalık ve bilişsel farkındalık Kendini tanıma, düşünce farkındalığı, kazanımı duygu farkındalığı, iç gözlem Duygu düzenleme ve tepki kontrolü Duygu

yönetimi, ani tepki kontrolü, kabul, yüzleşme Bilişsel yeniden yapılandırma Bilişsel çarpıtmaları fark etme, olumsuz düşünceleri sorgulama, işlevsel düşünce geliştirme Problem çözme ve karar verme becerileri Hedef belirleme, alternatif çözüm üretme, karar verme becerisi Kendine ve başkalarına yönelik anlayış Empati, öz anlayış, ön yargının azalması geliştirme Psikolojik dayanıklılık ve uyum Güçlüklerle baş etme, toparlanma, değişime uyum Sınırlı değişim algısı Değişim hissetmeme, düşük etki algısı

Geçerlik ve Güvenirlik

Araştırmanın inandırıcılığını artırmak amacıyla, veri çeşitliliği sağlanmıştır. İki veri kaynağı kullanılmıştır. İki bağımsız araştırmacı kodlama yapmıştır. Doğrudan katılımcı alıntılarına yer verilmiştir ve sınırlı değişim bildiren görüşler de dahil edilmiştir. Çalışmanın güvenilirliğini ve geçerliliğini artırmak amacıyla, hem farklı kaynaklardan veri toplanarak veri çeşitliliği sağlanmış hem de analizler birden fazla araştırmacı tarafından bağımsız olarak yapılarak çapraz kontrol edilmiştir.

2.5. Etik Onay

Araştırmanın etik izni “Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu”ndan 17/05/2024 tarihli, 10 sayılı toplantı ve 2024/419 nolu karar ile çalışmaya başlamadan önce alınmıştır. Akabinde, araştırmanın yapıldığı kurum olan Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi’nden de araştırma izni alınmıştır.

3. BULGULAR

Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Bilişsel Esneklik Psikoeğitim Programı’na katılan üniversite öğrencilerinden elde edilen yarı yapılandırılmış yazılı görüşme verileri ile odak grup görüşmesi verilerinin tematik analizi sonucunda sekiz ana tema belirlenmiştir. Bu temalar; (1) bilişsel esneklik ve alternatif bakış açısı geliştirme, (2) öz farkındalık ve bilişsel farkındalık kazanımı, (3) duygu düzenleme ve tepki kontrolü, (4) bilişsel yeniden yapılandırma, (5) problem çözme ve karar verme becerileri, (6) kendine ve başkalarına yönelik anlayış geliştirme, (7) psikolojik dayanıklılık ve uyum, (8) sınırlı değişim algısı şeklinde sınıflandırılmıştır.

Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu Analizleri

Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Bilişsel Esneklik Psikoeğitim Programı’na katılan 40 üniversite öğrencisinin bireysel yazılı görüşleri ve program sonrasında gerçekleştirilen odak grup görüşmesi birlikte değerlendirilmiştir. Frekans ve yüzdeler yalnızca bireysel yazılı görüşlerden elde edilen kodlamalara dayanmaktadır. Odak grup görüşmesi ise temaların anlamını zenginleştirmek ve katılımcı deneyimlerini derinleştirmek amacıyla destekleyici veri olarak kullanılmıştır.

Tablo 2. Bireysel yazılı görüşlere göre tema dağılımları

Tema f %

Bilişsel esneklik ve alternatif bakış açısı geliştirme 23 57.5 Öz farkındalık ve bilişsel farkındalık kazanımı 18 45.0 Duygu düzenleme ve tepki kontrolü 13 32.5 Bilişsel yeniden yapılandırma 10 25.0 Kendine ve başkalarına yönelik anlayış geliştirme 9 22.5 Psikolojik dayanıklılık ve uyum 7 17.5 Problem çözme ve karar verme becerileri 6 15.0 Sınırlı değişim algısı 4 10.0

Not: Katılımcı ifadeleri birden fazla tema altında kodlanabildiğinden toplam yüzde

%100'ü aşmaktadır. Frekans ve yüzdeler yalnızca 40 bireysel yazılı görüş formu üzerinden hesaplanmıştır. Odak grup görüşmesi, temaları derinleştiren destekleyici veri olarak değerlendirilmiştir.

Tablo 2. incelendiğinde, katılımcıların yazılı olarak verdiği cevapların tematik analiz sonuçlarında, en çok bilişsel esneklik ve alternatif bakış açısı geliştirme (%57.5) ile öz farkındalık ve bilişsel farkındalık kazanımı (%45.0) alanlarında kazanım bildirdiğini göstermektedir. Bu iki tema, programın temel hedefleriyle doğrudan örtüşmektedir. Duygu düzenleme ve tepki kontrolü (%32.5) ile bilişsel yeniden yapılandırma (%25.0) temaları ise programın bilişsel davranışçı terapi (BDT) temelli yapısının katılımcı deneyimlerine yansıdığını göstermektedir. Daha düşük frekanslarda yer alan kendine ve başkalarına karşı anlayış (%22.5), psikolojik dayanıklılık ve uyum (%17.5), problem çözme ve karar verme becerileri (%15.0) temaları ise programın katılımcıların yaşamlarına farklı düzeylerde yansıyan ikincil kazanımlar oluşturduğunu düşündürmektedir. 4 kişi ise sınırlı değişim algısından (%10.0) söz etmiştir.

Odak Grup Görüşmesi Analizleri

Tematik analizlerde belirlenen temalara göre odak grup görüşmesi analiz edilmiş olup bu veriler temaların anlamını zenginleştirmek ve katılımcı deneyimlerini derinleştirmek amacıyla destekleyici olarak kullanılmıştır. Temalar ayrı başlıklar altında ve örnek ifadelerle aşağıdaki gibi belirtilmiştir.

Bilişsel esneklik ve alternatif bakış açısı geliştirme

Katılımcıların en sık vurguladığı tema, bilişsel esneklik ve alternatif bakış açısı geliştirme olmuştur. Bu tema 23 katılımcının yanıtında yer almıştır (%57.5). Katılımcılar program sonrasında olaylara daha farklı açılardan bakabildiklerini, tek yönlü düşünme eğilimlerinin azaldığını ve alternatif düşünceler geliştirebildiklerini belirtmiştir.

Ö23 bu değişimi şu şekilde ifade etmiştir: "Başlamadan önce olaylarda esnek düşünemiyordum artık olaylarda daha esnek düşünmeye başladım."

Ö35 ise program öncesi ve sonrası arasındaki farkı şöyle açıklamıştır: "Başlamadan önce olaylara bakış açım çok zayıftı ve tek yönlüydü. Şu an ise bakış açım gelişti ve çok yönlü bakmayı öğrendim."

Benzer biçimde Ö25: "Olaylara tek bir pencereden bakmıyorum artık daha geniş düşünebiliyorum."

Odak grup görüşmesi de bu bulguyu desteklemektedir. Bir katılımcı, programın "problemlere karşı bakışımızı değiştirdiğini" ve artık "daha düzgün düşündüğünü" ifade etmiştir. Başka bir katılımcı ise programın "olaylara karşı esnek düşünce düşünebilmeyi geliştirdiğini" ve öncesinde olaylara "tek düzen" baktığını belirtmiştir. Bu bulgu, programın temel hedeflerinden biri olan alternatif düşünme ve farklı perspektif geliştirme becerilerinin katılımcılar tarafından yoğun biçimde deneyimlendiğini göstermektedir.

Öz farkındalık ve bilişsel farkındalık kazanımı

İkinci en sık görülen tema, öz farkındalık ve bilişsel farkındalık kazanımıdır. Bu tema 18 katılımcı tarafından ifade edilmiştir (%45.0). Katılımcılar programın kendilerini tanımalarına, düşüncelerini ve duygularını fark etmelerine katkı sağladığını belirtmiştir.

Ö6: "Farkındalık kazandım. Kendimi tanımam için artı yönleri oldu."

Ö30: "Kendimi duymama, dinlememe, kendimin farkına varmama yardımcı oldu."

Ö37: "Duygularımın düşüncelerimin daha net bir şekilde farkına vardım."

Odak grup görüşmesinde de bu tema açık biçimde desteklenmiştir. Bir katılımcı "kendime yönelik farkındalığım arttı" derken, bir başka katılımcı "düşüncelerimi ve duygularımı dışarıdan bir gözle gözlemleyebiliyorum" ifadesini kullanmıştır. Ayrıca katılımcılardan biri, anda kalabildiğini fark ettiğini ve bu sayede duygu ve düşüncelerini gözlemleyebildiğini belirtmiştir. Bu bulgu, programın yalnızca bilişsel esneklik becerilerini değil, katılımcıların kendi içsel süreçlerini izleme ve anlamlandırma kapasitelerini de desteklediğini düşündürmektedir.

Duygu düzenleme ve tepki kontrolü

Üçüncü tema, duygu düzenleme ve tepki kontrolüdür. Bu tema 13 katılımcının yanıtında yer almıştır (%32.5). Katılımcılar program sonrasında duygularını daha iyi yönetebildiklerini, olaylara daha mantıklı yaklaşabildiklerini ve ani tepkilerinin azaldığını ifade etmiştir.

Ö8: "Duygularımı daha iyi yönetebiliyorum, daha mantıklı kararlar alıyorum."

Ö16: "Önceden direkt her şeye tepki verirdim, şu anda öncesinde düşünüp ona göre hareket ederim."

Ö40: "Duygularımı biraz kontrol etmeye başladım."

Odak grup görüşmesinde bu tema daha ayrıntılı biçimde görünür hale gelmiştir. Bir katılımcı, program öncesinde duygularını yaşadığını ancak yönetemediğini; oturumlardan sonra ise duygularını daha sağlıklı düşünce yapısıyla değerlendirdiğini ve olaylarla yüzleşebildiğini belirtmiştir. Başka bir katılımcı da doğrudan olumsuz bakmak yerine "bir şeyleri kabul edip yaklaşmanın" daha doğru olduğunu fark ettiğini ifade etmiştir. Bu bulgu, BDT temelli programın duygu-düşünce-davranış ilişkisini fark ettirme ve duygusal tepkileri düzenleme açısından işlevsel görüldüğünü göstermektedir.

Bilişsel yeniden yapılandırma

Bilişsel yeniden yapılandırma teması 10 katılımcının yanıtında belirlenmiştir (%25.0). Bu tema; olumsuz düşüncelerin fark edilmesi, olumlu ve işlevsel düşünce geliştirme, bilişsel hataların sorgulanması ve katı düşüncelerin esnetilmesiyle ilişkilidir.

Ö2: "Önceden her şeye kötü olumsuz bakarken şu an her şeye daha iyimser daha olumlu düşünüp bakıyorum."

Ö17: "Alternatif düşüncem genellikle olumsuz yöndeydi, artık buna olumlu bakış açısı da sunabiliyorum."

Ö22: "Artık hayatımda hep olumsuz düşünmek yerine olumlu bakabiliyorum."

Odak grup görüşmesinde bu tema özellikle bilişsel hataları fark etme üzerinden belirginleşmiştir. Bir katılımcı, "program öncesinde her olaya kendisinin sebep olduğunu düşündüğünü ve çok felaketleştirdiğini; program sonrasında ise sorunu yalnızca kendisinde aramadığını, daha geniş düşündüğünü ve karşısındaki kişiyi de anlayarak çözüm üretebildiğini" belirtmiştir. Bu bulgu, programın BDT'nin temel unsurlarından biri olan işlevsel olmayan düşünceleri fark etme ve yeniden yapılandırma sürecine katkı sağladığını göstermektedir.

Kendine ve başkalarına yönelik anlayış geliştirme

Kendine ve başkalarına yönelik anlayış geliştirme teması 9 katılımcının görüşünde yer almıştır (%22.5). Katılımcılar program sonrasında empati, öz anlayış, ön yargının azalması ve sosyal ilişkilerde daha anlayışlı olma yönünde değişimler bildirmiştir.

Ö15: "İnsanlara ön yargıyla bakmıyorum artık."

Ö22: "Arkadaş veya aile ilişkilerimde de daha anlayışlı olabildiğimi hissediyorum."

Ö35: "Empati duygumu geliştirdi."

Odak grup görüşmesinde de katılımcılardan biri, "program sonrasında sorunu yalnızca kendisinde aramadığını, karşısındaki kişiyi de anlayıp buna göre çözüm üretmeye başladığını" belirtmiştir. Bir başka katılımcı ise "hata yapmanın insanın bir parçası olduğunu öğrendiğini ve hataların da bireyin gelişiminde anlamlı olabileceğini" ifade etmiştir. Bu bulgu, programın yalnızca bireysel bilişsel süreçlere değil, kişilerarası değerlendirme ve anlayış geliştirme süreçlerine de katkı sunduğunu göstermektedir.

Psikolojik dayanıklılık ve uyum

Psikolojik dayanıklılık ve uyum teması 7 katılımcının yanıtında görülmüştür (%17.5). Bu tema; yaşanan güçlüklerle baş etme, sorunlarla yüzleşme, motivasyonun artması, moral durumunun iyileşmesi ve yaşam olaylarına daha uyumlu yaklaşma ifadeleriyle ilişkilidir.

Ö10: "Sorunlarla baş edebildiğim, anda kaldığım bir gerçekliğe geçtim."

Ö26: “Kendimi üzmek yerine sorunlarım ile yüzleşip çözmemi sağladı.”

Ö33: “Moral olarak her zaman daha iyiye yükseltiyor.”

Odak grup görüşmesi bu temaya özellikle güçlü bir örnek sunmuştur. Bir katılımcı, “sakatlık yaşadığı ve ligin ilk maçını kaçırdığı bir durumda, önceki yıllarda bu tür olaylara yoğun duygusal tepki verdiğini; ancak program sonrasında diğer maça hazırlandığını” ifade etmiştir. Moderatörün değerlendirmesi sonrasında katılımcı da “psikolojik dayanıklılığım arttı” ifadesiyle bu değişimi doğrulamıştır. Bu tema, BDT temelli bilişsel esneklik programının katılımcılar tarafından stresli durumlara uyum ve toparlanma becerileriyle ilişkilendirildiğini göstermektedir.

Problem çözme ve karar verme becerileri

Problem çözme ve karar verme becerileri teması 6 katılımcının yanıtında yer almıştır (%15.0). Katılımcılar programın karar verme, hedef belirleme, alternatif çözüm üretme ve sorunlara daha sistematik yaklaşma konularında katkı sağladığını belirtmiştir.

Odak grup görüşmesinde bir katılımcı, “program sonrasında bir şeyi başaramadığında başka bir şeyi başarmayı denediğini ve problemle karşılaştığında bunu en doğru nasıl çözerim” diye düşündüğünü belirtmiştir. Bu bulgu, programın hedef belirleme ve çözüm odaklı düşünme kazanımlarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Sınırlı değişim algısı

Son tema, sınırlı değişim algısıdır. Bu tema 4 katılımcının yanıtında yer almıştır (%10.0). Bu katılımcılar programı genel olarak olumlu değerlendirmiş olsalar bile, kişisel düzeyde belirgin bir değişim yaşamadıklarını ya da değişimin sınırlı olduğunu belirtmiştir.

Ö4: “Program güzel ve bilinçlendiriciydi fakat bana herhangi bir etkisi olmadı.”

Ö13: “Çok bir fark yok ama alternatif düşünmeyi öğrendim.”

Ö27: “Aynı.”

Bu tema, çalışmanın yalnızca olumlu katılımcı ifadeleri üzerinden kurgulanmadığını ve farklı deneyimlerin de raporlandığını göstermektedir. Böylece bulgular daha dengeli ve gerçekçi bir biçimde sunulmuştur.

4. TARTIŞMA

Bu araştırmada, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) Temelli Bilişsel Esneklik Psikoeğitim Programı’na katılan üniversite öğrencilerinin programa ilişkin deneyimleri nitel yöntemle incelenmiştir. Katılımcıların program sonrasında algıladıkları değişimler tematik analiz yoluyla değerlendirilmiş ve bilişsel esneklik ve alternatif bakış açısı geliştirme, öz farkındalık ve bilişsel farkındalık kazanımı, duygu düzenleme ve tepki kontrolü, bilişsel yeniden yapılandırma, problem çözme ve karar verme becerileri, kendine ve başkalarına yönelik anlayış geliştirme, psikolojik dayanıklılık ve uyum ile

sınırlı değişim algısı olmak üzere sekiz tema belirlenmiştir. Elde edilen bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, katılımcıların programı bilişsel, duygusal ve davranışsal gelişimlerine katkı sağlayan işlevsel bir deneyim olarak algıladıkları görülmektedir.

belirtmiştir.

Ö2: *“Hedef belirleme düşünüp karar vermeme çok yardımcı oldu.”*

Ö26: *“Sorunlara karşı alternatif çözümler üretmemi sağladı.”*

Ö17: *“Karar vermemde nasıl bir düşünce izlememi öğretti.”*

Tablo

Araştırmada en sık ortaya çıkan tema bilişsel esneklik ve alternatif bakış açısı geliştirme olmuştur. Katılımcıların yarıdan fazlası (%57.5), program sonrasında olaylara daha farklı açılardan bakabildiklerini, alternatif düşünceler geliştirebildiklerini ve daha esnek değerlendirmeler yapabildiklerini ifade etmiştir. Bu bulgu, bilişsel esnekliğin bireyin alternatif seçenekler üretebilmesi, farklı bakış açılarını değerlendirebilmesi ve değişen koşullara uyum sağlayabilmesi olarak tanımlandığı kuramsal açıklamalarla tutarlıdır (Martin ve Rubin, 1995). Program kapsamında yürütülen otomatik düşünceleri fark etme, bilişsel çarpıtmaları tanıma, alternatif düşünce geliştirme ve yeniden değerlendirme etkinliklerinin katılımcıların düşünce süreçlerinde esneklik oluşturduğu söylenebilir. Bu durum aynı zamanda bilişsel davranışçı yaklaşımın temel varsayımlarından biri olan düşüncelerin değiştirilebilir ve yeniden yapılandırılabilir olduğu görüşünü desteklemektedir (J. S. Beck, 2020).

Araştırmada ortaya çıkan ikinci önemli tema öz farkındalık ve bilişsel farkındalık kazanımıdır. Katılımcıların yaklaşık yarısı (%45), program sayesinde kendilerini daha iyi tanımaya başladıklarını, düşünce ve duygularını daha bilinçli şekilde değerlendirebildiklerini belirtmiştir. BDT yaklaşımında bireyin otomatik düşüncelerini ve bunların duygusal sonuçlarını fark etmesi değişimin temel basamaklarından biri olarak kabul edilmektedir (J. S. Beck, 2020). Katılımcıların düşüncelerini gözlemleyebilme, duygularını tanımlayabilme ve kendi içsel süreçlerini daha iyi anlayabilme yönündeki ifadeleri, programın yalnızca bilişsel becerileri değil, aynı zamanda üstbilişsel farkındalığı da desteklediğini göstermektedir. Bu bulgu, bilişsel esnekliğin öz farkındalık süreçleriyle yakından ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalarla da uyumludur (Dennis ve Vander Wal, 2010).

Araştırma bulguları duygu düzenleme ve tepki kontrolü alanında da önemli kazanımlar olduğunu göstermektedir. Katılımcıların yaklaşık üçte biri (%32.5), program sonrasında duygularını daha iyi yönetebildiklerini, olaylara daha kontrollü tepki verebildiklerini ve ani tepkiler yerine düşünerek hareket etmeye başladıklarını ifade etmiştir. Bilişsel davranışçı kurama göre bireyin olaylara yüklediği anlam değiştikçe duygusal tepkileri de değişmektedir (J. S. Beck, 2020). Katılımcıların

duygu düzenleme becerilerinde algıladıkları gelişim, program süresince ele alınan duygu-düşünce-davranış ilişkisi ve bilişsel yeniden değerlendirme çalışmalarının etkili olmuş olabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca bilişsel esnekliğin etkili duygu düzenleme stratejileriyle ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar da bu sonucu desteklemektedir (Genet ve Siemer, 2011).

Araştırmada belirlenen bilişsel yeniden yapılandırma teması da programın kuramsal yapısıyla uyumlu sonuçlar ortaya koymuştur. Katılımcılar daha olumlu düşünebildiklerini, olayları farklı biçimlerde değerlendirebildiklerini ve olumsuz düşüncelerini sorgulamaya başladıklarını ifade etmişlerdir. Bu bulgu, BDT'nin temel değişim mekanizmasını oluşturan bilişsel yeniden yapılandırma sürecinin katılımcılar tarafından deneyimlendiğini göstermektedir. Özellikle felaketleştirme, aşırı genelleme ve kendini suçlama gibi bilişsel çarpıtmaların fark edilmesi ve bunların yerine daha dengeli düşüncelerin geliştirilmesi, bilişsel esnekliğin gelişmesine katkı sağlayan önemli süreçler olarak değerlendirilebilir (J. S. Beck, 2020; Ellis ve Dryden, 2007). Katılımcıların bir kısmı program sonrasında problem çözme ve karar verme becerilerinde gelişim yaşadıklarını belirtmiştir. Her ne kadar bu tema diğer temalara göre daha düşük frekansta ortaya çıkmış olsa da (%15), katılımcıların sorunlara daha sistematik yaklaşabildiklerini, alternatif çözümler üretebildiklerini ve karar verirken daha fazla seçeneği değerlendirebildiklerini ifade etmeleri dikkat çekicidir. Bilişsel esnekliğin problem çözme süreçlerinin temel bileşenlerinden biri olduğu düşünüldüğünde, bu sonuç beklenen bir bulgu olarak değerlendirilebilir (Aydın ve Can, 2023; Çuhadaroğlu, 2013).

Araştırmanın dikkat çekici bulgularından biri de kendine ve başkalarına yönelik anlayış geliştirme temasıdır. Katılımcılar empati becerilerinde artış yaşadıklarını, insanlara karşı daha az ön yargılı olduklarını ve sosyal ilişkilerinde daha anlayışlı davranabildiklerini ifade etmişlerdir. Bu durum, bilişsel esnekliğin yalnızca bireyin kendi düşüncelerini yeniden düzenlemesine değil, aynı zamanda farklı bakış açılarını değerlendirebilmesine de katkı sağladığını göstermektedir. Başkalarının duygu ve düşüncelerini anlayabilme kapasitesi, bilişsel esnekliğin kişilerarası ilişkiler üzerindeki yansımalarından biri olarak değerlendirilebilir (Demirci ve Güneri, 2020; Martin ve Anderson, 1998; Sağar, 2022). Araştırmada ortaya çıkan psikolojik dayanıklılık ve uyum teması da önemli bulgular arasında yer almaktadır. Katılımcılar karşılaştıkları sorunlarla daha etkili baş edebildiklerini, olumsuz olaylardan daha hızlı toparlanabildiklerini ve değişen koşullara daha kolay uyum sağlayabildiklerini ifade etmişlerdir. Güncel psikolojik dayanıklılık modelleri, bilişsel esnekliği bireyin stresli yaşam olayları karşısında uyum göstermesini kolaylaştıran temel koruyucu faktörlerden biri olarak değerlendirmektedir (Southwick ve Charney, 2012). Bu nedenle araştırmada elde edilen bulgular, bilişsel esnekliğin yalnızca düşünsel süreçleri değil, psikolojik uyumu ve dayanıklılığı da destekleyebileceğini göstermektedir. Bununla birlikte araştırmada bazı katılımcılar (%10) program sonrasında belirgin bir değişim hissetmediklerini ifade etmişlerdir. Bu bulgu, psikoeğitim programlarının tüm bireylerde aynı düzeyde etki oluşturmayabileceğini göstermesi açısından önemlidir. Katılımcıların bireysel özellikleri, programa katılım düzeyleri, başlangıçtaki bilişsel esneklik düzeyleri ve kişisel yaşam deneyimleri programdan elde edilen kazanımları etkileyebilmektedir. Nitel araştırmalarda farklı ve aykırı görüşlerin raporlanması araştırmanın inandırıcılığını artıran önemli bir unsur olarak kabul edilmektedir (Braun ve Clarke, 2021).

5. SONUÇ

Sonuç olarak bu araştırma, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) Temelli Bilişsel Esneklik Psikoeğitim Programı'nın üniversite öğrencileri tarafından genel olarak olumlu değerlendirildiğini ve programın özellikle bilişsel esneklik, öz farkındalık, duygu düzenleme ve bilişsel yeniden yapılandırma alanlarında anlamlı kazanımlar sağladığını ortaya koymuştur. Katılımcı deneyimlerine dayanan bu bulgular, bilişsel esnekliğin geliştirilebilir bir özellik olduğunu ve yapılandırılmış psikoeğitim programları aracılığıyla desteklenebileceğini göstermektedir. Ayrıca programın yalnızca bilişsel süreçlere değil, kişilerarası ilişkiler, psikolojik dayanıklılık ve uyum gibi daha geniş psikososyal alanlara da katkı sağlayabileceği anlaşılmaktadır. Bu yönüyle BDT temelli bilişsel esneklik psikoeğitim programlarının üniversite öğrencilerine yönelik koruyucu, önleyici ve gelişimsel psikolojik danışma hizmetlerinde kullanılabilecek etkili müdahale araçlarından biri olduğu söylenebilir. Bu araştırmada elde edilen bulgular ve sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

- Bu araştırmada katılımcılar, programın özellikle bilişsel esneklik, öz farkındalık ve duygu düzenleme becerilerine katkı sağladığını belirtmiştir. Bu nedenle üniversite öğrencilerine yönelik psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinde bilişsel esnekliği geliştirmeye yönelik yapılandırılmış psikoeğitim programlarına yer verilebilir.

- Araştırma yalnızca iş ve uğraşı terapisi programı birinci sınıf öğrencileri ile yürütülmüştür. Benzer çalışmalar, farklı bölüm ve fakültelerde öğrenim gören öğrencilerle gerçekleştirilebilir.

- Katılımcılar programın günlük yaşam olaylarını değerlendirme biçimlerinde değişim oluşturduğunu ifade etmişlerdir. Bu nedenle bilişsel esneklik temelli çalışmaların üniversitelerde önleyici ve gelişimsel ruh sağlığı hizmetleri kapsamında uygulanabilir.

- Bu araştırmada yalnızca katılımcı deneyimlerine odaklanılmıştır. Gelecek çalışmalarda nitel bulguların nicel ölçümlerle desteklendiği karma yöntem araştırmalar yürütülebilir.

- Programın etkilerinin kalıcılığını belirlemek amacıyla izleme çalışmaları yapılarak katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerindeki değişimin uzun vadede sürüp sürmediği incelenebilir.

- Araştırmada ortaya çıkan öz farkındalık, duygu düzenleme ve psikolojik dayanıklılık temalarının bilişsel esneklikle ilişkisini daha ayrıntılı inceleyen çalışmalar gerçekleştirilebilir.

- Katılımcıların bir kısmı programdan sınırlı düzeyde yararlandığını belirtmiştir. Bu nedenle gelecekte yapılacak araştırmalarda programın farklı öğrenci özelliklerine göre uyarlanabilir ve etkililiği karşılaştırılabilir.

KAYNAKÇA

Aydın, H. K., & Can, H. (2023). Uzmanlık ve bilişsel esneklik. Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, 24(45), 857–872. https://doi.org/10.21550/sosbilder.1228263

Beck, A. T. (1964). Thinking and depression: II. Theory and therapy. Archives of General Psychiatry, 10, 561–571. https://doi.org/10.1001/archpsyc.1964.01720240015003

Beck, J. S. (2020). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (3rd ed.). Guilford Press.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. Qualitative Research in Psychology, 3(2), 77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Braun, V., & Clarke, V. (2021). Thematic analysis: A practical guide. SAGE.

Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. Cumhuriyet International Journal of Education, 2(1), 86–101.

Demirci, O. O., & Güneri, E. (2020). Bilişsel esnekliğin bilişsel duygu düzenleme üzerindeki etkisi. Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, 21(39), 651–684. https://doi.org/10.21550/sosbilder.624377

Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. Cognitive Therapy and Research, 34(3), 241–253. https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4

Ellis, A. (1962). Reason and emotion in psychotherapy. Lyle Stuart.

Ellis, A., & Dryden, W. (2007). The practice of rational emotive behavior therapy (2nd ed.). Springer Publishing Company.

Genet, J. J., & Siemer, M. (2011). Flexible control in processing affective and non- affective material predicts individual differences in trait resilience. Cognition & Emotion, 25(2), 380–388. https://doi.org/10.1080/02699931.2010.491647

Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. Communication Reports, 11(1), 1–9. https://doi.org/10.1080/08934219809367680

Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. Psychological Reports, 76(2), 623–626. https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623

Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2016). Qualitative research: A guide to design and implementation (4th ed.). Jossey-Bass.

Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). Qualitative data analysis: An expanded sourcebook (2nd ed.). SAGE.

Sağar, M. E. (2022). Ergenlerde okulda öznel iyi oluşun yordayıcıları: Duygu düzenleme, başa çıkma ve bilişsel esneklik. Ege Eğitim Dergisi, 23(2), 133–149. https://doi.org/10.12984/egeefd.1060883

Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). Resilience: The science of mastering life's greatest challenges. Cambridge University Press.

B025 **KLİNİK PSİKOLOJİ**

PDR2026

27. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi

Dikkat, Bağımlılık ve Aile

Dikkat ve Farkındalıktan Bağımlılığa: Geleneksel Felsefe, İslami Düşünce ve Modern Psikoloji Işığında Psikolojik Danışmaya Bütüncül Bir Yaklaşım

Prof. Dr. Fikret Gülaçtı

fgulacti@erzincan.edu.tr

Sunum türü: Sözlü Bildiri no: DM-002

ÖZET

Dikkat ve farkındalık, insanın iç dünyasıyla dış dünyayı bütünleştirme kapasitesinin temel bileşenleri olarak hem klasik felsefî geleneklerde hem de çağdaş psikolojide merkezi bir yer tutmaktadır. Bu çalışmanın amacı, dikkat ve farkındalık kavramlarını geleneksel felsefeden İslami düşünceye ve modern psikolojiye uzanan bir yay üzerinde ele almak; bu kapasitelerin zedelenmesi ile bağımlılık örüntüleri arasındaki ilişkiyi tartışmak ve psikolojik danışma sürecinde kullanılabilecek müdahale tekniklerini sunmaktır. Stoacı prosokhē (kendine yönelme) ve Aristoteles'in phronesis (pratik bilgelik) kavramları, İslam düşünce geleneğindeki murakabe ve muhasebe pratikleri, modern psikolojide ise Posner ve Petersen'in dikkat ağları modeli ile Kabat-Zinn ve Bishop'ın farkındalık tanımları, tarihsel süreklilik içinde incelenmiştir. Bağımlılığın nörobiyolojik temelinde dopaminerjik ödül sisteminin "arzu öğrenmesi" yoluyla aşırı uyarımı ve prefrontal kortekse bağlı dikkat kontrolünün zayıflaması yer almaktadır. Farkındalık temelli müdahalelerin (MBSR, MBRP, ACT) bağımlılık tedavisinde umut verici sonuçlar verdiği bildirilmektedir. Eğitim ortamlarında çalışan psikolojik danışmanlar için dikkat ve farkındalık kapasitelerinin korunması ve geliştirilmesi; davranışsal ve kimyasal bağımlılıklara karşı hem koruyucu hem rehabilite edici bir işlev görmektedir. Çalışma, eğitim ve danışma uygulamalarına yönelik önerilerle sonlandırılmıştır.

Anahtar Kelimeler: dikkat, farkındalık, murakabe, bağımlılık, farkındalık temelli yeniden düşme önleme, psikolojik danışma

ABSTRACT

Attention and awareness are central constructs both in classical philosophical traditions and contemporary psychology, as they constitute fundamental capacities through which individuals integrate their inner experiences with the external world. The aim of this study is to examine the concepts of attention and awareness across a continuum extending from traditional philosophy to Islamic thought and modern psychology; to explore the relationship between the impairment of these capacities and the development of addictive patterns; and to present intervention strategies applicable within psychological counseling processes. Within this framework, the Stoic concept of prosokhē (attentiveness to the self) and Aristotle's notion of phronesis (practical wisdom) are analyzed alongside the practices of murāqabah (self-observation) and muḥāsabah (self-accounting) in the Islamic intellectual tradition. Mindfulness-based interventions, including Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP), and Acceptance and Commitment Therapy (ACT), have

demonstrated promising outcomes in the treatment of both behavioral and substance-related addictions. The study concludes with practical recommendations for integrating attention and awareness-based interventions into counseling and educational practices.

Keywords: attention, awareness, murāqabah, addiction, mindfulness-based relapse prevention (MBRP), psychological counseling 1. GİRİŞ Dikkat, insan zihninin dünyaya tutunma biçimidir. William James'in (1890) klasik tanımıyla dikkat, "zihnin, eş zamanlı olarak mümkün olan birkaç nesne ya da düşünce dizisinden birini açık ve canlı bir biçimde sahiplenmesi"dir; özü, bilincin yoğunlaşması ve odaklanmasıdır. Bu yetinin sağlığı, yalnızca bilişsel performansı değil; duygu düzenlemeyi, ahlâkî muhasebeyi ve nihayetinde insanın kendi hayatını yönetebilme kapasitesini de doğrudan etkiler.

2. YÖNTEM 2.1. Araştırma Deseni Bu çalışma, dikkat, farkındalık ve bağımlılık konularını geleneksel felsefî geleneklerden İslami düşünceye ve modern psikolojiye uzanan geniş bir kavramsal çerçevede ele alan kuramsal-derleme niteliğinde bir araştırmadır.

2.2. Veri Toplama Araçları PubMed, PsycINFO ve Google Scholar veri tabanları aracılığıyla dikkat ağları, farkındalık temelli müdahaleler ve bağımlılık alanındaki sistematik derlemeler, meta-analizler ve randomize kontrollü çalışmalara ulaşılmıştır. Geleneksel felsefe ve İslam düşüncesine ilişkin birincil ve ikincil kaynaklar klasik metinlerden derlenmiştir.

2.3. Veri Analizi Tarihsel-kavramsal analiz yöntemi benimsenmiştir. Stoacı prosokhē, İslami murakabe ve modern farkındalık kavramları arasındaki yapısal benzerlikler ve farklar ele alınmış; nörobiyolojik bulgular ile geleneksel bilgelik pratikleri arasındaki köprüler tartışılmıştır.

2.4. Etik Onay Bu çalışma kuramsal derleme niteliğinde olup birincil veri toplamayı içermemektedir; etik kurul onayı gerekmemektedir.

3. BULGULAR 3.1. Dikkat Ağları ve Farkındalık Posner ve Petersen'in (1990) klasikleşen modeline göre dikkat üç ağdan oluşmaktadır: uyarılma (alerting), yönelim (orienting) ve yürütücü kontrol (executive control). Yürütücü kontrol ağının nöral substratı büyük ölçüde prefrontal kortekste yer almakta; bu ağ bağımlılık döngüsünde kritik bir rol oynamaktadır. Goldstein ve Volkow'un (2011) iRISA modeli, bağımlılıkta hem dikkat yönlendirmesinin hem de tepki ketleme kapasitesinin nasıl bozulduğunu ayrıntılı biçimde göstermektedir.

Tang, Hölzel ve Posner'ın (2015) kapsamlı incelemesi, farkındalık eğitiminin dikkat ağları, duygu düzenleme bölgeleri ve öz-farkındalıkla ilişkili nöral yapılarda ölçülebilir değişiklikler ürettiğini ortaya koymuştur.

3.2. Geleneksel Felsefe ve İslami Düşüncede Dikkat Stoacı gelenek, dikkati prosokhē kavramıyla ifade etmiş; Pierre Hadot'nun (1995) "tinsel egzersizler" olarak kavramsallaştırdığı bu pratikler sabah-akşam öz-incelemelerini ve içsel monoloğu izleme çalışmalarını içermiştir. İslam düşünce

geleneğinde murakabe (sürekli öz-gözlem), muhasebe (hesap verme ve öz-değerlendirme) ve ihsan kavramları, dikkat ve farkındalığın zengin birer yerel ifadesini oluşturmaktadır. Gazzâlî, İhyâu Ulûmi'd-Dîn'de bu uygulamaları sistematik bir öz-gözlem disiplini olarak ele almıştır (Quasem, 1975).

3.3. Bağımlılık ve Dikkat Önyargısı Bağımlı bireylerde gözlemlenen dikkat önyargısı (attentional bias), bağımlılık nesnesinin diğer uyarıcılardan daha hızlı ve güçlü biçimde dikkati çekmesi anlamına gelmektedir (Field & Cox, 2008). Bu önyargı davranışın otomatikleşmesine yol açmakta; farkındalık temelli müdahaleler bu otomatikleşmiş tepkilerin arasına bir "farkındalık aralığı" açmayı hedeflemektedir.

3.4. Farkındalık Temelli Müdahaleler Bowen ve arkadaşlarının (2014) JAMA Psychiatry'de yayımlanan randomize kontrollü çalışmasında MBRP, klasik yeniden düşme önlemeye kıyasla daha düşük madde kullanım oranlarıyla ilişkili bulunmuştur. ACT bağlamında deneyimsel kaçınma bağımlılığın temel mekanizması olarak ele alınmakta; altı temel süreç (kabul, bilişsel ayrışma, şimdiki anla temas, bağlamsal benlik, değerler ve kararlı eylem) aracılığıyla farkındalıkla hareket etme kapasitesi güçlendirilmektedir (Hayes ve ark., 2012). Motivasyonel Görüşme ise değişime karşı ambivalan tutumları taşıyan danışanlarla empatik ve danışan merkezli bir çerçevede çalışma imkânı sunmaktadır (Miller & Rollnick, 2013).

4. TARTIŞMA Stoacı prosokhē, İslami murakabe ve muhasebe, modern bilişsel sinirbilimdeki dikkat ağları ve farkındalık temelli müdahaleler; insanın kendi iç dünyasıyla temas halinde bilinçli bir yaşam sürme arzusunun farklı tarihsel ifadeleridir. Bu büyük çizgi, psikolojik danışma uygulamaları için güçlü bir kavramsal zemin sunmaktadır.

Türkiye gibi geleneksel ve modern değerlerin iç içe yaşandığı bağlamlarda, farkındalık temelli uygulamaların kültürel olarak duyarlı biçimde uyarlanması; murakabe ve muhasebe gibi yerel kavramlarla zenginleştirilmesi önemli klinik ve eğitimsel kazanımlar sağlayabilir (Hökelekli, 2016). Çalışmanın sınırlılığı, Türkiye örnekleminde farkındalık temelli müdahalelerin bağımlılık önlemedeki etkililiğini doğrudan test eden deneysel çalışmaların azlığıdır.

5. SONUÇ Bağımlılık, dikkat ve özdenetim kapasitelerinin yapısal olarak zayıfladığı bir tablodur. Müdahaleler bu nedenle yalnızca davranışın durdurulmasına değil; aynı zamanda dikkat ve farkındalık kapasitelerinin yeniden inşa edilmesine yönelmelidir. MBRP, MBSR, ACT, BDT ve motivasyonel görüşme; birbirini tamamlayan ve farkındalık temelli zeminde anlam kazanan yaklaşımlardır. Eğitim bilimleri ve PDR perspektifinden bakıldığında dikkat ve farkındalık eğitiminin koruyucu ruh sağlığı hizmetlerinin temel bileşeni haline getirilmesi; lisans programlarında bu alanlara daha fazla yer ayrılması ve uygulamaların kültürel olarak duyarlı biçimde uyarlanması önerilmektedir.

KAYNAKÇA American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596 Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. Clinical Psychology: Science and Practice, 11(3), 230–241. https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077 Bowen, S., Witkiewitz, K., Clifasefi, S. L., Grow, J., Chawla, N., Hsu, S. H., Carroll, H. A., Harrop, E., Collins, S. E., Lustyk, M. K., & Larimer, M. E. (2014). Relative efficacy of mindfulness-based relapse prevention, standard relapse prevention, and treatment as usual for substance use disorders: A randomized clinical trial. JAMA Psychiatry, 71(5), 547–556. https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2013.4546 Field, M., & Cox, W. M. (2008). Attentional bias in addictive behaviors: A review of its development, causes, and consequences. Drug and Alcohol Dependence, 97(1–2), 1–20. https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2008.03.030 Goldstein, R. Z., & Volkow, N. D. (2011). Dysfunction of the prefrontal cortex in addiction: Neuroimaging findings and clinical implications. Nature Reviews Neuroscience, 12(11), 652–669. https://doi.org/10.1038/nrn3119 Hadot, P. (1995). Philosophy as a way of life: Spiritual exercises from Socrates to Foucault (M. Chase, Trans.). Blackwell.

Harris, R. (2019). ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy (2nd ed.). New Harbinger Publications.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change (2nd ed.). Guilford Press.

Hökelekli, H. (2016). Din psikolojisi (12. baskı). Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

James, W. (1890). The principles of psychology (Vol. 1). Henry Holt and Company. https://doi.org/10.1037/11059-000 Kabat-Zinn, J. (1994). Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. Hyperion.

Kabat-Zinn, J. (2013). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness (Rev. ed.). Bantam Books.

Magill, M., Ray, L., Kiluk, B., Hoadley, A., Bernstein, M., Tonigan, J. S., & Carroll, K. (2019). A meta-analysis of cognitive-behavioral therapy for alcohol or other drug use disorders: Treatment efficacy by contrast condition. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 87(12), 1093–1105. https://doi.org/10.1037/ccp0000447 Miller, W. R., & Rollnick, S. (2013). Motivational interviewing: Helping people change (3rd ed.). Guilford Press.

Petersen, S. E., & Posner, M. I. (2012). The attention system of the human brain: 20 years after. Annual Review of Neuroscience, 35, 73–89. https://doi.org/10.1146/annurev-neuro-062111-150525 Posner, M. I., & Petersen, S. E. (1990). The attention system of the human brain. Annual Review of Neuroscience, 13, 25–42. https://doi.org/10.1146/annurev.ne.13.030190.000325 Quasem, M. A. (1975). The ethics of al-Ghazali: A composite ethics in Islam. Caravan Books.

Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. Nature Reviews Neuroscience, 16(4), 213–225. https://doi.org/10.1038/nrn3916 Volkow, N. D., Koob, G. F., & McLellan, A. T. (2016). Neurobiologic advances from the brain disease model of addiction. New England Journal of Medicine, 374(4), 363–371. https://doi.org/10.1056/NEJMra1511480 World Health Organization. (2019). International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th rev.). https://icd.who.int/

B026 **KLİNİK PSİKOLOJİ**

PDR2026

27. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi

Dikkat, Bağımlılık ve Aile

[10.06.2026] · [Konya]

Kedi Fobisi Olan Bir Yetişkin Danışanda BDT ve EMDR Temelli Müdahale: Olgu Sunumu

A Cognitive Behavioral Therapy (CBT)- and Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)-Based Intervention for an Adult Client with Cat Phobia: A Case Report

Ar. Gör. Dr. Sunay Özşahin

[1] Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale, Türkiye — sunayozsahin@kku.edu.tr — ORCID: 0000-0003-3546-6567

Sunum türü: Sözlü / Online Bildiri no: DM-000

ÖZET

Bu olgu sunumunda, kedi fobisi nedeniyle günlük yaşamında yoğun kaygı, kaçınma ve işlevsellikte bozulma yaşayan yetişkin bir danışanla yürütülen Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), EMDR ve kademeli maruz bırakma temelli müdahale sürecinin incelenmesi amaçlanmıştır. Olgu, yaklaşık 53 yaşında yetişkin bir danışandır. Danışanın kedi fobisinin yaklaşık beş yıldır sürdüğü, kedilerin bulunduğu ortamlarda oturamama, irkilme, kaçınma ve ortamdan uzaklaşma tepkileri gösterdiği belirlenmiştir. Danışanla toplam 10 seans yürütülmüştür. Müdahale sürecinde öncelikle fobiye ilişkin başvuru nedeni, kaçınma davranışları, bedensel tepkiler ve ilişkili anılar değerlendirilmiştir. Ardından özgül fobi ve kaygı döngüsüne yönelik psikoeğitim verilmiş, nefes egzersizleri, duygu düzenleme becerileri, otomatik düşüncelerin fark edilmesi ve işlevsel alternatif düşünceler geliştirme çalışmaları yapılmıştır. EMDR uygulaması öncesinde güvenli alan ve kaynak yükleme çalışmalarıyla stabilizasyon sağlanmış, sonrasında fobiyle ilişkili anılar üzerinde standart EMDR protokolü uygulanmıştır. Sürecin son aşamasında kademeli maruz bırakma çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Müdahale sonunda danışanın kedilerin bulunduğu ortamlarda yaşadığı yoğun kaygı, irkilme ve kaçınma tepkilerinde belirgin azalma gözlenmiştir. Danışan, süreç sonunda kedilerin bulunduğu ortamlarda kalabildiğini, kedilere yönelik algısının olumlu yönde değiştiğini ve kedilerle temas kurabildiğini ifade etmiştir. Bu olgu, kedi fobisinin ele alınmasında BDT, EMDR ve kademeli maruz bırakma tekniklerinin birlikte kullanılmasının işlevsel ve bütüncül bir müdahale çerçevesi sunabileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: özgül fobi, Bilişsel Davranışçı Terapi, EMDR

ABSTRACT

This case report aimed to examine a Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR), and graduated exposure-based intervention process conducted with an adult client who experienced intense anxiety, avoidance, and functional impairment due to cat phobia. The case involved an adult client aged approximately 53 years. The client had experienced cat phobia for nearly five years and reported difficulty remaining in environments where cats were present, along with startle responses, avoidance behaviors, and a tendency to leave such settings. The intervention was conducted over 10 sessions. The process initially

focused on assessing the client's presenting problem, avoidance patterns, physiological responses, and phobia-related memories. Psychoeducation was provided regarding specific phobia and the anxiety cycle. Breathing exercises, emotion regulation strategies, awareness of automatic thoughts, and the development of functional alternative cognitions were also addressed. Prior to EMDR processing, stabilization was supported through safe-place work and resource installation. Subsequently, the standard EMDR protocol was applied to phobia-related memories. In the final phase, graduated exposure exercises were implemented. At the end of the intervention, a marked reduction was observed in the client's intense anxiety, startle reactions, and avoidance responses in environments where cats were present. The client reported being able to remain in such environments without significant functional disruption. In addition, the client's perception of cats changed in a more positive direction, and she was able to establish contact with and feed cats. This case suggests that the combined use of CBT techniques, EMDR, and graduated exposure may provide a functional and integrative intervention framework for addressing cat phobia.

Keywords: specific phobia, Cognitive Behavioral Therapy, EMDR

1. GİRİŞ

Belli bir nesne veya durumla karşılaşıldığında kişinin yoğun korku veya kaygı yaşaması sonucunda kaçınma davranışları sergilemesine bağlı olarak yaşadığı kaygı sorunu özgül fobi olarak yer almaktadır. Özgül fobilere bakıldığında büyük bir çoğunluğunun yaşam boyu devam edebildiği ve özellikle hayvanlara yönelik olanların en fazla görülen özgül fobi türü olduğu ifade edilmektedir (Becker et al., 2007; Eaton, Bienvenu, Miloyan, 2018; Wardenaar et al., 2017). Kişinin doğrudan edindiği olumsuz deneyimler, gözlemleri veya anlatılardan duyduklarıyla birlikte kaçınma davranışının olması özgül fobinin oluşmasında önemli etkendir (Mineka & Zinbarg, 2006; Rachman, 1977). Özgül fobinin ele alınmasında mevcut döngülerin anlaşılması sağlıklı bir başa çıkma yolunun öğrenilebilmesinde önemlidir.

Duygu, düşünce, bedensel tepki ve davranış arasındaki karşılıklı ilişkiyi ele alarak yapılandırılmış bir yapıya sahip Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) yaklaşımı kaygı temelli sorunlarda, özgül fobi gibi durumlarda etkili ve faydalı bir psikoterapi yaklaşımıdır (Butler et al., 2006.; Hofmann et al., 2012; Choy, Fyer, Lipsitz, 2007). Özgül fobi ile başa çıkmada özellikle kişilerin kaçınma davranışının üstesinden gelebilmesi için kademeli maruz bırakma gibi davranışsal değişikliklerin etkili olduğu ve bu bağlamda BDT yaklaşımının faydalılığı belirtilmektedir (Wolitzky-Taylor et al., 2008; Craske et al., 2014).

Kişinin hatırlamaktan rahatsızlık duyduğu anıların yeniden işlemlenerek daha işlevsel olarak kalabilmesini ve bu doğrultuda yapılandırılmış bir müdahale yapısına sahip olan EMDR yaklaşımı kaygı sorunlarında ve özgül fobilerde fayda sağlayan yaklaşımlardan biridir (Shapiro, 1989; Yunitri et al., 2020). EMDR protokolüne bakıldığında kişinin duygu, düşünce, beden duyumu, zihnindeki anıya ait görüntü odaklı çalışılması Bilişsel Davranışçı Terapi ile değerlendirildiğinde kaygı sorunu yaşayan kişilerde daha kapsamlı ve faydalı bir sürecin olmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda bu olgu sunumunda, kedi fobisi yaşayan yetişkin bir danışanla yürütülen BDT, EMDR ve kademeli maruz bırakma yaklaşımlarının bütüncül müdahale süreci ele alınmıştır.

2. YÖNTEM

Bu çalışma, tek olgu sunumu olarak tasarlanmıştır. Olgu sunumları, ortaya genellenebilir sonuçlar çıkarmaktan ziyade belirli bir danışanın klinik özellikleri, müdahale süreçleri ve gözlemlenen değişikliklerin sistematik biçimde ortaya konulmasını amaçlar. Buna göre bu çalışma klinik olgu raporu niteliğindedir. Raporlama sürecinde olgu sunumlarında açıklık, izlenebilirlik ve etik duyarlılığı artırmayı öneren CARE ilkeleri dikkate alınmıştır (Gagnier et al., 2014; Riley et al., 2017).

2.1. Olgu Sunumu

Olgu, yaklaşık 53 yaşında yetişkin bir kadın danışandır. Danışan, yaklaşık beş yıldır kedilerle karşılaştığı ortamlarda yoğun kaygı yaşadığını, irkilme, ortamdan uzaklaşma, kedilerin bulunduğu yerlerde oturamama ve kaçınma tepkileri gösterdiğini belirtmiştir. Başvuru nedeni, kedi bulunan sosyal ve gündelik ortamlarda kalmakta zorlanma ve bu durumun yaşam kalitesini olumsuz etkilemesidir.

2.2. Verilerin Toplanması ve Analizi

Veriler, psikolojik danışma görüşmesi ve seans notları, danışanın kendi bildirimleri, danışman gözlemleri ve maruz bırakma sürecinde izlenen davranışsal değişimler aracılığıyla elde edilmiştir. İlk değerlendirmede fobik uyaranlar, kaçınma davranışları, bedensel kaygı tepkileri, otomatik düşünceler, güvenlik davranışları ve fobiyle ilişkili anılar ele alınmıştır. SUD ve VOC değerleri ile betimsel klinik gözlemler sunulmuştur.

2.2. Müdahale Süreci

Danışanla toplam 10 seans yürütülmüştür. İlk aşamada özgül fobi, kaygı döngüsü ve kaçınmanın sürdürücü rolü hakkında psikoeğitim verilmiştir. Bu aşamada danışanın kaygı yaşadığında ortaya çıkan bedensel tepkileri tanıması, nefes egzersizleriyle fizyolojik uyarılmışlığı düzenlemesi ve otomatik düşüncelerini fark etmesi hedeflenmiştir.

İkinci aşamada BDT temelli bilişsel çalışmalar sürdürülerek danışanın kedilere ilişkin tehdit algıları, felaketleştirme eğilimleri ve kaçınmayı artıran düşünceleri ele alınmıştır. Danışanın korkulan uyaranla ilgili daha işlevsel alternatif düşünceler geliştirmesi desteklenmiştir.

Üçüncü aşamada EMDR uygulaması öncesinde güvenli alan ve kaynak yükleme çalışmaları yapılarak danışanın duygusal tolerans penceresi dikkate alınarak stabilizasyon sağlanmaya çalışılmıştır. Ardından fobiyle ilişkili anılar EMDR protokolü çerçevesinde çalışılmıştır.

Son aşamada kademeli maruz bırakma uygulamaları yürütülmüştür. Maruz bırakma çalışmaları, danışanın hazır oluş düzeyi dikkate alınarak daha düşük kaygı uyandıran uyaranlardan daha zorlayıcı uyaranlara doğru ilerlemiştir. Amaç, danışanın kedilerle ilişkili ortamlarda kalabilmesini, kaçınma davranışlarını azaltmasını ve korkulan sonuçların gerçekleşmediğine ilişkin yeni deneyimler edinmesini desteklemektir.

2.3. Veri Analizi

Bu olgu sunumunda istatistiksel analiz yapılmamıştır. Seans sürecinde elde edilen danışan bildirimleri, danışman gözlemleri ve davranışsal değişimler başlangıç, süreç ve sonuç aşamaları açısından betimsel olarak karşılaştırılmıştır.

2.4. Etik İlkeler

Çalışma kapsamında etik kurul onayı gerekli değildir. Bununla birlikte danışandan onam formu alınmıştır. Onam formu kapsamında danışanın kişisel bilgilerinin gizli tutulacağı, gönüllülük esasına dayalı olduğu ve kimliği ortaya çıkarabilecek bilgilerin paylaşılmayacağı bilgisi verilmiştir.

3. BULGULAR

Müdahale öncesinde danışanın kedilerle karşılaştığı ortamlarda yoğun kaygı yaşadığı, kedinin bulunduğu ortamda kalmakta zorlandığı, irkilme ve uzaklaşma tepkileri gösterdiği belirlenmiştir. Sürecin ilk aşamalarında danışanın kaygı döngüsünü anlamlandırması, otomatik düşüncelerini tanıması ve bedensel kaygı tepkilerini düzenleme becerilerinde artış gözlenmiştir. EMDR uygulamaları sonrasında fobiyle ilişkili anıların duygusal yoğunluğunda azalma olduğu danışan tarafından ifade edilmiştir. Danışan kedi fobisine ilişkin çalışılan anılarda SUD değerini başlangıçta 10 (çok rahatsızım) olarak belirtirken işlemlemelerin tamamlanmasından sonra SUD değerini 0 (hiç rahatsız değilim) belirtmiştir. Ayrıca VOC değeri olarak güçlüyüm ifadesine inancı 2 iken işlemlemelerin ardından VOC değerini 6 olarak belirtmiştir. Son aşamadaki kademeli maruz bırakma çalışmalarında danışanın kedilerin bulunduğu ortamlarda daha uzun süre kalabildiği, kaçınma davranışlarının azaldığı ve kedilerle temas kurabildiği gözlenmiştir.

Süreç Aşaması Müdahale Odağı Gözlenen Değişim

1-2. seans Değerlendirme, psikoeğitim, kaygı Fobinin sürdürücü

döngüsü mekanizmalarına ilişkin farkındalık yarattı

3-4. seans Nefes, duygu düzenleme, otomatik Bedensel kaygı tepkilerini

düşünceler yönetme becerisi gelişti

5-7. seans Güvenli alan, kaynak yükleme, Fobiyle ilişkili anıların duygusal

EMDR yükünde azalma bildirildi

8-10. seans Kademeli maruz bırakma Kedilerin bulunduğu ortamlarda

kalma, temas kurma ve besleme davranışları ortaya çıktı

4. TARTIŞMA

Bu olgu sunumunda, kedi fobisi belirtileri yaşayan yetişkin bir danışanda BDT, EMDR ve kademeli maruz bırakma bileşenleriyle yürütülen 10 seanslık müdahale süreci aktarılmıştır. Süreç sonunda danışanın kedilerle karşılaştığı ortamlarda kalabilmesi, kaçınma davranışlarının azalması ve kedilerle temas kurabilmesi klinik açıdan anlamlı bir değişim olarak değerlendirilmiştir. Danışanın kaçınma davranışlarında azalma göstermesi ve kedilerin bulunduğu ortamlarda kalabilmesi, özgül fobilerde maruz bırakma temelli müdahalelerin güçlü etkisi olduğunu gösteren bulgularla uyumludur (Choy et al., 2007; Wolitzky-Taylor et al., 2008). Özellikle kademeli maruz bırakmanın, danışanın korktuğu uyaranla güvenli ve kontrollü bir şekilde temasının olabilmesi yeni davranışlar sergileyebilmesi ve öğrenebilmesi açısından destekleyici olduğu düşünülmektedir (Craske et al., 2014).

EMDR protokolünün kullanılmasıyla danışanın fobiye ilişkin anılarıyla ilgili duygusal yoğunluğunun azalmasına katkı sağladığı düşünülmektedir. EMDR ile ilgili yapılan çalışmalarda özellikle özgül fobilerin temelinde travma veya anı temelli korku örüntüleri olabildiği düşünülerek bu açıdan fayda sağlanabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte özellikle hayvanlara ilişkin fobilerde maruz bırakmanın önemli bir yeri olduğu belirtilmektedir (de-Jongh, Ten-Broeke, Renssen, 1999; Doering et al., 2013; Muris et al., 1997,1998). Tüm bu bilgiler doğrultusunda mevcut olgudaki değişimin sağlanmasında BDT temelli hazırlığın olması, duygusal düzenlemelerin desteklenmesiyle EMDR ile anıların işlenmesi ve kademeli maruz bırakmanın bir arada kullanılmasının önemli ve faydalı olduğu düşünülmektedir.

5. SONUÇ

Bu vaka sunumu, kedi fobisi yaşayan yetişkin bir danışanda BDT, EMDR ve kademeli maruz bırakma temelli müdahalenin kaygı, irkilme ve kaçınma tepkilerinde belirgin azalmaya neden olduğunu göstermektedir. Danışanın süreç sonunda kedilerin bulunduğu ortamlarda kalabilmesi, kedilere ilişkin algısının olumlu yönde değişmesi ve kedilerle temas kurabilmesi psikolojik danışma süreci açısından anlamlı bir değişiklik olarak değerlendirilmektedir.

KAYNAKÇA

Becker, E. S., Rinck, M., Türke, V., Kause, P., Goodwin, R., Neumer, S., & Margraf, J. (2007). Epidemiology of specific phobia subtypes: Findings from the Dresden Mental Health Study. European Psychiatry, 22(2), 69-74. https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2006.09.006

Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M., & Beck, A. T. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. Clinical Psychology Review, 26(1), 17-31. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.07.003

Choy, Y., Fyer, A. J., & Lipsitz, J. D. (2007). Treatment of specific phobia in adults. Clinical Psychology Review, 27(3), 266-286. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.10.002

Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T., & Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. Behaviour Research and Therapy, 58, 10-23. https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.04.006 de

Jongh, A., ten Broeke, E., & Renssen, M. R. (1999). Treatment of specific phobias with EMDR: Protocol, empirical status, and conceptual issues. Journal of Anxiety Disorders, 13(1-2), 69-85. https://doi.org/10.1016/S0887-6185(98)00040-1

Doering, S., Ohlmeier, M. C., de Jongh, A., Hofmann, A., & Bisping, V. (2013). Efficacy of a trauma-focused treatment approach for dental phobia: A randomized clinical trial. European Journal of Oral Sciences, 121(6), 584-593. https://doi.org/10.1111/eos.12090

Eaton, W. W., Bienvenu, O. J., & Miloyan, B. (2018). Specific phobias. The Lancet Psychiatry, 5(8), 678-686. https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30169-X

Gagnier, J. J., Kienle, G., Altman, D. G., Moher, D., Sox, H., Riley, D., & the CARE Group. (2014). The CARE guidelines: Consensus-based clinical case report guideline development. Journal of Clinical Epidemiology, 67(1), 46-51. https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2013.08.003

Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. Cognitive Therapy and Research, 36(5), 427-440. https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1

Mineka, S., & Zinbarg, R. (2006). A contemporary learning theory perspective on the etiology of anxiety disorders. American Psychologist, 61(1), 10-26. https://doi.org/10.1037/0003- 066X.61.1.10

Muris, P., Merckelbach, H., van Haaften, H., & Mayer, B. (1997). EMDR versus exposure in vivo: A single-session crossover study of spider-phobic children. The British Journal of Psychiatry, 171(1), 82-86. https://doi.org/10.1192/bjp.171.1.82

Muris, P., Merckelbach, H., Holdrinet, I., & Sijsenaar, M. (1998). Treating phobic children: Effects of EMDR versus exposure. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 66(1), 193-198.

Rachman, S. (1977). The conditioning theory of fear acquisition: A critical examination. Behaviour Research and Therapy, 15(5), 375-387. https://doi.org/10.1016/0005- 7967(77)90041-9

Riley, D. S., Barber, M. S., Kienle, G. S., et al. (2017). CARE guidelines for case reports: Explanation and elaboration document. Journal of Clinical Epidemiology, 89, 218-235. https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2017.04.026

Shapiro, F. (1989). Eye movement desensitization: A new treatment for post-traumatic stress disorder. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 20(3), 211-217. https://doi.org/10.1016/0005-7916(89)90025-6

Wardenaar, K. J., Lim, C. C. W., Al-Hamzawi, A. O., et al. (2017). The cross-national epidemiology of specific phobia in the World Mental Health Surveys. Psychological Medicine, 47(10), 1744-1760. https://doi.org/10.1017/S0033291717000174

Wolitzky-Taylor, K. B., Horowitz, J. D., Powers, M. B., & Telch, M. J. (2008). Psychological approaches in the treatment of specific phobias: A meta-analysis. Clinical Psychology Review, 28(6), 1021-1037. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.02.007

Yunitri, N., Kao, C.-C., Chu, H., et al. (2020). The effectiveness of EMDR toward anxiety disorder: A meta-analysis of randomized controlled trials. Journal of Psychiatric Research, 123, 102-113. https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.01.005

B027 **KLİNİK PSİKOLOJİ**

PDR2026

27. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi

Dikkat, Bağımlılık ve Aile

Komplike Travma ve Yasın EMDR ile Bütüncül İşlenmesi: Bir Vaka Çalışması

Dr. Öğr. Üyesi İbrahim Akmeşe

[1] Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat, Türkiye — ibrahim.akmese@gop.edu.tr

Sunum türü: Sözlü Bildiri no: PDR-TV8PC3

ÖZET

Bu bildiri, komplike travma ve yasın birlikte seyrettiği bir vaka üzerinden EMDR uygulamasının bütüncül bir çerçevede ele alınmasını amaçlamaktadır. Vaka, Türkiye'nin İç Anadolu bölgesinde yaşayan, 27 yaşında, kadın ve öğretmen olan bir danışana aittir. Danışan, iş yükü ve stresle baş edememe nedeniyle mesleki işlevselliğinde belirgin düşüş yaşamış ve çalışmayı bırakmıştır. Başvuru sürecinde anksiyete, depresif belirtiler, yoğun ağlama atakları, umutsuzluk ve sürekli gerginlik ön plandadır. Danışanın öyküsünde, beş yıl önce babasını ani bir kardiyovasküler rahatsızlık sonucu kaybetmesi temel kırılma noktasıdır; bu kaybı takiben altı ay içinde, ölüm haberini ileten amcasının da vefatı yas sürecini derinleştirmiştir. Danışanın "ben hâlâ 22 yaşındayım" ifadesi, kaybın yaşandığı döneme duygusal sabitlenmeyi göstermektedir. Baba ile ilişki örüntüsü çelişiktir; güçlü bağ ve özleme, çocukluk döneminde fiziksel şiddet ve baskıcı ebeveyn tutumları eşlik etmektedir. Bu çalışmada yas ve travmanın kaynağının aynı kişi olduğu bu tür vakalara özgü bir araştırma boşluğu ele alınmaktadır. Tekli vaka çalışması deseninde yürütülen bu çalışmada, devlet üniversitesi bünyesindeki bir Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Uygulama Merkezi'ne başvuran danışanla 14 oturum sürmüş bir terapötik süreç betimlenmiştir. Süreç, ön görüşme, yas hikâyesinin alınması, İkili Süreç Modeli temelinde yas tepkilerinin ve sürdürülen bağlar çerçevesinde yas halüsinasyonlarının normalleştirilmesi, sosyal destek ve stabilizasyon, travmatik geçmiş anıların ve yasla ilişkili anıların EMDR ile işlenmesi aşamalarını içermektedir. Verilerin bir bölümü, 14. oturumda gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış görüşmenin Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz ile incelenmesinden elde edilmiştir. Bulgular, öfke kontrolünün arttığını, tetiklenmenin ve ölüm/yas konularından kaçınmanın azaldığını, ablayla ilişkilerin onarıldığını, sosyal destek ve yaşam doyumunun yükseldiğini, umutsuzluğun azaldığını ve babaya ilişkin pozitif anıların yeniden erişilebilir hale geldiğini göstermektedir. Bulgular, travmatik yaşantıların işlenmesinin yas sürecini kolaylaştırdığını ve klinisyenlere benzer örtüşen vakalarda bütüncül bir müdahale çerçevesinin önemine işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: yas, travma, EMDR, komplike yas

ABSTRACT

This paper aims to address EMDR therapy within a holistic framework through a case in which complicated trauma and grief co-occur. The case involves a 27-year-old female teacher residing in the Central Anatolia Region of Turkey, who experienced a marked decline in occupational functioning and ceased working due to an inability to cope with workload and stress. At intake, anxiety, depressive symptoms, intense crying spells, hopelessness, and persistent tension were prominent. The central turning point in the client's history was the sudden cardiovascular death of her father five years earlier, deepened within six months by the death of the uncle who

had delivered the news. The client's statement "I am still 22 years old" reflects an emotional fixation on the period of the loss. The relational pattern with the father is ambivalent, combining a strong bond and longing with childhood experiences of physical violence and authoritarian parenting. This study addresses a gap specific to cases in which the source of grief and the source of trauma are the same person. Conducted as a single case study, the paper describes a 14-session therapeutic process with a client referred to a state university counseling center. The process included intake, taking the grief history, normalizing grief reactions through the Dual Process Model and normalizing grief-related hallucinations through the continuing bonds framework, social support and stabilization, and EMDR processing of traumatic past memories and grief-related memories. Part of the data was obtained through Interpretative Phenomenological Analysis of a semi-structured interview conducted in the 14th session. Findings indicate increased anger control, decreased triggering and avoidance of death/grief-related topics, repaired relationship with the sister, increased social support and life satisfaction, decreased hopelessness, and renewed access to positive memories of the father. The findings suggest that processing traumatic experiences facilitates the grieving process and point to the importance of a holistic intervention framework for clinicians working with similarly overlapping cases.

Keywords: grief, trauma, EMDR, complicated grief

1. GİRİŞ

Bir yakının kaybı, bireyin yaşamında derin bir kırılma noktası oluşturabilir ve yas süreci genellikle zamanla kaybın bütünleştirilmesiyle ilerler. Ancak bazı durumlarda bu süreç tamamlanamaz ve işlevselliği belirgin biçimde bozan komplike yas tablosuna dönüşür. Alanyazında komplike yasın travmatik koşullarla (ani ölüm, şiddet içeren ölüm biçimleri vb.) iç içe geçtiği vakalar nispeten daha çok incelenmiş olsa da, yas nesnesinin aynı zamanda bireyin geçmişteki travmatik yaşantılarının kaynağı olduğu durumlar, örneğin çocukluk döneminde fiziksel şiddet uygulayan ancak güçlü bir bağlanma figürü olan bir ebeveynin kaybı, sınırlı sayıda çalışmada ele alınmıştır. Spicer'ın (2024) belirttiği üzere, çocukluk dönemi travması ve bağlanma örüntüleri, uzamış/komplike yas gelişimi için bilinen risk etmenleri arasında yer almaktadır; bu nedenle yas ve travma kaynağının örtüştüğü vakalar, klinik açıdan özellikle karmaşık bir tablo oluşturmaktadır. Bu örtüşme, çelişik (ambivalent) duyguların yası karmaşıklaştıran ayrı bir mekanizma olarak merkezi bir rol oynamasına yol açabilir; kayıp hem özlem hem rahatlama, hem bağlanma hem öfke içerebilir.

Bu çalışmada üç kuramsal çerçeve bütünleştirilmiştir: EMDR'nin temelini oluşturan Adaptif Bilgi İşleme Modeli (AIP), yas sürecindeki kayıp ve restorasyon yönelimleri arasındaki salınımı tanımlayan İkili Süreç Modeli (Stroebe ve Schut, 2010) ve ölenle sürdürülen ilişkinin patolojik değil normal bir yas görüngüsü olarak ele alınmasını öneren Sürdürülen Bağlar Modeli (Klass, 2006). Klass'ın (2006) da belirttiği gibi, ölenle etkileşimin (örneğin onun varlığını hissetme, onunla "konuşma" gibi yas halüsinasyonlarının) 20. yüzyıl boyunca genellikle yas patolojisinin bir göstergesi olarak değerlendirildiği, ancak bu yaklaşımın ölenle etkileşimin normal olabileceğini gözden kaçırdığı bilinmektedir. Bu çalışmanın amacı, yas kaynağının aynı zamanda travma kaynağı olduğu bir komplike yas vakasında, bu üç çerçevenin EMDR uygulaması içinde nasıl bütünleştirildiğini bir vaka örneği üzerinden ortaya koymaktır.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Deseni

Çalışmada nitel araştırma desenlerinden tekli vaka çalışması kullanılmıştır. Bu desen, komplike yas ve EMDR müdahalesi gibi bireyselleşmiş ve bağlama duyarlı psikolojik süreçlerin derinlemesine incelenmesine olanak sağladığı için tercih edilmiştir. Vakanın kavramsallaştırılmasında AIP modeli, İkili Süreç Modeli ve Sürdürülen Bağlar Modeli bütünleştirilmiş bir çerçeve olarak kullanılmıştır.

2.2. Evren ve Örneklem

Örneklem, bir devlet üniversitesinin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Uygulama ve Araştırma Merkezi'ne danışan olarak başvuran bireyler arasından seçilen tek bir vakadan oluşmaktadır. Danışan, 27 yaşında, kadın, öğretmen ve İç Anadolu Bölgesi'nde yaşamaktadır. Beş yıl önce babasını ani bir kardiyovasküler rahatsızlık sonucu kaybetmiş, bu kaybı altı ay içinde ölüm haberini ileten amcasının vefatı izlemiştir. Danışan, baba ile ilişkisinde güçlü bir bağ ve özlem duygusunun yanı sıra çocukluk döneminde fiziksel şiddet ve baskıcı ebeveyn tutumlarına da maruz kalmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada herhangi bir ölçek veya envanter kullanılmamıştır. Veriler iki kaynaktan elde edilmiştir: terapi sürecine ait vaka formülasyonu ve seans notları, ve danışanla 14. oturumda gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış nitel görüşme.

2.4. Veri Analizi

Görüşme verileri, bireyin öznel yaşantısını ve bu yaşantıya verdiği anlamı derinlemesine incelemeye olanak veren Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (IPA) yöntemiyle analiz edilmiştir (Eatough ve Smith, 2017). Vaka formülasyonu ve seans notları ise terapötik sürecin aşamalarını betimlemek amacıyla kronolojik ve tematik olarak düzenlenmiştir.

2.5. Etik Onay

Terapi sürecinin başında danışandan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

3. BULGULAR

Terapötik süreç toplam 14 oturum sürmüştür. Sürece ön görüşme ile başlanmış, ardından danışanın yas hikâyesi alınmıştır. Bu aşamada, danışanın babasının varlığını hissetme, onu duyumsama gibi yas halüsinasyonları tespit edilmiş ve bu deneyimler, Sürdürülen Bağlar Modeli çerçevesinde patolojik bulgular olarak değil, yas sürecinin normal bir parçası olarak ele alınıp danışana bu şekilde normalleştirilmiştir. Bunu, İkili Süreç Modeli temel alınarak yas tepkilerinin normalleştirilmesi, kültürel bağlamda yasın ele alınması, sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi ve duygusal

stabilizasyon çalışmaları izlemiştir. Daha sonra çocukluk dönemine ait travmatik geçmiş anılar EMDR ile işlenmiş, son olarak yasla doğrudan ilişkili anılar (örneğin ölüm haberinin alındığı an) işlenmiştir.

14.oturumda gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış görüşmenin IPA ile analizinden elde edilen bulgular şu şekilde özetlenebilir. Danışan, öfke kontrolünde artış bildirmiş, tetiklenme sıklığının azaldığını ve ölüm/yas konularını konuşmaktan kaçınma eğiliminin önemli ölçüde geri çekildiğini ifade etmiştir. Babasının ölümünden sonra babalık rolünü üstlenen ablasıyla yaşanan aile içi çatışmanın çözüldüğü, bu ilişkinin iyileştiği ve genel olarak sosyal destek algısının arttığı belirtilmiştir. Danışan hayattan memnuniyet düzeyinin yükseldiğini ve umutsuzluk düzeyinin azaldığını ifade etmiştir. Son olarak, babaya ilişkin pozitif anıların terapi sürecinde yeniden ortaya çıktığı ve erişilebilir hale geldiği, bunun da ölenle sürdürülen bağın niteliğinde olumlu bir değişime işaret ettiği görülmüştür.

4. TARTIŞMA

Bulgular, yas kaynağının aynı zamanda travma kaynağı olduğu bu vakada, travmatik anıların işlenmesinin yas sürecinin önündeki engelleri kaldırarak restorasyon odaklı işlevselliğin (sosyal destek, yaşam doyumu) yeniden inşasına alan açtığını göstermektedir; bu örüntü Stroebe ve Schut'un (2010) İkili Süreç Modeli'nde tanımlanan kayıp ve restorasyon yönelimleri arasındaki sağlıklı salınımla örtüşmektedir. Danışanın yas halüsinasyonlarının patolojik olarak değerlendirilmeyip normalleştirilmesi, Klass'ın (2006) sürdürülen bağlar kavramsallaştırmasıyla doğrudan örtüşmektedir; Klass, ölenle etkileşimin 20. yüzyıl boyunca yanlışlıkla yas patolojisinin bir göstergesi sayıldığını, oysa bu etkileşimin normal bir görüngü olarak ele alınması gerektiğini savunmuştur. Babaya ilişkin pozitif anıların terapi sürecinde yeniden erişilebilir hale gelmesi de, kaybın "unutma" yoluyla değil, içsel bağın daha sağlıklı bir biçimde yeniden yapılandırılması yoluyla bütünleştirildiğine işaret etmektedir. Babayla ilişkideki çelişik (ambivalent) duyguların terapötik süreç içinde tanınması ve aile içi ilişkilerin (abla ile) onarılması, Braga ve diğerlerinin (2023) tanımladığı ambivalans çözümleme süreçlerinden negotiation (müzakere) sürecine paralel bir örüntü olarak değerlendirilebilir; bu süreçte danışan, çelişkili duyguların her iki tarafını da bastırmak yerine kabul edip bütünleştirmiştir. Bulgular, genel olarak Solomon ve Rando'nun (2012) ve Solomon'un (2024) önerdiği üç-uçlu (geçmiş, şimdi, gelecek) EMDR protokolünün ve Spicer'ın (2024) AIP-İkili Süreç Modeli bütünleştirmesinin, yas kaynağı ile travma kaynağının örtüştüğü vakalarda klinik olarak uygulanabilir olduğunu desteklemektedir.

5. SONUÇ

Bu vaka, yas nesnesinin aynı zamanda travmanın kaynağı olduğu komplike yas durumlarında, EMDR'nin İkili Süreç Modeli ve Sürdürülen Bağlar Modeli ile bütünleştirilerek uygulanmasının klinik olarak etkili olabileceğini göstermektedir. Bulgular, travmatik anıların işlenmesinin yas sürecini kolaylaştırdığını, yas halüsinasyonlarının patolojik olarak değil normal bir görüngü olarak ele alınmasının terapötik süreci desteklediğini ve aile içi ilişkilerin onarılmasının terapötik ilerlemeye katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Bu yönüyle çalışma, klinisyenlere benzer örtüşen vakalarda aşamalı ve bütüncül bir müdahale planlaması için bir örnek sunmaktadır. Tek vaka deseninin sınırlılığı nedeniyle bulguların genellenebilirliği sınırlıdır; benzer örüntülere sahip vakalarla yapılacak ileri araştırmalar bu bulguların desteklenmesine katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

Braga, C., Batista, J., Ferreira, H., Sousa, I., & Gonçalves, M. M. (2023). Ambivalence resolution in meaning reconstruction grief therapy: An exploratory study. OMEGA—Journal of Death and Dying, 88(2), 732–748. https://doi.org/10.1177/00302228211051527

Eatough, V., & Smith, J. A. (2017). Interpretative phenomenological analysis. In C. Willig & W. Stainton-Rogers (Eds.), Handbook of qualitative psychology (pp. 193–211). SAGE. https://doi.org/10.4135/9781526405555.n12

Klass, D. (2006). Continuing conversation about continuing bonds. Death Studies, 30(9), 843–858. https://doi.org/10.1080/07481180600886959

Solomon, R. M. (2024). EMDR therapy treatment for grief and mourning: Transforming the connection to the deceased loved one. Oxford University Press.

Solomon, R. M., & Rando, T. A. (2012). Treatment of grief and mourning through EMDR: Conceptual considerations and clinical guidelines. European Review of Applied Psychology, 62(4), 231–239. https://doi.org/10.1016/j.erap.2012.09.002

Spicer, L. (2024). Eye Movement Desensitisation and Reprocessing (EMDR) therapy for prolonged grief: theory, research, and practice. Frontiers in Psychiatry, 15, 1357390. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1357390

Stroebe, M. S., & Schut, H. A. W. (2010). The dual process model of coping with bereavement: A decade on. OMEGA—Journal of Death and Dying, 61(4), 273–289. https://doi.org/10.2190/OM.61.4.b

B028 **KLİNİK PSİKOLOJİ**

PDR2026

27. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi

Dikkat, Bağımlılık ve Aile

Kumar Bağımlılığı ve Bilgisayar Destekli Bilişsel Rehabilitasyon: Nörobilişsel Yaklaşımla Yeni Bir Tedavi Perspektifi

Öğr. Gör. Zühal Şeflek, Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Merve Atçeken Gördağ, Psikolog Merve Kartal, Psk. Dan. Burak Kurucu

[1]Selçuk Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu,Konya, Türkiye — zuhal.seflek@selcuk.edu.tr
2Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, Türkiye — merveatceken@yahoo.com
3Ankara TOBB ETÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye — psikologmervekartal@gmail.com
4Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi,PsikolojikDanışmanlıkveRehberlik,Karaman,Türkiye — pdburakkorucu@gmail.com

Sunum türü: Sözlü Bildiri no: B180

ÖZET

Kumar bağımlılığı, bireyin olumsuz psikososyal ve ekonomik sonuçlara rağmen kumar oynama davranışını sürdürdüğü, dürtü kontrolünün bozulduğu ve ödül işleme mekanizmalarının değiştiği davranışsal bir bağımlılıktır. Son yıllarda nörobilim alanındaki gelişmeler, kumar bağımlılığında yalnızca davranışsal belirtilerin değil, aynı zamanda yürütücü işlevler, dikkat, çalışma belleği, bilişsel esneklik ve karar verme süreçlerinde belirgin nörobilişsel bozulmaların bulunduğunu göstermektedir. Bu durum, yalnızca psikoterapi temelli yaklaşımların değil, bilişsel işlevleri hedefleyen rehabilitasyon programlarının da tedavi sürecine entegre edilmesini gündeme getirmiştir. Bu çalışmanın amacı, kumar bağımlılığında görülen nörobilişsel bozuklukların bilgisayar destekli bilişsel rehabilitasyon programları ile iyileştirilebilme potansiyelini güncel literatür doğrultusunda değerlendirmektir. Çalışma, 2020–2025 yılları arasında yayımlanan araştırmaların incelendiği anlatısal bir literatür derlemesidir. Özellikle randomize kontrollü çalışmalar ile sistematik derlemeler değerlendirilmiştir. Literatür bulguları; bilgisayar destekli bilişsel eğitim uygulamalarının dürtü kontrolü, dikkat ve yürütücü işlevlerde iyileşme sağlayabileceğini, ancak kumar oynama davranışını azaltmadaki etkinliğinin henüz kesin olarak kanıtlanamadığını göstermektedir. TRAIN-online randomize kontrollü çalışması, altı haftalık çevrim içi bilişsel eğitimin klinik düzelmeye katkı sağlayabileceğini, ancak müdahale ile kontrol grubu arasında anlamlı farklılık oluşturmadığını bildirmiştir. Sonuç olarak bilgisayar destekli bilişsel rehabilitasyon, geleneksel psikoterapilere yardımcı olabilecek umut verici bir yöntemdir. Ancak etkinliğinin belirlenebilmesi için daha büyük örneklemlerle yürütülen, uzun dönem izlem içeren ve nörogörüntüleme verileriyle desteklenen çalışmalara ihtiyaç bulunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Kumar bağımlılığı, bilişsel rehabilitasyon, bilgisayar destekli bilişsel

ABSTRACT

Gambling disorder is a behavioral addiction characterized by persistent gambling despite adverse psychosocial and financial consequences, impaired impulse control, and altered reward processing. Advances in neuroscience have demonstrated that gambling disorder is associated not only with behavioral symptoms but also with significant impairments in executive functioning, attention, working memory, cognitive flexibility, and decision-making. Consequently, interventions targeting cognitive deficits have emerged as promising adjunctive treatment

approaches. The aim of this review is to evaluate the potential effectiveness of computerized cognitive rehabilitation programs in improving neurocognitive deficits observed in gambling disorder. This study is based on a narrative review of studies published between 2020 and 2025, with particular emphasis on randomized controlled trials and systematic reviews. Current evidence suggests that computerized cognitive training may improve executive functions, attention, and inhibitory control. However, available studies have not yet demonstrated consistent superiority over control interventions in reducing gambling behavior. The recent TRAIN-online randomized controlled trial reported clinically meaningful remission in approximately one-third of participants despite the absence of statistically significant differences between intervention groups. Computer-assisted cognitive rehabilitation appears to be a promising adjunct to conventional psychological treatments. Nevertheless, future research should focus on larger samples, longer follow-up periods, and neuroimaging-supported outcome measures to establish its clinical effectiveness.

Keywords: Gambling disorder, computerized cognitive rehabilitation, executive functions,

1. GİRİŞ

Kumar bağımlılığı (Gambling Disorder), Amerikan Psikiyatri Birliği'nin DSM-5-TR sınıflandırmasında madde kullanım bozukluklarıyla aynı bölümde yer alan tek davranışsal bağımlılık olarak tanımlanmaktadır (Challet-Bouju vd., 2017). Dünya Sağlık Örgütü de ICD- 11 sınıflandırmasında kumar oynama bozukluğunu dürtü kontrol bozukluklarından ayırarak bağımlılık davranışları içerisinde değerlendirmektedir (Ali, 2021). Bu sınıflandırmalar, kumar bağımlılığının yalnızca davranışsal bir sorun olmadığını; nörobiyolojik, bilişsel ve psikososyal bileşenleri bulunan karmaşık bir hastalık olduğunu göstermektedir (Balconi vd.,2024).

Epidemiyolojik araştırmalar dünya genelinde yetişkin nüfusun yaklaşık %1,29 ile %2,43'i arasında değişen oranlarda problemli kumar oynama davranışı görüldüğünü bildirmektedir (Gabellin vd., 2023). Çevrim içi bahis platformlarının yaygınlaşması, mobil uygulamalar aracılığıyla kumara erişimin kolaylaşması ve dijital ödeme sistemlerinin gelişmesi nedeniyle özellikle genç erişkinlerde risk giderek artmaktadır (Scholes-Balog & Hemphill, 2012). Kumar bağımlılığı; depresyon, anksiyete bozuklukları, madde kullanım bozuklukları, intihar girişimleri ve ciddi ekonomik kayıplarla ilişkili önemli bir halk sağlığı sorunudur (Lorains vd.,2011).

Son yıllarda nörogörüntüleme ve bilişsel sinirbilim alanındaki çalışmalar, kumar bağımlılığı olan bireylerde özellikle prefrontal korteks, anterior singulat korteks, orbitofrontal korteks ve ventral striatumda işlevsel değişiklikler bulunduğunu göstermektedir (van Timmeren vd., 2018) Bu bölgeler karar verme, dürtü kontrolü, ödül beklentisi ve davranış düzenleme süreçlerinden sorumludur (Clark vd.,2019). Bu nedenle kumar bağımlılığı bulunan bireylerde riskli karar verme, gecikmiş ödülü değerlendirememe, bilişsel katılık ve dürtüsellik gibi bilişsel bozukluklar sıklıkla gözlenmektedir (Ioannidis vd.,2019).

Nörobilişsel bozulmaların varlığı, tedavi yaklaşımlarının yalnızca psikoeğitim ve bilişsel davranışçı terapi ile sınırlı kalmaması gerektiğini düşündürmektedir (Stevens vd., 2013). Özellikle son on yılda geliştirilen bilgisayar destekli bilişsel rehabilitasyon programları; dikkat, çalışma belleği, bilişsel esneklik, yanıt inhibisyonu ve yürütücü işlevlerin yeniden yapılandırılmasını hedeflemektedir

(Luquiens vd., 2025). Bilgisayar destekli bilişsel eğitim uygulamaları, nöroplastisite mekanizmalarını kullanarak bilişsel performansı artırmayı amaçlayan yapılandırılmış egzersizlerden oluşmaktadır (Reddy, 2025).

Madde kullanım bozukluklarında bu programların olumlu sonuçlar verdiğine ilişkin kanıtlar giderek artmasına rağmen, kumar bağımlılığındaki etkinliklerine ilişkin çalışmalar henüz sınırlıdır (Luquiens vd., 2025). Luquiens ve arkadaşlarının (2019) sistematik derlemesi, kumar bağımlılığı için geliştirilen bilişsel eğitim programlarının teorik açıdan umut verici olduğunu ancak yeterli klinik kanıt bulunmadığını bildirmiştir. Yakın zamanda gerçekleştirilen TRAIN- online randomize kontrollü çalışması ise altı haftalık çevrim içi bilişsel eğitimin kumar oynama davranışını azaltmada kontrol grubuna üstünlük sağlamadığını, ancak katılımcıların yaklaşık üçte birinde klinik remisyon geliştiğini göstermiştir. Bu bulgular bilişsel rehabilitasyonun tek başına değil, bütüncül tedavi programlarının tamamlayıcı bir bileşeni olarak değerlendirilmesi gerektiğini düşündürmektedir (Luquiens vd., 2025).

Bu derlemenin amacı, kumar bağımlılığında görülen nörobilişsel bozulmaları güncel literatür ışığında incelemek ve bilgisayar destekli bilişsel rehabilitasyon uygulamalarının tedavi sürecindeki potansiyel katkılarını değerlendirmektir. Ayrıca mevcut araştırmaların güçlü ve sınırlı yönleri tartışılarak gelecekte yapılacak çalışmalara yönelik öneriler sunulması hedeflenmektedir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Deseni

Bu çalışma, kumar bağımlılığında bilgisayar destekli bilişsel rehabilitasyon

uygulamalarının etkinliğini değerlendirmeyi amaçlayan anlatısal (narrative) literatür derlemesi

niteliğindedir. Derleme kapsamında kumar bağımlılığının nörobilişsel özellikleri, yürütücü işlev bozuklukları ve bilgisayar destekli bilişsel eğitim programlarının klinik kullanımına ilişkin güncel bilimsel kanıtlar sentezlenmiştir. Çalışma herhangi bir deneysel uygulama veya insan katılımcılarından veri toplamayı içermemektedir.

Literatür derlemesi hazırlanırken bilimsel tarafsızlık ilkesi benimsenmiş, yalnızca hakemli dergilerde yayımlanan çalışmalar değerlendirmeye alınmıştır. Bulgular mevcut literatür doğrultusunda karşılaştırmalı olarak yorumlanmıştır.

2.2. Evren ve Örneklem

Bu çalışma, özgün veri toplamaya dayanmayan anlatısal bir literatür derlemesi niteliğindedir. Bu nedenle araştırmanın klasik anlamda bir evreni ve örneklemi bulunmamaktadır. Çalışmanın inceleme kapsamını, 2015–2025 yılları arasında PubMed, Scopus, Web of Science, PsycINFO ve Google Scholar veri tabanlarında yayımlanan, kumar bağımlılığı ve bilgisayar destekli bilişsel rehabilitasyon konularını ele alan hakemli bilimsel çalışmalar oluşturmaktadır. Literatür seçim sürecinde, hakemli dergilerde yayımlanmış, tam metnine Türkçe veya İngilizce olarak erişilebilen, kumar bağımlılığı

tanısı almış yetişkin bireyleri konu edinen ve bilgisayar destekli bilişsel eğitim ya da bilişsel rehabilitasyon uygulamalarını değerlendiren randomize kontrollü çalışmalar, sistematik derlemeler ve meta-analizler değerlendirmeye alınmıştır. Buna karşılık editöre mektup, olgu sunumu, kongre özeti ve tez çalışmaları ile tam metnine ulaşılamayan yayınlar, çocuk ve ergen örneklemlerini içeren araştırmalar ve yalnızca madde kullanım bozukluklarına odaklanan çalışmalar inceleme kapsamı dışında bırakılmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Seçilen çalışmalar; araştırma tasarımı, katılımcı özellikleri, müdahale süresi, kullanılan bilgisayar destekli bilişsel eğitim programı, hedeflenen bilişsel alanlar, uygulanan nöropsikolojik değerlendirme araçları, kumar davranışındaki değişim, klinik sonuçlar ile çalışmaların güçlü ve sınırlı yönleri açısından sistematik olarak incelenmiştir. Elde edilen bulgular benzer içerik ve sonuçlar doğrultusunda tematik olarak sınıflandırılmış ve karşılaştırmalı biçimde değerlendirilmiştir. Bu kapsamda çalışmalar, yürütücü işlevler, dikkat, çalışma belleği, dürtü kontrolü, karar verme süreçleri, bilişsel esneklik, tedaviye uyum ve klinik etkinlik başlıkları altında analiz edilerek mevcut kanıtların ortak eğilimleri ile farklılıkları ortaya konulmuştur.

2.4. Veri Analizi

Bu çalışmada nicel bir meta-analiz gerçekleştirilmemiş, elde edilen veriler anlatısal sentez (narrative synthesis) yöntemi kullanılarak değerlendirilmiştir. İncelenen çalışmalar; araştırma yöntemleri, örneklem büyüklükleri, uygulanan bilgisayar destekli bilişsel eğitim programlarının özellikleri, değerlendirilen sonuç değişkenleri ve bildirilen klinik etkiler açısından karşılaştırmalı olarak analiz edilmiştir. Bu doğrultuda, çalışmalar arasındaki ortak eğilimler ve yöntemsel farklılıklar belirlenmiş; elde edilen bulgular eleştirel bir bakış açısıyla yorumlanarak bilgisayar destekli bilişsel rehabilitasyonun kumar bağımlılığı tedavisindeki potansiyel katkıları ve mevcut kanıtların sınırlılıkları bütüncül bir yaklaşımla ortaya konulmuştur.

2.5. Etik Onay

Bu çalışma, yalnızca yayımlanmış bilimsel literatürün incelenmesine dayanan anlatısal bir derleme niteliğindedir. Araştırma kapsamında insan katılımcılarından veri toplanmamış, herhangi bir deneysel veya klinik müdahale gerçekleştirilmemiş ve kişisel veri kullanılmamıştır. Bu nedenle, yürürlükteki etik araştırma ilkeleri doğrultusunda çalışma için etik kurul onayı gerekmemektedir. Derleme sürecinde bilimsel dürüstlük, araştırma ve yayın etiği ilkeleri gözetilmiş; yararlanılan tüm kaynaklara uygun biçimde atıf yapılarak akademik

etik kurallara bağlı kalınmıştır.

3. BULGULAR

3.1. Kumar Bağımlılığında Nörobilişsel Bozulmalar

İncelenen çalışmaların büyük çoğunluğu, kumar bağımlılığı olan bireylerde özellikle yürütücü işlevlerde belirgin bozulmalar bulunduğunu ortaya koymaktadır (Verdejo-Garcia & Manning, 2015). Literatürde en sık bildirilen nörobilişsel bozukluklar; dürtü kontrolünde azalma, riskli karar verme eğiliminde artış, ödül-ceza değerlendirme süreçlerinde işlevsel bozulma, bilişsel esneklikte azalma, çalışma belleği performansında düşüş ve dikkat süreçlerinde yetersizlik olarak sıralanmaktadır (Van Timmeren vd., 2018 ; Ioannidis vd., 2019 ; Ngetich vd., 2023).Bu bilişsel yetersizliklerin, bireylerin kumar oynama davranışını kontrol etmelerini güçleştirdiği ve olumsuz sonuçlara rağmen davranışın sürdürülmesine katkıda bulunduğu bildirilmektedir (Brevers vd., 2020 ; Agibalova vd., 2020). Verdejo-García ve Manning (2015), kumar bağımlılığında özellikle yanıt inhibisyonu ve değer temelli karar verme süreçlerinin diğer yürütücü işlevlere kıyasla daha belirgin düzeyde etkilendiğini, bireylerin kısa vadeli ödülleri uzun vadeli olumsuz sonuçlara tercih etme eğiliminde olduklarını ve bu durumun kayıplara rağmen kumar oynama davranışının devam etmesinde önemli rol oynadığını belirtmiştir. Benzer şekilde Agibalova ve arkadaşları (2020), kumar bağımlılığında görülen bilişsel çarpıtmalar ile yürütücü işlev bozukluklarının psikoterapiye uyumu ve tedavi başarısını olumsuz yönde etkileyebileceğini vurgulamış, bu nedenle bilişsel süreçleri hedefleyen müdahalelerin tedavi programlarına entegre edilmesinin önemine dikkat çekmiştir.

Tablo 1. Kumar Bağımlılığında En Sık Bildirilen Bilişsel Bozukluklar

3.2. Bilgisayar Destekli Bilişsel Rehabilitasyon Çalışmaları

Bilgisayar destekli bilişsel rehabilitasyon uygulamaları, son yıllarda kumar bağımlılığının tedavisinde tamamlayıcı bir müdahale yöntemi olarak giderek daha fazla ilgi görmektedir. Bu programlar, kumar bağımlılığında sıklıkla bozulduğu bildirilen yürütücü işlevleri güçlendirmeyi amaçlamakta olup, özellikle yanıt inhibisyonu, dikkat, çalışma belleği, bilişsel esneklik ve karar verme becerilerini hedefleyen yapılandırılmış bilişsel egzersizlerden oluşmaktadır (Luquiens vd, 2019 ; Verde & Manning, 2015; Luquiens vd., 2025) Bilgisayar tabanlı eğitimlerin, bireylerin bilişsel performanslarını tekrarlayan uygulamalar yoluyla geliştirmesi ve nöroplastisiteyi desteklemesi amaçlanmaktadır (Harvey vd., 2018 ; Luquiens vd., 2019). İncelenen çalışmaların büyük bölümünde müdahale programlarının dört ila sekiz hafta arasında değişen sürelerde uygulandığı, bu süreçte katılımcılara çevrim içi veya bilgisayar tabanlı platformlar aracılığıyla düzenli bilişsel eğitim oturumları sunulduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte, müdahale süreleri, uygulama içerikleri ve eğitim protokollerindeki farklılıklar, çalışmalar arasında doğrudan karşılaştırma yapılmasını güçleştiren önemli yöntemsel farklılıklar olarak değerlendirilmektedir (Luquiens vd., 2025 ; Santiago vd., 2021).

Bilişsel Alan	Literatürde Bildirilen Bulgular	Klinik Sonuç
Dürtü kontrolü	Azalmış inhibisyon	Tekrarlayan kumar davranışı
Karar verme	Riskli seçimlerde artış	Kayıpların sürdürülmesi
Çalışma belleği	Orta düzey performans kaybı	Problem çözmede güçlük
Dikkat	Seçici dikkat bozukluğu	Kumar uyaranlarına aşırı odaklanma
Bilişsel esneklik	Düşük performans	Davranış değişikliğinde güçlük
Ödül işleme	Kazanç beklentisinin artması	Kumar oynama isteğinin sürmesi

Tablo

3.3. TRAIN-online Randomize Kontrollü Çalışmasının Bulguları

Bilgisayar destekli bilişsel rehabilitasyonun kumar bağımlılığı tedavisindeki etkinliğini değerlendiren en kapsamlı randomize kontrollü çalışmalardan biri, Luquiens ve arkadaşları (2025) tarafından gerçekleştirilen TRAIN-online araştırmasıdır. Çalışmada, problemli kumar oynama davranışı gösteren 185 yetişkin katılımcı rastgele deney ve kontrol gruplarına atanmıştır. Deney grubuna dürtü kontrolünü ve yürütücü işlevleri geliştirmeyi hedefleyen çevrim içi inhibisyon eğitimi uygulanırken, kontrol grubuna görsel-uzamsal bilişsel eğitim programı verilmiştir. Altı haftalık müdahalenin ardından katılımcılar, Problem Gambling Severity Index (PGSI), dürtüsellik düzeyi, yaşam kalitesi ve kumar oynama davranışındaki değişimler açısından değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçları, müdahale ve kontrol grupları arasında birincil ve ikincil sonuç ölçütleri bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir. Bununla birlikte, izlem değerlendirmesinde katılımcıların yaklaşık %34'ünün artık problemli kumar oynama ölçütlerini karşılamadığı belirlenmiştir. Çalışmada ayrıca müdahaleye katılım oranlarının beklenenden düşük olduğu ve haftalık telefon görüşmeleriyle sağlanan desteğin bilişsel eğitim programının etkisine katkıda bulunmuş olabileceği ifade edilmiştir. Bu bulgular, bilgisayar destekli bilişsel rehabilitasyonun tek başına yeterli bir tedavi yöntemi olarak değerlendirilmesinden ziyade, bilişsel davranışçı terapi, motivasyonel görüşme ve diğer kanıta dayalı psikososyal müdahalelerle birlikte uygulandığında daha etkili sonuçlar sağlayabileceğini düşündürmektedir (Luquiens vd., 2025).

4. TARTIŞMA

Bu derleme çalışması, kumar bağımlılığında görülen nörobilişsel bozulmalar ile bilgisayar destekli bilişsel rehabilitasyon uygulamalarının tedavi sürecindeki olası katkılarını güncel literatür doğrultusunda değerlendirmeyi amaçlamıştır. İncelenen çalışmalar, kumar bağımlılığının yalnızca davranışsal bir problem değil; ödül işleme, dürtü kontrolü, yürütücü işlevler ve karar verme mekanizmalarını etkileyen nörobilişsel bir bozukluk olduğunu göstermektedir. Bu durum, psikolojik müdahalelerin bilişsel rehabilitasyon yaklaşımlarıyla desteklenmesinin önemini ortaya koymaktadır. (Ali, 2021; Clark vd., 2019). DSM-5-TR ve ICD-11 sınıflandırmalarında kumar bağımlılığının davranışsal bağımlılıklar arasında yer alması da bu nörobiyolojik bulgularla uyumludur.

Derlemede değerlendirilen çalışmaların ortak sonuçlarından biri, kumar bağımlılığı olan bireylerde özellikle yanıt inhibisyonu, dürtüsellik, riskli karar verme, bilişsel esneklik ve çalışma belleği gibi yürütücü işlev alanlarında anlamlı bozulmaların bulunduğunu göstermesidir (Verdejo-Garcia & Manning, 2015; Van Timmeren vd., 2018; Ioannidis vd., 2019; Ngetich vd., 2023).

Özellikle Van Timmeren ve arkadaşlarının (2018) sistematik derleme ve meta-analizi, kompulsivite ile ilişkili nörobilişsel performans bozukluklarının kumar bağımlılığının temel özelliklerinden biri olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Ioannidis ve arkadaşları (2019), dürtüselliğin kumar bağımlılığının temel bilişsel özelliklerinden biri olduğunu ve tedavi sonuçlarını etkileyebilecek önemli bir belirleyici olduğunu bildirmiştir.

Nörogörüntüleme çalışmaları da davranışsal bulguları desteklemektedir. Clark ve arkadaşları (2019), ödül işleme ağlarında özellikle ventral striatum, orbitofrontal korteks ve prefrontal kortekste işlevsel değişiklikler bulunduğunu, Van Timmeren ve arkadaşları (2018) ise dinlenim durumunda beyin bağlantılarındaki değişikliklerin yürütücü kontrol mekanizmalarını olumsuz etkileyebileceğini göstermiştir. Ayrıca Balconi ve arkadaşları (2024), EEG biyobelirteçlerinin yürütücü işlev bozukluklarının erken belirlenmesinde ve bağımlılık tedavilerinin izlenmesinde kullanılabilecek umut verici araçlar olduğunu bildirmiştir. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, kumar bağımlılığının yalnızca davranışsal belirtiler üzerinden değil, nörobilişsel işlevler açısından da değerlendirilmesi gerektiği anlaşılmaktadır.

Bilgisayar destekli bilişsel rehabilitasyonun temel amacı, yapılandırılmış ve tekrarlayan bilişsel egzersizler aracılığıyla yürütücü işlevleri güçlendirmek ve nörobilişsel performansı geliştirmektir (Harvey vd., 2018; Reddy, 2025). Standartlaştırılmış uygulama protokolleri, uzaktan erişim olanağı, bireysel performansa göre uyarlanabilir içerikler ve yüksek uygulanabilirlik düzeyi, bu müdahalelerin önemli avantajları arasında yer almaktadır (Harvey vd, 2018). Bununla birlikte, kumar bağımlılığı alanında bilgisayar destekli bilişsel rehabilitasyona ilişkin kanıtların halen sınırlı olduğu görülmektedir.

Bu durum, Challet-Bouju ve arkadaşlarının (2017) sistematik derlemesinde açık biçimde vurgulanmıştır. Araştırmacılar, bilişsel rehabilitasyon uygulamalarının teorik açıdan umut verici olduğunu ancak mevcut çalışmaların az sayıda olması, örneklem büyüklüklerinin düşük kalması ve

yöntemsel heterojenlik nedeniyle etkinlik hakkında kesin sonuçlara ulaşılamadığını belirtmiştir. Benzer şekilde Luquiens ve arkadaşları (2019), kumar bağımlılığı tedavisinde bilişsel eğitimin özellikle inhibisyon eğitimi, çalışma belleği eğitimi ve bilişsel yanlılıkların değiştirilmesine yönelik uygulamalar açısından önemli bir potansiyele sahip olduğunu; ancak bu alanın yüksek kaliteli randomize kontrollü çalışmalara gereksinim duyduğunu ifade etmiştir.

Bu gereksinimi karşılamaya yönelik en kapsamlı çalışma, Luquiens ve arkadaşları (2025) tarafından gerçekleştirilen TRAIN-online randomize kontrollü araştırmasıdır. Araştırmada altı hafta boyunca uygulanan web tabanlı inhibisyon eğitimi ile kontrol grubu arasında kumar davranışı, dürtüsellik ve yaşam kalitesi açısından anlamlı fark saptanmamıştır. Bununla birlikte, izlem sürecinde katılımcıların yaklaşık üçte birinin problemli kumar oynama ölçütlerini karşılamaması dikkat çekici bir bulgu olarak değerlendirilmiştir. Araştırmacılar, haftalık telefon görüşmeleriyle sağlanan desteğin bu iyileşmede bilişsel eğitim kadar etkili olabileceğini belirtmiştir. Bu sonuçlar, bilgisayar destekli bilişsel rehabilitasyonun tek başına yeterli bir tedavi yöntemi olmaktan ziyade bilişsel davranışçı terapi, motivasyonel görüşme ve psikoeğitim gibi kanıta dayalı psikolojik müdahaleleri destekleyen tamamlayıcı bir yaklaşım olarak değerlendirilmesi gerektiğini düşündürmektedir (Luquiens vd., 2025).

Literatürde dikkat çeken bir diğer önemli konu, dijital müdahalelerde tedaviye katılımın sürdürülebilirliğidir. TRAIN-online çalışmasında katılımcıların önemli bir bölümünün çevrim içi eğitim platformunu hiç kullanmamış olması, müdahalelerin gerçek etkinliğinin değerlendirilmesini güçleştirmiştir (Luquiens vd., 2025). Benzer şekilde Santiago ve arkadaşlarının (2021) çalışma protokolünde de çevrim içi bilişsel eğitim programlarında kullanıcı bağlılığının artırılmasının temel araştırma hedeflerinden biri olduğu belirtilmiştir. Bu nedenle gelecekte geliştirilecek programlarda oyunlaştırma, kişiselleştirilmiş geri bildirim sistemleri, mobil uygulama entegrasyonu ve yapay zekâ destekli uyarlanabilir eğitim modüllerinin kullanıcı katılımını artırabileceği düşünülmektedir.

Çalışmaların önemli sınırlılıklarından biri de uzun dönem izlem verilerinin yetersiz olmasıdır. Mevcut araştırmaların büyük bölümünde değerlendirmeler kısa dönem sonuçlarla sınırlı kalmış olup bilişsel rehabilitasyonun uzun dönem klinik etkinliği ve nüks üzerindeki etkisi henüz yeterince ortaya konulamamıştır (Challet-Bouju vd., 2017; Luquiens vd., 2025). Ayrıca örneklem büyüklüklerinin görece küçük olması ve müdahale içeriklerinin farklılık göstermesi çalışmalar arasında doğrudan karşılaştırma yapılmasını zorlaştırmaktadır.

Bu derlemenin güçlü yönlerinden biri, kumar bağımlılığında yürütücü işlev bozukluklarını, nörogörüntüleme bulgularını ve bilgisayar destekli bilişsel rehabilitasyon çalışmalarını birlikte değerlendirmesidir. Bununla birlikte, çalışmanın sistematik derleme veya meta-analiz niteliğinde olmaması, yalnızca İngilizce yayımlanan çalışmaların incelenmiş olması ve yöntemsel kalite değerlendirmesi yapılmamış olması önemli sınırlılıklar arasında yer almaktadır.

5. SONUÇ

Mevcut literatür, kumar bağımlılığının yalnızca davranışsal bir sorun olmadığını; yürütücü işlevler, dürtü kontrolü, ödül işleme ve karar verme süreçlerinde belirgin nörobilişsel bozulmalarla ilişkili karmaşık bir davranışsal bağımlılık olduğunu ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, bilgisayar destekli bilişsel rehabilitasyon uygulamaları, özellikle yürütücü işlevleri güçlendirmeye yönelik yapılandırılmış bilişsel eğitim programları aracılığıyla tedavi sürecini destekleyebilecek umut verici tamamlayıcı müdahaleler olarak değerlendirilmektedir. Bununla birlikte, mevcut kanıtlar bu müdahalelerin tek başına klinik etkinliğini kesin olarak ortaya koymak için henüz yeterli değildir. Çalışmaların sınırlı sayıda olması, örneklem büyüklüklerinin görece küçük kalması, müdahale protokollerindeki heterojenlik ve uzun dönem izlem verilerinin yetersizliği, daha güçlü klinik araştırmalara gereksinim olduğunu göstermektedir. Bu kapsamda, HeadApp gibi bilgisayar ve mobil tabanlı bilişsel rehabilitasyon platformlarının; dikkat, çalışma belleği, yanıt inhibisyonu ve yürütücü işlevleri hedefleyen kişiselleştirilmiş bilişsel eğitim modülleri sunarak kumar bağımlılığı tedavisinde tamamlayıcı dijital sağlık araçları olarak değerlendirilme potansiyeli bulunmaktadır. Ancak bu tür uygulamaların klinik etkinliği ve uzun dönem sonuçlarının ortaya konulabilmesi için geniş örneklemli, çok merkezli randomize kontrollü çalışmalarla desteklenmesi gerekmektedir.

KAYNAKÇA

Agibalova, T. V., Tuchina, O. D., Buzik, O. Z., Potapova, R. K., & Potapov, V. V. (2020). Cognitive deficits in patients with gambling disorder. Konsul'tativnaia psikhologiia i psikhoterapiia.

Ali, A. Y. (2021). Behavioral addictions: the substance of “non-substance related addictive disorders”. Int. J. Emerg. Ment. Health, 23, 1-6.

Balconi, M., Angioletti, L., & Crivelli, D. (2024). Integrating EEG biomarkers in the neurocognitive screening of executive functions in substance and behavioral addiction. Frontiers in Psychiatry, 15, 1472565.

Brevers, D., Vögele, C., & Billieux, J. (2020). Cognitive processes underlying impaired decision making in gambling disorder. In Psychological Perspectives on Financial Decision Making (pp. 233-265). Cham: Springer International Publishing.

Challet-Bouju, G., Bruneau, M., IGNACE Group, Victorri-Vigneau, C., & Grall-Bronnec, M. (2017). Cognitive remediation interventions for gambling disorder: A systematic review. Frontiers in Psychology, 8, 1961.

Clark, L., Boileau, I., & Zack, M. (2019). Neuroimaging of reward mechanisms in Gambling disorder: an integrative review. Molecular psychiatry, 24(5), 674-693.

Gabellini, E., Lucchini, F., & Gattoni, M. E. (2023). Prevalence of problem gambling: A meta- analysis of recent empirical research (2016–2022). Journal of gambling studies, 39(3), 1027- 1057.

Harvey, P. D., McGurk, S. R., Mahncke, H., & Wykes, T. (2018). Controversies in computerized cognitive training. Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging, 3(11), 907-915.

Ioannidis, K., Hook, R., Wickham, K., Grant, J. E., & Chamberlain, S. R. (2019). Impulsivity in gambling disorder and problem gambling: A meta- analysis. Neuropsychopharmacology, 44(8), 1354-1361.

Lorains, F. K., Cowlishaw, S., & Thomas, S. A. (2011). Prevalence of comorbid disorders in problem and pathological gambling: Systematic review and meta-analysis of population surveys. Addiction, 106(3), 490-498.

Luquiens, A., Benyamina, A., Perney, P., & Carré, A. (2025). Computerized cognitive training for problem gambling: A randomized controlled trial (TRAIN-online). Journal of Behavioral Addictions, 14(1), 445-456.

Luquiens, A., Miranda, R., Benyamina, A., Carre, A., & Aubin, H. J. (2019). Cognitive training: A new avenue in gambling disorder management?. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 106, 227-233.

Ngetich, R., Burleigh, T. L., Czakó, A., Vékony, T., Németh, D., & Demetrovics, Z. (2023). Working memory performance in disordered gambling and gaming: A systematic review. Comprehensive Psychiatry, 126, 152408.

Reddy, K. J. (2025). Introduction to Neurocognitive Rehabilitation. In Innovations in Neurocognitive Rehabilitation: Harnessing Technology for Effective Therapy (pp. 1-18). Cham: Springer Nature Switzerland.

Santiago, A., Carré, A., Miranda, R., Lemogne, C., LeStrat, Y., Benyamina, A., ... & Luquiens, A. (2021). Study protocol for an online randomised controlled trial among non-treatment seeking problem gamblers: training inhibition in online problem gambling (TRAIN-online) trial. BMJ open, 11(11), e051641.

Scholes-Balog, K. E., & Hemphill, S. A. (2012). Relationships between online gambling, mental health, and substance use: a review. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 15(12), 688-692.

Stevens, L., Betanzos-Espinosa, P., Crunelle, C. L., Vergara-Moragues, E., Roeyers, H., Lozano, O., ... & Pérez-García, M. (2013). Disadvantageous decision-making as a predictor of drop-out among cocaine-dependent individuals in long-term residential treatment. Frontiers in psychiatry, 4, 149.

Van Timmeren, T., Daams, J. G., Van Holst, R. J., & Goudriaan, A. E. (2018). Compulsivity- related neurocognitive performance deficits in gambling disorder: A systematic review and meta-analysis. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 84, 204-217.

Van Timmeren, T., Zhutovsky, P., van Holst, R. J., & Goudriaan, A. E. (2018). Connectivity networks in gambling disorder: a resting-state fMRI study. International Gambling Studies, 18(2), 242-258.

Verdejo-Garcia, A., & Manning, V. (2015). Executive functioning in gambling disorder: cognitive profiles and associations with clinical outcomes. Current Addiction Reports, 2(3), 214-219.

B029 **KLİNİK PSİKOLOJİ**

PDR2026

27. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi

Dikkat, Bağımlılık ve Aile

Terapi/Psikolojik Danışma Yardım Uygulamalarına Eleştirel Bir Yaklaşım

A Critical Approach to Therapy/Psychological Counseling Assistance Applications

Uzman Psikolojik Danışman Recep Özer, Psikolojik Danışman Sevim Özer

Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği İl Temsilciliği, Rize, Türkiye- ozerrecep@windowslive.com Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Rize, Türkiye- sevimozer_53@hotmail.com

Sunum türü: Sözlü Bildiri no: PDR-ME42QH

ÖZET

Bu araştırmayla; hastanelerde, özel terapi merkezlerinde, üniversitelerde, rehberlik ve araştırma merkezlerinde, okul rehberlik ve psikolojik danışma servislerinde terapi/psikolojik danışma yardım uygulamaları gerçekleştiren profesyonellerin terapi/psikolojik danışma yardım uygulamalarındaki mesleki yaklaşımlarının bilimselliği, tutarlılığı, farklılığı, yetersizliği üzerine eleştirel bir yaklaşım ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırma nitel araştırma yöntemi ile yapılmıştır. Araştırmada nitel araştırma desenlerinden eleştirel araştırma deseni kullanılmıştır. Veriler betimsel analiz, içerik analizi yapılarak değerlendirilmiştir. Bulguların analizi sonucunda; terapi/psikolojik danışma yardım uygulamalarında değişken bir yaklaşım kullanıldığı, tutarlı bir yaklaşım, algoritmik bir yaklaşımın olmadığı belirlenmiştir. Yardım uygulamalarını ifade eden kavram konusunda profesyoneller arasında tutarsız bir yaklaşım olduğu belirlenmiştir. Yardım profesyonellerinin, yardım sürecinde tanının, bozukluğun belirlenmesi veya bilinmesi konusunda ortak bir yaklaşımlarının bulunmadığı belirlenmiştir. Terapi/psikolojik danışma yardım ilişkisinin sonuçta danışanda kalıcı değişiklikler oluşturmasının hedeflenmesi veya sonucu dikkate almadan sürecin esas alınması konusunda yardım meslekleri profesyonelleri arasında tutarlı, ortak bir yaklaşım belirlenmemiştir. Alandaki terapi/psikolojik danışma yardım uygulamalarında net, anlaşılır, tutarlı bir anlayış ve yaklaşımın bütünlüğünün bulunup bulunmadığının belirlenmesinde; bir grup tutarlılığın bulunmadığını, belirsizlik olduğunu, yetki karmaşası olduğunu belirtmiş, bu görüşteki psikolojik danışmanlar unvan karmaşası, etik netlik eksikliği, alan dışı kişilerin uygulamaya girmesini, psikiyatrist ve psikologlar ise bilim dışı yaklaşım ve uygulamaların, yeterlilik sorununun bunda etkili olduğunu ifade etmişlerdir. İkinci bir grup kısmi bir tutarlılığın olduğunu ve bu durumun uygulayıcıya göre değiştiğini, üçüncü bir gruptakiler de tutarlılık ve bütünlük olduğunu ve belli teorik yaklaşımı benimsemenin bunda etkili olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmadaki bulgular bütünsel olarak değerlendirildiğinde, terapi/psikolojik danışma uygulamalarında tamamen standart, tamamen objektif, homojen, bilimsel bir yapı bulunmadığı, daha çok meslek alanına, deneyime, vakaya ve uygulayıcının yetkinliğine göre değişen bir yapı bulunduğu belirlenmiştir. Katılımcılar genel olarak bilimsel dayanak, boyutsal değerlendirme ve disiplinler arası veri kullanımını önemsemekle birlikte, sahadaki uygulamaların tutarlı, ortak, standart içinde, bilimsel içerikte gerçekleşmediği yönünde bulgular elde edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Terapi, bilimsellik, algoritmik

ABSTRACT

The aim of this study is to critically examine the professional approaches adopted by practitioners providing therapy and psychological counseling services in hospitals, private therapy centers, universities, guidance and research centers, and school guidance and psychological counseling services, and to evaluate these approaches in terms of their scientific basis, consistency, differences, and inadequacies. The study was conducted using a qualitative research method and employed the critical research design, one of the qualitative research designs. The data were analyzed through descriptive analysis and content analysis. The findings revealed that therapy and psychological counseling practices are characterized by the use of diverse approaches and that there is no common, consistent, or algorithmic model of practice. Furthermore, it was found that professionals lack consensus regarding the concepts used to define helping practices. The results also indicated that helping professionals do not share a common approach concerning the identification or recognition of diagnoses and disorders during the helping process. No consistent or shared understanding was identified among professionals regarding whether the primary goal of the therapeutic/counseling relationship should be to produce lasting changes in clients or to focus primarily on the process regardless of outcomes. Participants expressed differing views regarding the existence of a clear, comprehensible, and coherent framework within therapy and psychological counseling practices. One group of participants argued that there is a lack of consistency in the field and highlighted issues such as ambiguity and role confusion. Psychological counselors within this group emphasized title confusion, the lack of ethical clarity, and the involvement of individuals outside the profession in counseling practices. Psychiatrists and psychologists, on the other hand, pointed to unscientific approaches and practices, as well as competency-related problems, as major contributing factors. A second group suggested that a certain degree of consistency exists, although it varies depending on the individual practitioner. A third group maintained that consistency and coherence are present in the field and attributed this to adherence to a specific theoretical orientation. When the findings were evaluated holistically, it was concluded that therapy and psychological counseling practices do not constitute a completely standardized, objective, homogeneous, and fully scientific structure. Rather, these practices vary according to professional background, experience, case characteristics, and practitioner competence. Although participants generally emphasized the importance of scientific evidence, dimensional assessment, and the use of interdisciplinary data, the findings suggest that current practices in the field are not implemented within a common, consistent, standardized, and scientifically grounded framework.

Keywords: Therapy, scientificity, algorithmic

1. GİRİŞ

Son yıllarda ülkemizde terapi/psikolojik danışma yardım uygulamalarının bilimselliği konusunda önemli bir tartışma yaşanmaktadır. Terapi/psikolojik danışma yardım uygulamalarında yardım süreçleri somut, formüle edilmiş, algoritmik bilimsel bir süreci mi içeriyor, yoksa çağrışımsal, dışavurumsal konuşmaları içeren sezgisel yaklaşımlardan, bilişsel çelişki yaratacak düzeyde umut tacirleri gölgesinde mi gerçekleşiyor?

Bu araştırmada, terapi/psikolojik danışma yardım uygulamalarının derin bir teorik tartışmasına değil, ağırlıklı olarak Türkiye örneğinde alandaki mevcut uygulamaların değerlendirilmesine odaklanılmıştır.

Kurumsal uygulamalar dışındaki, umut istismarına varan, falcılığa kadar giden bilim dışı uygulamalar yanında, kurumsal uygulamaların da eleştirel bir yaklaşımla araştırmaya konu edilmesi planlanmıştır.

Bu araştırmayla; hastanelerde, özel terapi merkezlerinde, üniversitelerde, rehberlik ve araştırma merkezlerinde, okul rehberlik ve psikolojik danışma servislerinde terapi/psikolojik danışma yardım uygulamaları gerçekleştiren profesyonellerin terapi/psikolojik danışma yardım uygulamalarındaki mesleki yaklaşımlarının bilimselliği, tutarlılığı, farklılığı, yetersizliği üzerine eleştirel bir yaklaşım ortaya koymak amaçlanmıştır.

Psikolojik yardım süreçlerinde klinisyenlerin tutum ve uygulamalarına ilişkin uluslararası ve ulusal literatür; mesleğin teorik kimliği, klinik karar verme süreçleri ve alan uygulamalarındaki bütünlük arayışı bağlamında zengin bir tartışma alanı sunmaktadır. Bu literatür taramasında, bulgulardaki sekiz tema ekseninde alanyazın değerlendirilmiş; bulguların kuramsal arka planı ve uluslararası karşılığı tartışılmıştır.

Klinik karar verme süreçlerinde algoritmik (kural temelli) ve heuristik (sezgisel) yaklaşımların kullanımı, Kahneman (2011) tarafından öne sürülen iki sistemli düşünme kuramı çerçevesinde uzun yıllardır incelenmektedir. Algoritmik karar verme, yapılandırılmış protokollere ve kanıta dayalı uygulamalara dayalıyken; heuristik yaklaşımlar deneyim, klinik sezgi ve bağlamsal değerlendirmeyi öne çıkarır (Gigerenzer & Gaissmaier, 2011). Klinik psikoloji literatüründe Dawes (1994), uzmanların sezgisel yargılarının algoritmik karar verme süreçlerine kıyasla daha hatalı sonuçlar üretebildiğini gösteren çalışmalarıyla bilinmektedir. Buna karşılık Schön (1983), 'yansıtıcı uygulayıcı' kavramıyla deneyime dayalı sezgisel bilginin profesyonel pratikte vazgeçilmez olduğunu savunmuştur. Türkiye'de yapılan araştırmalar, klinisyenlerin sıklıkla iki yaklaşımı birlikte kullandığını ortaya koymakta; Doğan (2020) bu durumu 'pragmatik klinik bilgelik' olarak kavramsallaştırmıştır. Norcross ve Lambert (2019), terapötik etkililiğin standart protokollerin ötesinde, klinisyenin esneklik ve uyum kapasitesine bağlı olduğunu vurgulamaktadır.

Türkiye'de 'psikolojik danışma' ve 'terapi' kavramları arasındaki sınırlar, meslek yasasının olmamasına bağlı olarak tartışmalı kalmaya devam etmektedir (Korkut-Owen, 2007). Voltan- Acar (2012), bu kavramsal belirsizliğin alanda kimlik krizine yol açtığını ve etik sorumlulukların paylaşımını güçleştirdiğini ileri sürmektedir. Uluslararası literatürde de benzer tartışmalar yaşanmış; ancak Amerikan Psikoloji Derneği (APA, 2017) ve Amerikan Danışma Derneği tarafından getirilen mesleki standartlarla bu belirsizlik kısmen aşılmıştır. Gelso ve Fretz (2001), 'psikolojik danışma' ile 'psikoterapi' arasındaki sınırın yapay olduğunu, her ikisinin de aynı kuramsal temelden beslendiğini öne sürer. Türkiye'de ise Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği'nin yıllardır gündeme taşıdığı meslek yasası talebi, kavramsal netliğin sağlanması için temel koşul olarak öne çıkmaktadır (Yeşilyaprak, 2019). Erkan (2018) de unvan kullanımındaki belirsizliğin etik ihlallere zemin hazırladığına dikkat çekmektedir.

Tanı koymadan yardım sürecinin başlatılıp başlatılmaması, danışan merkezli ve tıbbi model arasındaki köklü ayrışmanın güncel bir yansımasıdır. Rogers (1957) tarafından temellendirilen koşulsuz kabul, empatik anlama ve uyumluluk ilkeleri, tanı koymanın terapötik ilişkiyi

engelleyebileceğini öne sürmektedir. Buna karşılık Frances (2013), tanısal değerlendirmenin klinik güvenlik için zorunlu olduğunu vurgulamaktadır. Damgalama literatüründe Corrigan ve Watson (2002), psikiyatrik tanıların sosyal damgalanmayı pekiştirdiğini ve danışanların yardım arama davranışlarını olumsuz etkileyebileceğini göstermiştir. Türkiye'deki çalışmalar (Bayraktar, 2018; Özyurt & Deniz, 2019), PDR'ların ağırlıklı olarak danışan merkezli pratik benimsediğini, psikiyatristlerin ise tanı odaklı çalıştığını göstermektedir. Bu ayrışma, eğitim müfredatlarındaki farklılıkların doğrudan bir yansıması olarak değerlendirilmektedir.

Terapötik müdahalede sürece mi yoksa sonuca mı odaklanılması gerektiği sorusu, hümanistik-deneyimsel yaklaşımlarla bilişsel-davranışçı yaklaşımlar arasındaki epistemolojik farkı ortaya koymaktadır. Yalom (2002), terapinin asıl gücünün ölçülebilir hedeflere ulaşmaktan değil, danışanla kurulan derin ilişkiden geldiğini savunur. Buna karşılık Beck (2011) ve Hayes (2004), sonuç odaklı, kanıta dayalı müdahalelerin etkililiğini öne çıkaran çalışmalarıyla bilinmektedir. Lambert (2013) tarafından geliştirilen klinik sonuç izleme sistemleri (OQ-45 vb.), süreç ve sonucu birlikte değerlendiren bir orta yol önermektedir. Türkiye'de yapılan meta-analitik çalışmalar (Türküm, 2017), BDT temelli müdahalelerin yaygınlaşmasıyla birlikte sonuç odaklı yaklaşımın PDR ve psikoloji alanında da güçlendiğini göstermektedir.

Klinisyenin uyguladığı tekniğin teorik temelini bilmesi, etik ve mesleki yetkinlik açısından temel bir gereklilik olarak kabul edilmektedir (Wampold & Imel, 2015). Bordin (1979) tarafından tanımlanan terapötik ittifakın üç boyutu (görev, hedef ve bağ), teorik tutarlılığın klinik etkililikle ilişkisini gösteren önemli bir çerçevedir. Türkiye'de Karaırmak ve Bugay (2010), yeni mezun klinisyenlerin teorik çerçeve oluşturmada zorlandığını; Türküm (2015) ise teorik bilgi ile pratik beceri arasındaki köprünün süpervizyon süreçleriyle kurulduğunu vurgulamaktadır. Eklektizmin teorik bir kayıtsızlıkla karıştırılmaması gerektiği, sistematik eklektizmin kanıta dayalı teorik bütünleşme gerektirdiği belirtilmektedir (Norcross, 2005). Stricker ve Gold (2006), 'teknik eklektizm' ile 'teorik bütünleşme' arasındaki ayrımın önemine dikkat çekmiştir.

DSM-5 (APA, 2013) ile birlikte tanısal sistemlerin kategorik yapıdan boyutsal yapıya evrilme süreci hızlanmıştır. Hyman (2010) ve Insel ve diğerleri (2010), kategorik tanıların heterojen popülasyonları yansıtmada yetersiz kaldığını; semptomların şiddeti, süresi ve işlevsel etkisinin sürekli bir boyut üzerinde değerlendirilmesinin daha bilimsel bir yaklaşım olduğunu savunmuştur. Krueger ve Bezdjian (2009), boyutsal modellerin psikopatolojinin doğal yapısına kategorik sistemlerden daha uygun olduğunu ampirik kanıtlarla göstermiştir. Türkiye'de Aslan ve Yıldırım (2020) tarafından yürütülen çalışmalar, klinisyenlerin boyutsal yaklaşımı söylem düzeyinde benimsemekle birlikte rutin pratiğe yansıtmakta zorlandığını ortaya koymaktadır. Bu durum, ölçek kullanımı ve psikometrik değerlendirme alışkanlıklarındaki yapısal kısıtlarla ilişkilendirilmektedir.

Ruh sağlığı alanında uygulamaların tutarlılığı ve bütünlüğü, ülkelerin yasal düzenlemeleri ve mesleki örgütlenme düzeyleriyle yakından ilişkilidir (Norcross & Karpiak, 2017). Türkiye'de meslek yasası eksikliği, akreditasyon mekanizmalarının yetersizliği ve süpervizyon süreçlerindeki belirsizlikler, alanı parçalı bir yapıya sürüklemektedir (Doğan, 2020; Hamamcı, 2018). Avrupa Ruh Sağlığı Eylem

Planı (WHO, 2021) ve uluslararası akreditasyon standartları (EFPA, 2019), bütünlüğün sağlanmasında düzenleyici çerçevelerin merkezi rolünü vurgulamaktadır. Bilim dışı yaklaşımların yaygınlaşması ve popülist söylemin alan üzerindeki etkisi, bütünlük algısını zayıflatan başlıca etmenler olarak öne çıkmaktadır. Lilienfeld ve diğerleri (2014), kanıt temeli zayıf yöntemlerin alandaki tutarlılığı tehdit ettiğini ve eleştirel düşünce eğitiminin güçlendirilmesi gerektiğini öne sürmektedir.

Türkiye'de ruh sağlığı alanına yönelik eleştiriler dört temel eksende toplanmaktadır: nitelik-yetkinlik sorunu, ticari kaygılar, kültürel uyarlama eksikliği ve kanıt temelinin zayıflığı (Kağnıcı, 2014; Türküm, 2017). Meslek yasasının olmaması, sertifika programlarının denetimsizliği ve sosyal medyada popülerleşen sahte uzmanlık iddiaları, alanın güvenilirliğini tehdit etmektedir (Karaırmak, 2019). Uluslararası alanda Norcross ve Karpiak (2017), kanıt temelli uygulamalarla klinik yargı arasındaki dengenin korunmasının kritik önemde olduğunu vurgulamıştır. Sue ve diğerleri (2009), kültüre duyarlı uygulamanın sadece etik bir tercih değil, etkililik açısından da temel bir gereklilik olduğunu göstermektedir. Türkiye için kültüre duyarlı, bağlamsal ve disiplinlerarası araştırma programlarının geliştirilmesi acil bir gereksinim olarak öne çıkmaktadır (Hamamcı, 2018).

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Deseni

Araştırma nitel araştırma yöntemi ile yapılmıştır. Araştırmada nitel araştırma desenlerinden eleştirel araştırma deseni kullanılmıştır.

2.2. Evren ve Örneklem

Veriler, terapi-psikolojik danışma uygulamaları gerçekleştiren, 11'i büyük şehir olan İstanbul, Ankara, İzmir, Bursa, Kocaeli, Konya, Antalya, Hatay, Kayseri, Samsun, Trabzon ve Rize olmak üzere 12 ilde görev yapan 10 psikiyatrist, 8 akademisyen (3 profesör, 2 doçent, 3 doktor unvanlı), 8 psikolog, 6 psikolojik danışman olmak üzere gönderilen anketlere gönüllü cevap veren toplam 32 profesyonel meslek elemanından elde edilmiştir. Katılımcı kodları K1– K32 arası numaralandırılmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Verilerin elde edilmesi için seçenekli sorular, seçenekli ve açık uçlu sorular ile sadece açık uçlu soruların birlikte olduğu Google Form anketi kullanılmıştır. Elde edilen veriler 8 ana tema başlığı altında toplanmış, 20 alt başlık kodlanarak tablolaştırılmıştır.

2.4. Veri Analizi

Bulgular betimleyici analiz ve içerik analizi yöntemiyle değerlendirilmiş, kapalı uçlu sorular betimsel frekans analizine, açık uçlu sorular tematik içerik analizine tabi tutulmuş, araştırmacının yorumları eklenerek aktarılmıştır.

2.5. Etik Onay

Araştırma konusu bağımsız bir çalışma olarak yürütüldüğünden, anonim ve kamuya açık veriler kullanıldığından bu çalışma için etik kurul onayı gerekli görülmemiştir.

3. BULGULAR

Araştırma bulguları sekiz ana tema başlığında ve yirmi alt başlık altında kodlanarak incelenmiş, elde edilen bulgular sekiz tema altında tablolaştırılarak açıklanmıştır.

Tema 1: Yardım İlişkisini Kurma Yaklaşımı (Algoritmik-Heuristik)

TEMA	KOD	AÇIKLAMA	KATILIMCILAR
Yardım İlişkisi Kurma Yaklaşımı (Algoritmik – Heuristik)	Algoritmik (Planlı) Yaklaşım	Yardım sürecini önceden belirlenmiş protokoller, adımlar ve yapılandırılmış bir çerçeve dahilinde yürütme. Sistematik ve tekrarlanabilir bir süreç izlenir.	PDR/1-3 (K9), PDR/7-15 (K8), PDR/15+ (K10, K31), Psikolog/15+ (K23), Psikolog/1-3 (K5), Üniversite/15+ (K2, K14), Psikiyatrist/15+ (K16)
	Heuristik (Deneyimsel) Yaklaşım	Klinik sezgiye, geçmiş deneyime ve anlık değerlendirmeye dayalı esnek bir yöntem izleme. Standart protokoller yerine bireyselleştirilmiş tepkiler ön plana çıkar.	Psikolog/1-3 (K6), Psikolog/3-7 (K25), Üniversite/15+ (K13, K15), Psikiyatrist/15+ (K21)
	Değişken / Karma Yaklaşım	Her iki yaklaşımın duruma ve danışanın ihtiyacına göre esneklikle bir arada kullanılması. Çoğunluğun tercih ettiği bu yaklaşım bağlamsal esnekliği yansıtır.	PDR/1-3 (K1), PDR/3-7 (K3), PDR/7-15 (K4, K24), PDR/15+ (K11), Psikolog/7-15 (K12), Psikolog/1-3 (K29, K32), Psikiyatrist/7-15 (K7), Psikiyatrist/3-7 (K20), Psikiyatrist/15+ (K17), Üniversite/15+ (K26)

Tablo

Terapi/psikolojik danışma yardım uygulamaları gerçekleştiren profesyonellerin yardım uygulamalarını planlı-algoritmik mi yoksa deneyimlere dayalı, sezgisel (heuristik) bir yaklaşımı mı kullandıklarının değerlendirilmesi sonucu; değişken bir yaklaşım kullanıldığı, tutarlı bir yaklaşım, algoritmik bir yaklaşımın olmadığı belirlenmiştir.

Bu bulgu, alanda katı bir algoritma ya da salt deneyime bağlılığın yerine, danışanın bireysel özelliklerine göre esneklik gösterme anlayışının hâkim olduğuna işaret etmektedir. Algoritmik yaklaşımın daha çok deneyimli PDR'lar ve psikiyatristler tarafından benimsendiği, heuristik yaklaşımın ise görece daha bağımsız çalışan psikologlar ve akademisyenler tarafından tercih edildiği dikkat çekmektedir. Çalışma yılı arttıkça algoritmik yapıya olan güven de kısmen artmaktadır; ancak deneyimin heuristik kapasiteyi de geliştirdiği göz önüne alındığında, bu bulgu karma yaklaşımın tecrübeyle birlikte pekiştiğini düşündürmektedir.

Tema 2: Terapi ve Psikolojik Danışma Kavram Tartışmasının Önemi

Yardım uygulamalarını ifade eden kavram konusunda profesyoneller arasında tutarsız bir yaklaşım olduğu belirlenmiştir. Terapi veya psikolojik danışma kavramlarından hangisinin kullanılması veya eş anlamlı kullanılması konusunda ortak bir anlayış birliğinin olmadığı belirlenmiştir.

Kavram tartışmasını 'önemli' bulanlar arasında psikiyatristlerin ve deneyimli PDR'ların yoğun olması, bu meslek gruplarının unvan ve yetki sınırlarına duyarlılığıyla açıklanabilir. Buna karşın akademisyenlerin büyük bölümünün tartışmayı 'önemli değil' bulması ilginçtir; bu durum, teorik üretimde kavramsal farklılıkların pratik bir engel olmadığı düşüncesini yansıtıyor olabilir. PDR'lar arasında görüşlerin bölünmesi, Türkiye'de meslek yasasının belirsizliğinden kaynaklanan kimlik krizinin bir yansıması olarak değerlendirilebilir.

TEMA	KOD	AÇIKLAMA	KATILIMCILAR
'Terapi' ve 'Psikolojik Danışma' Kavram Tartışmasının Önemi	Kavram Tartışması Önemlidir	Hangi kavramın kullanılması gerektiğine dair mesleki tartışmanın alan kimliği, yasal düzenleme ve etik sorumluluklar açısından önemli olduğu görüşü.	PDR/3-7 (K3), PDR/7-15 (K8, K24), PDR/15+ (K10, K11), Psikolog/1-3 (K5, K6, K29), Psikolog/7-15 (K12), Psikolog/3-7 (K25), Psikolog/15+ (K23), Psikiyatrist/7-15 (K7), Psikiyatrist/3-7 (K20, K27), Psikiyatrist/15+ (K16, K17, K21, K28, K30)
	Kavram Tartışması Önemli Değildir	Terminolojik tartışmayı pratiği engellemeyen ya da önceliksiz bulan görüş. Uygulamada etkinliğin öne çıkarıldığı pragmatik tutum.	PDR/1-3 (K1, K9), PDR/7-15 (K4), PDR/15+ (K31), Psikolog/1-3 (K19, K32), Psikolog/15+ (K23*), Üniversite/15+ (K2, K13, K14, K15, K26), Psikiyatrist/7-15 (K22)

Tablo

Tema 3: Tanı Konulmadan, Tanı Aranmadan Yardım Sürecini Başlatma ve Yürütme

(K20, K27), Psikiyatrist/15+ (K16, K17, K21, K28, K30) Yardım profesyonellerinin, yardım sürecinde tanının, bozukluğun belirlenmesi veya tanının aranması, bilinmesi ve bunun için uluslararası DSM-5, ICD tanı kriterlerinin dikkate alınması konusunda ortak bir yaklaşım bulunmadığı belirlenmiştir. Yardım sürecinde tanının belirlenmesini önemli gören çoğunluklu bir yardım profesyonel grubu bulunurken, bunun yanında tanının temel unsur olmasını önemsemeyen, gerekli görmeyen bir yardım profesyonel grubunun da olduğu belirlenmiştir.

Tanısız, tanıyı aramadan süreci başlatma yaklaşımı ağırlıklı olarak yeni mezun ve görece deneyimsiz PDR'lar ile bazı psikologlar tarafından benimsenmektedir. Bu bulgu, PDR eğitiminin geleneksel olarak danışan merkezli ve non-direktif bir çerçevede şekillendiğini yansıtmaktadır. Psikiyatristlerin neredeyse tamamının 'önce tanı' tutumunu benimsemesi, tıbbi modelin bu meslek grubundaki baskın etkisini göstermektedir. Deneyim arttıkça 'önce tanı' yaklaşımına geçilmesi, klinik sorumluluğun tanı ile birlikte arttığının farkındalığını yansıtıyor olabilir.

TEMA	KOD	AÇIKLAMA	KATILIMCILAR
Tanı Konulmadan Yardım Sürecini Başlatma	Tanısız Süreci Başlatır	Klinik tanı aramaksızın danışanla yardım ilişkisi kurma ve süreci sürdürme. Danışan merkezli, süreç odaklı bir yaklaşımı yansıtır.	PDR/1-3 (K1), PDR/3-7 (K3), PDR/7-15 (K24), PDR/15+ (K11), Psikolog/1-3 (K5, K6, K19), Psikolog/3-7 (K25), Üniversite/15+ (K14, K15)
	Önce Tanı, Sonra Süreç	Yardım sürecine başlamadan önce mutlaka bir tanısal değerlendirme yapılması gerektiğini savunma. Klinik güvenlik ve yapılandırılmış müdahale anlayışı.	PDR/7-15 (K4, K8), PDR/1-3 (K9), PDR/15+ (K10, K31), Psikolog/7-15 (K12), Psikolog/15+ (K23), Psikolog/1-3 (K29, K32), Üniversite/15+ (K2, K13, K26), Psikiyatrist/7-15 (K7, K18, K22), Psikiyatrist/3-7 (K20, K27), Psikiyatrist/15+ (K16, K17, K21, K28, K30)

Tablo

Tema 4: Sürece Odaklanma mı, Sonuca Götürme mi?

Terapi/psikolojik danışma yardım ilişkisinin sonuçta danışanda kalıcı değişiklikler oluşturmasının hedeflenmesi veya sonucu dikkate almadan sürecin esas alınması konusunda yardım meslekleri profesyonelleri arasında tutarlı, ortak bir yaklaşım belirlenmemiştir. Araştırma grubunda bulunanların bu konudaki yaklaşımları tam yarıda bir dağılım göstermiştir.

Bu tema, alan içindeki köklü teorik ayrışmayı gözler önüne sermektedir. Meslek grupları arasındaki dağılım farklılıkları belirgindir. Psikolog ve PDR'ların büyük çoğunluğunun süreci, psikiyatristlerin ise sonucu önemsemesi, tıbbi modelin hedef-odaklı yapısıyla insancıl psikolojinin süreç-odaklı geleneği arasındaki farklı yaklaşımı yansıtmaktadır. Bu bulgu, müdahale felsefesindeki ayrışmanın meslek kimliğiyle doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

TEMA	KOD	AÇIKLAMA	KATILIMCILAR
Sürece Odaklanma mı, Sonuca Götürme mi?	Sürece Odaklanan Yaklaşım	Terapötik ilişkiyi, keşfi ve danışanın öz farkındalık sürecini önceliklendiren, sabit bir hedefe bağlı kalmayan yapılandırılmamış yardım anlayışı.	PDR/1-3 (K1, K9), PDR/3-7 (K3), PDR/7-15 (K24), PDR/15+ (K11), Psikolog/1-3 (K6, K19, K32), Psikolog/7-15 (K12), Psikolog/15+ (K23), Psikolog/3-7 (K25), Üniversite/15+ (K2, K15, K26), Psikiyatrist/3-7 (K27), Psikiyatrist/15+ (K28)
	Sonuca Götüren Yaklaşım	Belirlenmiş terapötik hedeflere ulaşmayı, semptom azalmasını ve ölçülebilir değişimi ön plana çıkaran yapılandırılmış yardım anlayışı.	PDR/7-15 (K4, K8), PDR/15+ (K10, K31), Psikolog/1-3 (K5, K29), Üniversite/15+ (K13, K14), Psikiyatrist/7-15 (K7, K18), Psikiyatrist/3-7 (K20), Psikiyatrist/15+ (K16, K17, K30)

Tablo

Tema 5: Kullanılan Terapi Teorisinin Bilinmesinin ve Bağlılığın Önemi

Terapi teorisini veya ne olduğunu önemli bulan klinisyenlerin orta-yüksek deneyim grubunda yoğunlaşması dikkat çekicidir. Araştırmaya katılan terapi uygulayıcılarının bir terapiye bağlılık ve diğer teorileri bir anlamda dışlayan yaklaşım göstermelerinin oranı yarı yarıya bir dağılım göstermektedir.

Yeni mezun PDR ve psikologların teoriyi 'önemli değil' bulması, henüz pratik deneyim kazanırken teorik bilginin ikincil konuma itilmesinden ve henüz teori bağnazlığının gelişmediği anlamında yorumlanabilir. Öte yandan kıdemli bazı psikiyatristlerin de teoriye önem atfetmemesi, deneyimin klinisyeni teorik bağımlılıktan kurtardığı fikriyle açıklanabilir.

TEMA	KOD	AÇIKLAMA	KATILIMCILAR
Kullanılan Terapi Teorisinin Bilinmesinin Önemi	Terapi Teorisi Çok Önemlidir	Uygulanan terapi tekniğinin teorik temelini bilmenin, tutarlı ve etik bir pratik için zorunlu olduğu görüşü.	PDR/7-15 (K4, K8), PDR/15+ (K10, K11), Psikolog/7-15 (K12), Psikolog/3-7 (K25), Psikolog/15+ (K23), Psikolog/1-3 (K29, K32), Üniversite/15+ (K2, K13, K26), Psikiyatrist/7-15 (K7), Psikiyatrist/3-7 (K20), Psikiyatrist/15+ (K16, K17, K28, K30)
	Terapi Teorisi Önemli Değildir	Pratik becerilerin, terapötik ilişkinin ve klinik sezginin teorik çerçeveden bağımsız olarak yeterli olabileceğini savunan görüş.	PDR/1-3 (K1), PDR/3-7 (K3), PDR/7-15 (K24), PDR/15+ (K31), Psikolog/1-3 (K5, K6, K19), Üniversite/15+ (K14, K15), Psikiyatrist/15+ (K21), Psikiyatrist/7-15 (K22), Psikiyatrist/3-7 (K27)

Tablo

Tema 6: Boyutsal Değerlendirme Kullanımı

Boyutsal değerlendirmenin 28 katılımcı tarafından benimsenmiş olması, DSM-5'in boyutsal değerlendirme önerilerinin Türkiye pratiğinde önemli ölçüde karşılık bulduğu yönünde değerlendirilebilir. Bu yaklaşımı kullanmayanlar arasında beklentinin aksine bir akademisyen ve psikiyatristin yer alması dikkat çekicidir. Bu kişilerin yaklaşımları, kategorik tanı sistemlerine olan mesleki bağlılıklarını sürdürdükleri ya da boyutsal değerlendirmeyi araştırma dışında pratiğe aktarmadıkları biçiminde değerlendirilebilir.

Terapi uygulamalarında eş tanının (komorbidite) aranması anlamlı sonuçlara ulaşılması açısından son derece önemlidir. Araştırmada boyutsal değerlendirmenin yüksek oranda kullanılıyor bulunması olumlu bulunmakla birlikte, bu sonucun araştırmada ele alınan diğer tema başlıkları ile birlikte değerlendirilmesinin daha anlamlı olacağı düşünülmektedir.

TEMA	KOD	AÇIKLAMA	KATILIMCILAR
Boyutsal Değerlendirme Kullanımı	Boyutsal Değerlendirme Kullanır	Kategorik 'var/yok' tanı mantığı yerine semptomların şiddeti, süresi ve işlevsellik üzerindeki etkisini sürekli bir boyut üzerinde değerlendirme yaklaşımı.	PDR/1-3 (K1), PDR/3-7 (K3), PDR/7-15 (K4, K8, K24), PDR/15+ (K10, K11, K31), Psikolog/1-3 (K5, K6, K19, K29), Psikolog/7-15 (K12), Psikolog/3-7 (K25), Psikolog/15+ (K23), Üniversite/15+ (K13, K14, K15, K26), Psikiyatrist/7-15 (K18), Psikiyatrist/3-7 (K20, K27), Psikiyatrist/15+ (K16, K17, K21, K22, K28, K30)
	Boyutsal Değerlendirme Kullanmaz	Geleneksel kategorik tanı sistemlerini veya salt klinik gözlemi yeterli bulan, boyutsal yaklaşımı pratiğe yansıtmayan tutum.	Üniversite/15+ (K2), PDR/1-3 (K9), Psikiyatrist/7-15 (K7), Psikolog/1-3 (K32)

Tablo

Tema 7: Psikolojik Yardım Alanında Tutarlılık ve Bütünlük Algısı

Tutarlılık ve bütünlük algısı konusunda net bir uzlaşı bulunmamaktadır; katılımcılar üç farklı görüşe dağılmıştır. Bu durum, Türkiye'de ruh sağlığı alanının parçalı yapısını doğrulamaktadır. Bütünlük görmeyenlerin en çarpıcı söylemleri; meslek yasasının yokluğu, niteliksiz uygulamalar, bilim dışı yaklaşımların kabulü ve meslek grupları arasındaki güç rekabetine ilişkin kaygılardır.

Bütünlük gördüğünü ifade edenlerin ise belirli bir ekole veya kurumsal yapıya ait oldukları görülmektedir. Koşullu bütünlük ifadesini belirten, uygulayıcıların yeterliliğine bağlayan deneyimli klinisyenlerin bu yaklaşımı; alanı hem içeriden hem dışarıdan okuyabilen eleştirel bakış açısının bir sonucu olarak yorumlanabilir.

TEMA	KOD	AÇIKLAMA	KATILIMCILAR
Psikolojik Yardım Alanında Tutarlılık ve Bütünlük Algısı	Bütünlük Görülüyor	Alan uygulamalarında net, anlaşılır ve tutarlı bir yaklaşım bütünlüğünün var olduğuna dair olumlu değerlendirme. BDT gibi belirgin ekollerin bu tutarlılığı sağladığı düşüncesi.	Üniversite/15+ (K2), PDR/7-15 (K8, K24), Psikolog/1-3 (K5, K6, K19), Psikolog/15+ (K23), Psikolog/3-7 (K25), Üniversite/15+ (K13), Psikiyatrist/7-15 (K7, K18), Psikiyatrist/3-7 (K20), Psikiyatrist/15+ (K28, K30)
	Bütünlük Görülmüyor	Alan uygulamalarında kaotik bir çeşitlilik, standart eksikliği ve tutarsız yaklaşımların hâkim olduğuna dair eleştirel değerlendirme. Popülist ve bilim dışı uygulamaların bu durumu derinleştirdiği vurgusu.	PDR/1-3 (K9), PDR/3-7 (K3), PDR/15+ (K10, K31), Psikolog/1-3 (K29, K32), Psikolog/7-15 (K12), Üniversite/15+ (K15, K26), Psikiyatrist/15+ (K17, K21)
	Kısmen / Koşullu Bütünlük	Bütünlüğün uygulayıcının bireysel yeterliği ve bilgi düzeyine göre değiştiğini; genel bir tutarlılığın olduğu ancak önemli boşlukların sürdüğünü ifade eden dengeli görüş.	PDR/1-3 (K1): Esneklik avantajdır ama bütünlüğü zorlaştırır. PDR/7-15 (K4): Genel tutarlılık var ama istisnalar mevcut. PDR/15+ (K11): Bilgi ve deneyim yeterliyse tutarlılık sağlanıyor. Üniversite/15+ (K14): Farklılıklar zenginlik katar. Psikiyatrist/7-15 (K22): Bazen oluyor.

Tutarlılık ve bütünlük algısı konusunda net bir uzlaşı bulunmamaktadır; katılımcılar üç

Tablo

Tema 8: Alan Uygulamalarına Yönelik Genel Eleştiriler

TEMA	KOD	AÇIKLAMA	KATILIMCILAR
Alan Uygulamalarına Yönelik Genel Eleştiriler (Açık Uçlu)	Nitelik ve Yetkinlik Sorunu	Alan dışı kişilerin terapi vermesi, niteliksiz eğitimler, meslek yasasının olmaması ve yetersiz süpervizyon mekanizmaları başlıca eleştiri konuları.	PDR/1-3 (K1, K9): 'Alan dışı kişiler akredite olmadan terapi verebiliyor.' PDR/15+ (K31): 'Nitelikler son derece düşük, standartlar eksik.' Üniversite/15+ (K14): 'Sahte psikologlar en popüler olanlar.' Psikolog/1-3 (K5): 'Bilimsel olmayan yöntemler sık kullanılıyor.' Psikiyatrist/7-15 (K22): 'Standart yok, herkes terapist.' Psikiyatrist/15+ (K21): 'Ruh sağlığı yasası olmaması en büyük sorun.' Psikiyatrist/3-7 (K20): 'Uygulayıcılar eklektiklikten uzak, ekollerine körü körüne bağlı.'
	Ticari Kaygılar ve Etik İhlaller	Terapinin ticari bir ürüne dönüşmesi, danışanı bağlayıcı popülist yaklaşımlar ve etik sınırların gözetilmemesi.	PDR/7-15 (K4): 'Anlık motive edici, danışana bağlayıcı terapiler endişe verici.' Psikolog/7-15 (K12): 'Ticari kazanca dönüştü, niteliksiz eğitimler çoğaldı.' Psikiyatrist/3-7 (K20): 'Ticari kaygılarla kuşatılmış.' PDR/7-15 (K8): 'Uzmanlar sınır ilişkilerine yeterince özen göstermiyor.'

Tablo

Alan uygulamalarının genel değerlendirmesini içeren açık uçlu eleştiri sorusu, araştırmanın en zengin nitel verisini üretmiştir. Dört kod altında birleşen eleştiriler incelendiğinde, Türkiye ruh sağlığı alanındaki yapısal sorunların dört temel eksende toplandığı görülmektedir: (1) yasal düzenlemedeki boşluk, (2) eğitim ve yetkinlik kalitesi, (3) ticari baskılar ve (4) disiplinler arası saygı eksikliği.

Dikkat çekici olan, bu eleştirilerin mesleğin içindeki deneyimli profesyonellerden gelmesidir; bu durum, öz-eleştiri kapasitesinin alanda güçlü olduğuna işaret etmektedir. Yapısal dönüşüm için meslek yasası, evrensel lisans sınavı, akreditasyon standartları ve kültüre duyarlı araştırma programlarına olan ihtiyaç defalarca vurgulanmıştır.

TEMA	KOD	AÇIKLAMA	KATILIMCILAR
Alan Uygulamalarına Yönelik Genel Eleştiriler (devamı)	Teorik Eklektizm ve Kültürel Uyarlama Eksikliği	Tek bir ekole körü körüne bağlılık, Türkiye'ye özgü kültürel uyarlama yapılmaması ve disiplinlerarası saygı eksikliği.	PDR/3-7 (K3): 'Kültüre özgü yaklaşımlar yetersiz.' PDR/7-15 (K8): 'Daha fazla etkililik ve kültüre özgü araştırma gerekli.' Üniversite/15+ (K15): 'Farklı disiplinler birbirini kabul etmeden kendi üstünlüğünü kanıtlamaya çalışıyor.' Psikolog/1-3 (K6): 'Tek ekole bağlılık doğru değil, bütüncül yaklaşım şart.' Üniversite/15+ (K26): 'Çok çeşitlilik indirgemeci anlayışa yol açabilir.'
	Kanıt Temeli ve Eğitim Kalitesi Sorunu	Bilimsel etkinliği kanıtlanmamış yöntemlerin kullanımı, özel üniversitelerin niteliksiz mezun vermesi ve süpervizyon eksikliği.	Psikiyatrist/15+ (K17): 'Bilimsel etkinliği kanıtlanmayan yöntemler kullanılıyor.' Psikiyatrist/15+ (K21): 'Eğitim ve süpervizyon çok eksik.' Psikolog/1-3 (K5): 'Meslek yasası olmadan çalışılması meslek bütünlüğüne zarar veriyor.' Psikolog/1-3 (K32): 'Bazı ekol eğitimcilerinin yetkinliği sorgulanmalı.' Üniversite/15+ (K14): 'Para ile diploma satılır hale geldi; mezunlar iki bozukluğu ayırt edemiyor.' Psikolog/15+ (K23): 'Kuramlar değil, uygulayıcıların terapötik becerileri araştırılmalı.'

Tablo

4. TARTIŞMA

Araştırmanın bütünü üzerinde bir değerlendirme yapıldığında; alandaki terapi/psikolojik danışma yardım uygulamalarında net, anlaşılır, tutarlı bir anlayış ve yaklaşımın bütünlüğünün bulunmadığı belirlenmiştir. Tutarlılığın bulunmadığı, terapi uygulamalarının uygulayıcıya göre değiştiği, belirsizlik olduğu, yetki karmaşası olduğu belirtilmiş; bilim dışı yaklaşım ve uygulamaların, yeterlilik sorularının bulunduğu ifade edilmiştir.

Bu araştırmanın bulguları, Türkiye'de psikolojik yardım alanında çalışan profesyonellerin (PDR, psikolog, akademisyen ve psikiyatrist) mesleki görüşlerinin yalnızca bireysel tercihlerden değil; meslek kimliği, eğitim altyapısı ve yapısal düzenlemelerdeki boşluklardan derinden etkilendiğini ortaya koymaktadır. Sekiz tema üzerinden yürütülen değerlendirmede, alanın hem zenginliği hem de parçalı yapısı belirgin biçimde görünür hâle gelmiştir.

Katılımcıların yardım ilişkisi kurarken büyük çoğunluğu 'Değişken/Karma' yaklaşımı tercih etmektedir. Bu bulgu, alanda katı bir algoritma ya da salt deneyime bağlılığın yerine, danışanın bireysel özelliklerine göre esneklik gösterme anlayışının hâkim olduğuna işaret etmektedir. Algoritmik yaklaşımın daha çok deneyimli PDR'lar ve psikiyatristler tarafından benimsendiği, heuristik yaklaşımın ise görece daha bağımsız çalışan psikologlar ve akademisyenler tarafından tercih edildiği dikkat çekmektedir.

Değişken/karma yaklaşımın baskınlığı, klinik karar verme süreçlerinde Kahneman'ın (2011) iki sistemli düşünme kuramı ile Norcross ve Lambert'in (2019) terapötik esneklik vurgusuyla tutarlıdır. Türkiye'deki klinisyenlerin algoritmik ve heuristik yaklaşımları birlikte kullanma eğilimi, alanın hem kanıta dayalı uygulamalara hem de bağlamsal duyarlılığa açık olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, deneyim arttıkça karma yaklaşımın pekişmesi, mesleki gelişimin doğrusal bir teorik bağlılıktan ziyade Schön'ün (1983) tanımladığı 'yansıtıcı uygulayıcılığa' doğru evrildiğini düşündürmektedir.

Kavram tartışmasını 'önemli' bulanlar arasında psikiyatristlerin ve deneyimli PDR'ların yoğun olması, bu meslek gruplarının unvan ve yetki sınırlarına duyarlılığıyla açıklanabilir. Buna karşın akademisyenlerin büyük bölümünün tartışmayı 'önemli değil' bulması ilginçtir; bu durum, teorik üretimde kavramsal farklılıkların pratik bir engel olmadığı düşüncesini yansıtıyor olabilir. PDR'lar arasında görüşlerin bölünmesi, Türkiye'de meslek yasasının belirsizliğinden kaynaklanan kimlik krizinin bir yansıması olarak değerlendirilebilir (Korkut-Owen, 2007; Hamamcı, 2018).

Psikiyatrist ve deneyimli PDR'ların kavram tartışmasını önemli bulması, unvan ve yetki sınırlarına duyarlılığın bir yansımasıdır. Akademisyenlerin kavram tartışmasını önemsiz bulması ise, Gelso ve Fretz'in (2001) 'kavramsal sınırlar yapaydır' görüşüyle uyumlu olmakla birlikte; pratik düzeyde Erkan'ın (2018) işaret ettiği etik ihlal riskini görmezden gelen bir tutum da olabilir.

Tema 3-4 birlikte değerlendirildiğinde, tanı kullanımı ile süreç-sonuç odaklılığı arasındaki yakın ilişki dikkat çekicidir. Tanısız süreci başlatma yaklaşımı ağırlıklı olarak yeni mezun ve görece deneyimsiz PDR'lar ile bazı psikologlar tarafından benimsenmektedir. Bu bulgu, PDR eğitiminin geleneksel

olarak danışan merkezli ve non-direktif bir çerçevede şekillendiğini yansıtmaktadır. Psikiyatristlerin neredeyse tamamının 'önce tanı' tutumunu benimsemesi, tıbbi modelin bu meslek grubundaki baskın etkisini göstermektedir. Deneyim arttıkça 'önce tanı' yaklaşımına geçilmesi, klinik sorumluluğun tanı ile birlikte arttığının farkındalığını yansıtıyor olabilir.

Terapi/psikolojik yardım uygulamalarında 'klinik anlamlılığı' aramak, yardım süreci sonunda iyileştirici sonuç almak önemli bir konudur. Psikiyatristlerin neredeyse tamamının 'önce tanı' ve 'sonuç odaklı' bir tutum benimsemesi, tıbbi modelin bu meslek grubu üzerindeki belirleyici etkisini doğrulamaktadır (Frances, 2013). Buna karşılık PDR ve psikologların ağırlıklı olarak tanısız süreç ve süreç odaklı yaklaşımı benimsemesi, Rogers'ın (1957) danışan merkezli kuramının Türkiye'deki PDR eğitimi üzerindeki kalıcı etkisini göstermektedir. Corrigan ve Watson'ın (2002) damgalama literatüründeki bulguları, PDR ve psikologların tanı koymama tutumunu damgalama kaygısı bağlamında anlamlı kılmaktadır. Bu ayrışma, alanın teorik zenginliğinin bir yansıması olabileceği gibi; aynı zamanda mesleki rekabetin ve eğitim müfredatlarındaki epistemolojik kopuklukların da bir göstergesi olabilir.

Tema 5'te elde edilen 'terapi teorisinin bilinmesi ve bir teoriye bağlılığın önemi' konusundaki orta-deneyimli klinisyenlerin yoğunlaşması, Bordin'in (1979) terapötik ittifak kuramı ve Wampold ve Imel'in (2015) ortak etkenler yaklaşımı ile ilişkilendirilebilir. Yeni mezunların ve bazı kıdemli klinisyenlerin teoriyi 'önemli değil' bulması, teorik bilgi ile klinik yeterlilik arasındaki ilişkinin doğrusal olmadığını göstermektedir. Bu bulgu, eklektizmin sistematik bir teorik bütünleşme gerektirdiği yönündeki Norcross (2005) ve Stricker ile Gold'un (2006) görüşleriyle örtüşmekte; 'teknik eklektizm' ile 'teorik bütünleşme' arasındaki ayrımın Türkiye'deki uygulayıcılarca yeterince içselleştirilmediğine işaret etmektedir.

Tema 6'da boyutsal değerlendirmenin yüksek oranda benimsenmiş olması, DSM-5'in (APA, 2013) boyutsal vurgusunun Türkiye pratiğinde önemli bir karşılık bulduğunu kanıtlamaktadır. Krueger ve Bezdjian'ın (2009) boyutsal modellerin psikopatolojinin doğal yapısına daha uygun olduğunu gösteren bulgularıyla tutarlı biçimde, Türkiye klinisyenleri de kategorik tanı sistemlerinin sınırlılıklarını fark etmiş görünmektedir. Ancak Aslan ve Yıldırım'ın (2020) bulgularıyla tutarlı biçimde, söylem düzeyindeki kabul ile rutin pratiğe yansıma arasında bir boşluk söz konusudur. Bu sonuç, terapistlerin zaman zaman 'bilişsel çelişki' yaşadıklarının bir göstergesi olarak ifade edilebilir. Açık uçlu Tema 8'de boyutsal değerlendirmeyi 'vaka bazlı' kullandığını ifade eden katılımcıların yoğunluğu, bu boşluğu açıkça doğrulamaktadır.

Tutarlılık ve bütünlük algısı konusunda net bir uzlaşı bulunmamaktadır; katılımcılar üç farklı görüşe dağılmıştır. Bu durum, Türkiye'de ruh sağlığı alanının parçalı yapısını doğrulamaktadır. Bütünlük görmeyenlerin en çarpıcı söylemleri; meslek yasasının yokluğu, niteliksiz uygulamalar, bilim dışı yaklaşımların kabulü ve meslek grupları arasındaki güç rekabetine ilişkin kaygılardır. Bütünlük gördüğünü ifade edenlerin ise belirli bir ekole veya kurumsal yapıya ait oldukları görülmektedir. Koşullu bütünlük ifadesi ise deneyimli klinisyenlerin alanı hem içeriden hem dışarıdan okuyabilen eleştirel bakışının ürünü olarak değerlendirilebilir.

Tutarlılık ve bütünlük görmeyenlerin ortaya koyduğu eleştiriler ise, alanın yapısal sorunlarına ilişkin güçlü bir farkındalığı yansıtmaktadır. Norcross ve Karpiak'ın (2017) altını çizdiği gibi, alanın bütünlüğü ancak düzenleyici çerçevelerin ve mesleki standartların güçlendirilmesiyle sağlanabilir. Lilienfeld ve diğerlerinin (2014) işaret ettiği gibi, kanıt temeli zayıf yöntemlerin yaygınlaşması bütünlük algısını ek olarak zedelemektedir.

Tema 8'de tartışılan alan uygulamalarına yönelik genel eleştiriler, araştırmanın en zengin nitel verisini üretmiştir. Dört kod altında birleşen eleştiriler incelendiğinde, bunlar yasal düzenleme, eğitim-yetkinlik, ticari sorunlar ve disiplinlerarası işbirliği eksikliği olarak özetlenebilir. Dikkat çekici olan, bu eleştirilerin mesleğin içindeki deneyimli profesyonellerden gelmesidir; bu durum, öz-eleştiri kapasitesinin alanda güçlü olduğuna işaret etmektedir. Yapısal dönüşüm için meslek yasası, evrensel lisans sınavı, akreditasyon standartları ve kültüre duyarlı araştırma programlarına olan ihtiyaç defalarca vurgulanmıştır. Kağnıcı (2014), Türküm (2017) ve Sue ve diğerlerinin (2009) çalışmalarıyla tutarlı biçimde, kültüre duyarlı araştırma ve uygulama programlarına olan ihtiyaç bu çalışmada da güçlü biçimde vurgulanmıştır. Bu sonuçlar, Türkiye ruh sağlığı alanının hem genel hem de kendine özgü sorunlarını kapsayıcı biçimde özetlemektedir.

Araştırma sonuçları sekiz tema üzerinden genel olarak değerlendirildiğinde; Türkiye'de psikolojik yardım alanında terapi uygulamalarının üç temel tartışma alanında yoğunlaştığı söylenebilir: tıbbi model ile insancıl-danışan merkezli model arasındaki epistemolojik farklılık, söylem düzeyindeki disiplinlerarası bütünleşme ile pratikteki parçalı yapı arasındaki tutarsızlık ve profesyonel öz-düzenleme ihtiyacı ile yasal düzenleme boşluğunun oluşturduğu sonuçlar. Bu sorunların çözümünün; alan içi ve disiplinlerarası diyaloğun arttırılması, mesleki standartların güçlendirilmesi ve yasal çerçevenin tamamlanmasıyla sağlanabileceği düşünülmektedir.

5. SONUÇ

Bu nitel araştırmanın sekiz teması üzerinden elde edilen bulgular, Türkiye'de psikolojik yardım alanının teorik çoğulculuk, mesleki kimlik gerilimleri ve yapısal düzenleme eksiklikleriyle karakterize bir alan olduğunu ortaya koymuştur. Katılımcıların büyük çoğunluğu klinik karar verme süreçlerinde algoritmik ve heuristik yaklaşımları esnek biçimde birleştirme eğilimindedir. Bununla birlikte; tanı kullanımı, süreç-sonuç odaklılığı ve teorik çerçeveye verilen önem konusunda meslek grupları arasında köklü ayrışmalar bulunmaktadır. Özellikle psikiyatristlerin tıbbi model çerçevesinde tanı odaklı ve sonuç odaklı bir tutum benimsemesi; PDR ve psikologların ise daha danışan merkezli ve süreç odaklı bir yaklaşımı tercih etmesi, eğitim müfredatlarındaki epistemolojik farklılıkların pratiğe doğrudan yansıdığını göstermektedir.

Algoritmik ile sezgisel karar alma arasındaki denge, nörobiyolojik bilginin klinik sürece entegrasyonu ve boyutsal değerlendirme araçlarının yaygınlaştırılması, Türkiye'deki ruh sağlığı profesyonelleri için öncelikli mesleki gelişim alanları olarak öne çıkmaktadır. Disiplinlerarası iş birliği ve standart süpervizyon mekanizmalarının güçlendirilmesi, alan bütünlüğünün sağlanması açısından kritik bir önem taşımaktadır.

Boyutsal değerlendirmenin söylem düzeyinde yüksek oranda benimsenmesine karşın rutin pratiğe sınırlı yansıması, alanın söylem-pratik tutarsızlığını örnekleyen önemli bir bulgudur. Bütünlük algısı konusundaki üçlü dağılım ise, alanın parçalı yapısının uygulayıcılar tarafından da açıkça algılandığını doğrulamaktadır.

Açık uçlu eleştiri sorularından elde edilen veriler, alandaki yapısal sorunların dört temel eksende toplandığını ortaya koymuştur; meslek yasasının yokluğu, eğitim ve süpervizyon kalitesindeki yetersizlikler, ticari baskıların artması ve kültüre duyarlı uygulamaların geliştirilmemiş olması. Bu eleştirilerin alanın kendi içinden, deneyimli profesyonellerden gelmesi, dönüşüm potansiyelinin güçlü olduğunu göstermektedir.

Alandaki uygulamalar; anlık iyilik sağlayan yaklaşımlarla, kalıcı çözümler getiren terapi yaklaşımları konusunda ciddi bir anlaşmazlığın bulunduğunu göstermektedir.

Uygulamada 'teori bağnazlığı' diyebileceğimiz, benim teorim en doğru, diğerleri eksik veya gereksiz yaklaşımı can yakıcı gerçekliğiyle karşımızda durmaktadır.

Nöropsikolojik bilgiler somut gerçekler olarak karşımızda dururken, uluslararası meslek standartları ortadayken bu bilgileri dışlayarak, felsefe ve değerler gibi yaklaşımlarla terapi yapıp iyileşme sağlayacağını düşünen ciddi bir kısım uygulayıcının bulunması kaygı vericidir. Bu uygulayıcılar içinde öğrenci yetiştiren akademisyenlerin de bulunması düşündürücüdür.

Terapi/psikolojik danışma yardım uygulamalarında tartışılan konulardan bir tanesi, yardım süreçlerinin ne kadar bilimsel içerikte gerçekleştiği ve yardım alan danışanı nereye getirdiği konusudur.

Yardım süreci; somut, formüle edilmiş, algoritmik bir süreç mi olmalı, yoksa çağrışımsal yaklaşımlar, her seans baştan yeniden çerçevelenmiş amaç davranış veya dışavurumsal konuşmaları içeren sezgisel uygulamaları içeren bir süreç mi olmalıdır?

Algoritmik yaklaşımı ve bilimsel kriterleri dışlayan psikolojik danışma yardımının nasihat, teselli, umut tacirliğinden büyücülüğe kaymayacağını kim garanti edebilir?

Alanyazın incelemesi, psikolojik danışma ve terapi alanında teorik yaklaşım, tanı uygulaması ve değerlendirme yöntemi bakımından hem meslek grupları içinde hem de meslek grupları arasında köklü farklılıkların sürdüğünü ortaya koymaktadır. Yardım ilişkisinin nasıl kurulduğu, tanı araçlarına ne ölçüde başvurulduğu ve kullanılan terapi kuramının önemi gibi temel sorular, alanyazında tartışılmaya devam etmektedir.

Sonuç olarak araştırma bulguları, Türkiye'de psikolojik yardım alanının teorik açıdan zengin ancak yapısal açıdan kırılgan bir görünüm sergilediğini göstermektedir. Disiplinlerarası iş birliği söylemsel düzeyde güçlü biçimde benimsenmekle birlikte, pratiğe yansıması için yasal, kurumsal ve eğitimsel düzeydeki dönüşümlere ihtiyaç duyulmaktadır.

Araştırmadaki bulgular bütünsel olarak değerlendirildiğinde; terapi/psikolojik danışma uygulamalarında tamamen standart, tamamen objektif, homojen, bilimsel bir yapı bulunmadığı, daha çok meslek alanına, deneyime, vakaya ve uygulayıcının yetkinliğine göre değişen bir yapı bulunduğu belirlenmiştir.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre bazı önerilerde bulunulabilir;

Türkiye'de psikolojik yardım alanına özgü kapsamlı bir meslek yasasının çıkarılması, alandaki kavramsal ve uygulamaya ilişkin belirsizlikleri büyük ölçüde gidermenin temel koşuludur. Bu yasanın PDR, psikolog ve psikiyatristlerin yetki ve sorumluluklarını net biçimde tanımlaması; alan dışı kişilerin terapi uygulamasını engelleyecek denetim mekanizmaları öngörmesi gerekmektedir. Ayrıca evrensel bir lisans/yetkinlik sınavının getirilmesi ve sertifika programlarının akreditasyonunun zorunlu hâle getirilmesi, alanın güvenilirliğinin artırılması açısından kritik adımlardır.

Lisans ve lisansüstü programlarda teorik bilgi ile pratik beceri arasındaki bütünlüğü güçlendirecek süpervizyon süreçlerinin yapılandırılması önemlidir. PDR, psikoloji ve tıp fakültesi programlarında ortak modüllerin (örneğin etik, klinik değerlendirme, kültüre duyarlı uygulama) geliştirilmesi, disiplinlerarası anlayışı pekiştirebilir. Sürekli mesleki gelişim için zorunlu süpervizyon saatleri ve dönemsel yeterlik değerlendirmeleri uygulanmalıdır. Terapi yaklaşımları ve boyutsal değerlendirme konularında uygulamaya yönelik eğitimler arttırılmalıdır.

Türkiye'ye özgü, kültüre duyarlı ölçme araçları geliştirilmeli ve psikometrik değerlendirme süreçleri yaygınlaştırılmalıdır. Boyutsal değerlendirmenin pratiğe yansımasını engelleyen yapısal kısıtların (zaman, araç eksikliği, kurumsal direnç) ampirik olarak araştırılması yararlı olacaktır. Disiplinlerarası karşılaştırmalı araştırmalar (PDR, psikolog ve psikiyatristlerin pratik örüntüleri) artırılmalıdır. Ayrıca, terapötik etkililiğin teorik ekollerden ziyade uygulayıcı yeterliğine bağlı olduğu hipotezinin Türkiye örnekleminde test edilmesi alana önemli bir katkı sağlayacaktır.

Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği, Türk Psikologlar Derneği ve Türkiye Psikiyatri Derneği gibi meslek kuruluşları arasında ortak çalışma platformlarının kurulması, alandaki disiplinlerarası farklılıkları azaltabilir. Etik kuralların güncellenmesi, sosyal medya kullanımına ilişkin etik ilkelerin netleştirilmesi ve niteliksiz sertifika programlarının kamuoyu nezdinde teşhir edilmesi öncelikli görevler olarak ele alınmalıdır.

Üniversitelerin ilgili programlarının akreditasyonu ve ders içeriklerinin tutarlılığı sağlanmalıdır.

Meslek örgütleri tarafından mesleğin bilimselliği ve etiği dışında uygulamalar yapan meslek elemanlarına yaptırımlar uygulanmasına imkân veren düzenlemeler yapılmalıdır.

Terapi/psikolojik danışma uygulayıcılarının, pratikte teorik bütünlük ile esneklik arasında denge kurmaları desteklenmelidir. Kanıt temelli uygulamaların kültürel uyarlamasına ilişkin rehberler hazırlanmalı; süpervizyon ve akran-destek grupları yaygınlaştırılmalıdır. Uygulayıcıların tanıyı damgalama riski oluşturmadan kullanmaları konusunda hassasiyet kazanmaları sağlanmalıdır.

Bakanlıklar ve kurumlar arasında terapi/psikolojik yardım uygulayıcılarının sınırlarını belirleyen, eşgüdümü sağlayan yönetmelik düzenlemeleri yapılmalı ve uygulamalar denetlenmelidir.

Alandaki kafa karışıklığını giderecek, herkesi bağlayan uygulama normları, Dünya Sağlık Örgütü ve APA gibi uluslararası meslek örgütü normları doğrultusunda düzenlenerek, terapi/psikolojik yardım uygulamaları yapan meslek elemanlarına kılavuz niteliğinde sunulmalıdır.

Bu araştırma; terapi/psikolojik danışma uygulamalarının bilimselliği, alandaki denetim sorunu, subjektif yaklaşım ve uygulamalara, umut tacirlerinin ve kötü niyetli uygulamalarına dikkat çekmesi, fazla araştırılmamış bir konuyu ele alması ve tartışılmasına olanak sağlaması açısından önemli görülmektedir.

Bu çalışma sınırlı sayıda katılımcıyla yürütülen nitel bir araştırmadır. Gelecekteki çalışmalarda, daha büyük örneklemlerle karma yöntem (nitel + nicel) araştırmalar yapılması; söylem ile pratik arasındaki boşluğun gözlemsel ve etnografik yöntemlerle incelenmesi alana derinlik katacaktır. Ayrıca, danışanların perspektifinin de dâhil edildiği çok katmanlı araştırma desenleri, alanın bütüncül biçimde değerlendirilmesini olanaklı kılacaktır.

KAYNAKÇA

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5. baskı). American Psychiatric Publishing. American Psychological Association. (2017). Ethical principles of psychologists and code of conduct. https://www.apa.org/ethics/code

Aslan, S. & Yıldırım, A. (2020). DSM-5'in boyutsal yaklaşımının Türkiye klinik pratiğinde uygulanabilirliği. Türk Psikiyatri Dergisi, 31(2), 112–124.

Bayraktar, R. (2018). Psikolojik danışma sürecinde tanı kullanımına ilişkin danışman görüşleri. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 8(50), 145–168.

Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2. baskı). Guilford Press.

Bordin, E. S. (1979). The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. Psychotherapy: Theory, Research & Practice, 16(3), 252–260.

Corrigan, P. W. & Watson, A. C. (2002). Understanding the impact of stigma on people with mental illness. World Psychiatry, 1(1), 16–20.

Dawes, R. M. (1994). House of cards: Psychology and psychotherapy built on myth. Free Press.

Doğan, S. (2020). Türkiye'de psikolojik danışma alanının mesleki kimlik sorunları. Eğitim ve Bilim, 45(202), 1–22.

Erkan, S. (2018). Psikolojik danışma alanında unvan ve yetki tartışmaları. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 8(51), 1–18. European Federation of Psychologists' Associations (EFPA). (2019). EuroPsy: The European Certificate in Psychology – Regulations.

Frances, A. (2013). Saving normal: An insider's revolt against out-of-control psychiatric diagnosis, DSM-5, big pharma, and the medicalization of ordinary life. William Morrow.

Gelso, C. J. & Fretz, B. R. (2001). Counseling psychology (2. baskı). Harcourt College Publishers.

Gigerenzer, G. & Gaissmaier, W. (2011). Heuristic decision making. Annual Review of Psychology, 62, 451–482.

Hamamcı, Z. (2018). Türkiye'de psikolojik danışma ve rehberlik alanının kurumsallaşması: Sorunlar ve öneriler. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 8(49), 1–20.

Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. Behavior Therapy, 35(4), 639–665.

Hyman, S. E. (2010). The diagnosis of mental disorders: The problem of reification. Annual Review of Clinical Psychology, 6, 155–179.

Insel, T., Cuthbert, B., Garvey, M., Heinssen, R., Pine, D. S., Quinn, K., Sanislow, C. & Wang, P. (2010). Research domain criteria (RDoC): Toward a new classification framework for research on mental disorders. American Journal of Psychiatry, 167(7), 748–751.

Kağnıcı, D. Y. (2014). Çok kültürlü psikolojik danışma eğitimi: Türkiye'deki uygulamalar. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5(42), 222–231.

Kahneman, D. (2011). Thinking, fast and slow. Farrar, Straus and Giroux.

Karaırmak, Ö. (2019). Psikolojik danışma alanında sosyal medya etiği ve popüler söylemin etkileri. Mesleki Etik Dergisi, 7(2), 45–62.

Karaırmak, Ö. & Bugay, A. (2010). Postmodernizm ve psikolojik danışmaya etkileri. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(33), 16–28.

Korkut-Owen, F. (2007). Türkiye'de psikolojik danışma ve rehberlik alanının gelişimi ve mevcut durum. Mesleki Eğitim Dergisi, 9(17), 1–20.

Krueger, R. F. & Bezdjian, S. (2009). Enhancing research and treatment of mental disorders with dimensional concepts: Toward DSM-V and ICD-11. World Psychiatry, 8(1), 3–6.

Lambert, M. J. (2013). The efficacy and effectiveness of psychotherapy. İçinde M. J. Lambert (Ed.), Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change (6. baskı, s. 169–218). Wiley.

Lilienfeld, S. O., Ritschel, L. A., Lynn, S. J., Cautin, R. L. & Latzman, R. D. (2014). Why ineffective psychotherapies appear to work: A taxonomy of causes of spurious therapeutic effectiveness. Perspectives on Psychological Science, 9(4), 355–387.

Norcross, J. C. (2005). A primer on psychotherapy integration. İçinde J. C. Norcross & M. R. Goldfried (Ed.), Handbook of psychotherapy integration (2. baskı, s. 3–23). Oxford University Press.

Norcross, J. C. & Karpiak, C. P. (2017). Our best selves: Defining and actualizing expertise in psychotherapy. The Counseling Psychologist, 45(1), 66–75.

Norcross, J. C. & Lambert, M. J. (2019). Psychotherapy relationships that work: Volume 1. Evidence-based therapist contributions (3. baskı). Oxford University Press.

Özyurt, B. & Deniz, M. E. (2019). Psikolojik danışmanlarda mesleki yeterlik algısı ve tanı kullanımı. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 9(53), 631–660.

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. Journal of Consulting Psychology, 21(2), 95–103.

Schön, D. A. (1983). The reflective practitioner: How professionals think in action. Basic Books.

Sığrı, Ü. (2021). Nitel araştırma yöntemleri (2. baskı). Beta Yayıncılık.

Stricker, G. & Gold, J. (2006). A casebook of psychotherapy integration. American Psychological Association.

Sue, D. W., Zane, N., Hall, G. C. N. & Berger, L. K. (2009). The case for cultural competency in psychotherapeutic interventions. Annual Review of Psychology, 60, 525–548.

Türküm, A. S. (2015). Süpervizyon ve psikolojik danışman eğitimi. Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Türküm, A. S. (2017). Türkiye'de psikolojik danışma araştırmalarının değerlendirilmesi: Meta- analitik bir çalışma. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 7(48), 1–22.

Voltan-Acar, N. (2012). Terapötik iletişim: Kişilerarası ilişkiler (9. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.

Voltan-Acar, N. & Yalçın, İ. (2024). Grupla psikolojik danışma ilke ve teknikleri (18. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.

Wampold, B. E. & Imel, Z. E. (2015). The great psychotherapy debate: The evidence for what makes psychotherapy work (2. baskı). Routledge. World Health Organization. (2021). Comprehensive mental health action plan 2013–2030. WHO Press.

Yalom, I. D. (2002). The gift of therapy: An open letter to a new generation of therapists and their patients. HarperCollins.

Yeşilyaprak, B. (2019). Eğitimde rehberlik hizmetleri (28. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.

B030 **KLİNİK PSİKOLOJİ**

PDR2026

27. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi

Dikkat, Bağımlılık ve Aile

YAPAY ZEKANIN İLİŞKİ DİNAMİKLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: OLGU SUNUMU

Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Gökçe Çokal Demirci

[1] Ege Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İzmir, Türkiye [cokalgokce@gmail.com]

Sunum türü: Sözlü

ÖZET

Güncel psikolojik danışma literatüründe dijital cihazların ilişki kalitesini düşürmesi genellikle “technoference” kavramıyla ele alınsa da, yapay zekânın (YZ) ilişkisel bir üçüncü aktör olarak çift dinamiklerine dahil olması oldukça yeni ve karmaşık bir klinik fenomendir. Bu vaka sunumunda, 34 yaşında yazılım geliştirici Deniz (erkek) ile 32 yaşında akademisyen Cansu’nun (kadın), YZ kullanımına bağlı gelişen yoğun çatışma döngüsü Gottman yaklaşımı temelli üç değerlendirme oturumu ve 12 seanslık müdahaleden oluşan psikolojik danışma süreci kapsamında incelenmiştir. Çiftin değerlendirme aşamasında, John Gottman tarafından geliştirilen Güçlü İlişki Evi modelinin temel basamaklarında geliştirilmesi gereken özellikler olduğu anlaşılmıştır. Özellikle Cansu’nun, akademik performans kaygısını ve sosyal yetersizlik hissini yönetmek adına eşi Deniz’in sözel ve sözel olmayan mesajlarını sürekli olarak YZ asistanlarına analiz ettirmesi, ilişkideki “sevgi haritaları”nın otantikliğini bozmuştur. Cansu, eşini doğrudan tanımak yerine algoritmik çıktılara güvenmeyi tercih ederek odağını partnerinden teknolojiye kaydırmıştır. Bu durum, Deniz’in kendini bir eşten ziyade nesne konumuna indirgendiğini hissetmesine ve “ilgi ve hayranlık” basamağının yerini karşılıklı küçümsemenin almasına neden olmuştur. Görüşmeler sırasında çiftin “birbirine yönelme” düzeyinin oldukça düşük olduğu, gün içinde başlatılan duygusal bağlantı tekliflerinin dijital ekranlar ve YZ analizleri arasında kaybolduğu görülmüştür. Çatışma anlarında ise mahşerin dört atlısının tüm bileşenleri (eleştiri, savunma, duvar örme ve küçümseme) aktif şekilde gözlenmiştir. Özellikle Cansu’nun YZ kullanımının, çatışma esnasında yaşadığı yoğun fizyolojik taşma anlarında bir duygusal kaçınma ve duvar örme stratejisi olarak işlev gördüğü analiz edilmiştir. İlişkideki “olumlu bakış açısı” tamamen yitirilmiş, yerini her davranışın altında bir algoritma veya manipülasyon arayan kronik bir niyet sorgulama döngüsüne bırakmıştır. Görüşme süreci, güçlü ilişki evi modelinin sarsılan temellerini onarmak amacıyla üç ana evrede yapılandırılmıştır. İlk evrede (1-4. görüşmeler), çatışma anlarını görüşme içinde ele alan müdahaleler uygulanmıştır. Deniz için eleştiri yerine ihtiyacı belirten yumuşak başlangıç eğitimleri verilirken; Cansu için fizyolojik taşma anlarını fark etmeye yönelik fizyolojik farkındalık ve yapılandırılmış mola protokolleri çalışılmıştır. İkinci evrede (5-8. görüşmeler), “rapoport egzersizi” aracılığıyla tarafların savunmaya geçmeden birbirini dinlemesi sağlanmış ve Cansu’nun teknolojiyi tercih etmesinin altında yatan nedenler çalışılarak eşi tarafından empatiyle karşılanması hedeflenmiştir. Bu aşamada, yapay zekâ çıktılarından arındırılmış gerçek sevgi haritaları kart desteleri ve açık uçlu sorularla yeniden inşa edilmiştir. Üçüncü ve son evrede (9-12. görüşmeler) ise, çiftin teknoloji kullanım sınırlarını belirleyen “bağlantı ritüelleri” tasarlanmıştır. Akşam yemeklerinde telefonların kapatılması ve her gün yapılan “stres azaltıcı sohbetler” ile “ortak anlam sistemi" güçlendirilmiştir. Süreç sonunda, çiftin etkileşimlerinde tepkiselliğin azaldığı, duygusal erişilebilirliğin

arttığı ve YZ'nin ilişkideki "üçüncü aktör" rolünden çıkarılarak çift tarafından yönetilen sınırlı bir araca dönüştürüldüğü gözlenmiştir. Bu çalışma, çift psikolojik danışmanlığı uygulamalarında dijitalleşmenin derin bir bağlanma ve kaçınma aracı olarak klinik değerlendirmeye dahil edilmesinin hayati önemini vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Gottman çift terapisi, yapay zeka, olgu sunumu.

ABSTRACT

Although the disruption of relationship quality by digital devices is commonly addressed in contemporary counseling literature through the concept of "technoference," the integration of artificial intelligence (AI) as a defense mechanism and relational third party into couple dynamics constitutes a relatively novel and complex clinical phenomenon. This case study examines the emotional estrangement and chronic communication breakdown complaints associated with AI use in a 34-year-old male software developer (Deniz) and his 32-year-old female academic partner (Cansu) within the framework of a Gottman Method Couples Therapy-based counseling process comprising three assessment sessions and a 12-session intervention. During the assessment phase, areas requiring development were identified across the fundamental levels of the Sound Relationship House model developed by John Gottman. Specifically, Cansu's persistent practice of having AI assistants analyze her husband Deniz's verbal and nonverbal messages to manage her academic performance anxiety and feelings of social inadequacy compromised the authenticity of the couple's Love Maps. By preferring to rely on algorithmic outputs rather than directly knowing her partner, Cansu shifted her cognitive focus from her partner to technology. This resulted in Deniz feeling like a dataset to be decoded rather than a spouse, with the Fondness and Admiration level being replaced by mutual contempt. During sessions, it was observed that the couple's level of Turning Towards was considerably low, with bids for emotional connection initiated throughout the day becoming lost amid digital screens and AI analyses. During conflict episodes, all components of the Four Horsemen of the Apocalypse (criticism, defensiveness, stonewalling, and contempt) were actively observed. Particularly, Cansu's AI use was analyzed as functioning as an emotional avoidance and stonewalling strategy during moments of intense physiological flooding experienced during conflict. The Positive Sentiment Override in the relationship had been entirely lost, replaced by a chronic cycle of negative intent attribution in which every behavior was scrutinized for underlying algorithms or manipulation. The therapeutic process was structured in three main phases aimed at repairing the compromised foundations of the Sound Relationship House model. In the first phase (Sessions 1–4), interventions addressing conflict moments within sessions were implemented. Softened Start-up training was provided for Deniz to express needs rather than criticism, while physiological awareness exercises and structured self-soothing break protocols were practiced with Cansu to recognize moments of flooding. In the second phase (Sessions 5–8), the Rapoport Intervention was employed to enable both partners to listen to each other without becoming defensive, and the underlying reasons for Cansu's preference for technology were explored with the goal of fostering empathic reception by her spouse. During this phase, authentic Love Maps were reconstructed using card decks and open-ended questions, free from AI-generated outputs. In the third and final phase (Sessions 9–12), Rituals of Connection were designed to establish the couple's boundaries for technology use. The Shared Meaning System was strengthened through turning off phones during evening meals and daily Stress-Reducing Conversations. At the conclusion of the process, decreased reactivity in the couple's interactions, increased emotional accessibility, and the transformation of AI from a "third party" role in the relationship to a limited tool managed by the couple were observed. This study underscores the critical importance of incorporating digitalization as both a profound attachment and avoidance mechanism into clinical assessment in couple counseling practice.

Keywords: Gottman Method Couples Therapy, artificial intelligence, case study.

1. GİRİŞ Dijital teknolojilerin gündelik yaşamın her alanına nüfuz etmesi, romantik ilişkilerin kurulma, sürdürülme ve çözülme biçimlerini köklü biçimde dönüştürmüştür. Bu dönüşümün ilişkisel sonuçları alanyazında büyük ölçüde "technoference" (teknolojik müdahale) kavramı çerçevesinde incelenmektedir. Technoference, teknolojik cihazların partnerler arasındaki yüz yüze etkileşimleri bölmesini ve duygusal senkronizasyonu kesintiye uğratmasını ifade etmektedir. Gündelik yaşamda sıkça yaşanan bu kesintilerin daha düşük ilişki doyumu, artan çatışma ve azalan yakınlıkla ilişkili olduğu gösterilmiştir (McDaniel ve Coyne, 2016; McDaniel ve Drouin, 2019).

Yapay zekâ (YZ) temelli araçların yaygınlaşması, teknolojinin ilişki içindeki konumunu dikkat bölen bir etken olmanın ötesine taşımaktadır. Üretken YZ asistanları ve sohbet temelli ajanlar; kullanıcıların duygularını düzenlemesini, kararlarını dolaylı yoldan biçimlendirmesini ve hatta sosyal-duygusal ihtiyaçlarını bu sistemler üzerinden karşılamasını mümkün kılmaktadır. İnsan-YZ ilişkilerine odaklanan görece yeni alan yazın, kullanıcıların bu ajanlarla arkadaşlık, sırdaşlık ve hatta duygusal bağ benzeri ilişkiler geliştirebildiğini ortaya koymaktadır (Maples vd., 2024; Skjuve vd., 2021). Bu eğilim, YZ'nin ilişkiye dışsal bir araç olmaktan çıkıp partnerin iç dünyasını analiz eden ve ilişkisel süreçlere müdahil olan bir "üçüncü aktör" hâline gelebileceğine işaret etmektedir.

Teknolojinin çift ve aile ilişkilerine entegrasyonunu kavramsallaştıran ekolojik çerçeveler, teknolojinin ilişkisel işlevinin niteliğinin - kolaylaştırıcı mı yoksa engelleyici mi olduğunun - büyük ölçüde kullanım biçimine bağlı olduğunu vurgular (Hertlein, 2012; Hertlein ve Twist, 2018). Bu çerçevede teknoloji, uygun sınırlar içinde kullanıldığında bilişsel yükü azaltarak ilişkisel kaynaklara alan açabilirken (Hertlein ve Ancheta, 2014), duygusal alanın yerine geçtiğinde ilişkisel özgünlüğü tehdit edebilmektedir. İlişkisel kapasitelerin sistematik biçimde değerlendirilmesi için Gottman'ın Güçlü İlişki Evi modeli elverişli bir kuramsal zemin sunar. Model ilişkiyi sevgi haritaları, ilgi ve hayranlık, birbirine yönelme, olumlu bakış açısı, çatışma yönetimi, yaşam hayallerini gerçekleştirme ve ortak anlam sistemi olmak üzere katmanlı bir yapı olarak ele alır (Gottman, 1999; Gottman ve Silver, 2015). Bu katmanlı yapı, YZ kullanımının ilişkinin her basamağında yarattığı etkiyi ayrıştırarak değerlendirmeye olanak tanır.

Mevcut alan yazın teknolojinin dikkat bölücü etkilerini büyük ölçüde belgelemiş olsa da YZ'nin bir savunma mekanizması ve ilişkisel üçüncü aktör olarak klinik tabloya nasıl yerleştiğine dair derinlemesine, olgu temelli betimlemeler sınırlıdır. Bu çalışma, yoğun YZ kullanımının Gottman çerçevesinde ilişki dinamiklerini nasıl örselediğini ve Gottman Yöntemi temelli üç değerlendirme oturumu ve 12 seanslık müdahaleden oluşan bir çift psikolojik danışmanlığı sürecinin YZ'nin ilişkideki rolünü nasıl yeniden yapılandırdığını bir olgu üzerinden betimlemeyi amaçlamaktadır.

2. YÖNTEM 2.1. Araştırma Deseni Bu çalışma, nitel araştırma geleneği içinde yer alan tek olgu sunumu (single case study) deseniyle yapılandırılmıştır. Tamamlanmış, üç değerlendirme oturumu ve 12 seanslık müdahaleden oluşan bir çift psikolojik danışması süreci, terapötik kayıtlar temel alınarak geriye dönük (retrospektif) biçimde ele alınmış ve Gottman Çift Terapisi çerçevesinde tematik olarak çözümlenmiştir. Desen, tek bir olgunun derinlemesine ve bağlam içinde incelenmesine olanak tanıması nedeniyle, YZ kullanımının ilişkisel dinamikler üzerindeki etkisi gibi görece yeni ve çok katmanlı bir olguyu betimlemek için tercih edilmiştir.

2.2. Olgu ve Katılımcılar Olgu, yaklaşık beş yıldır evli, çocuksuz bir çiftten oluşmaktadır. Deniz (34, erkek; takma ad) kıdemli bir yazılım geliştiricidir. Gün boyu kodlarla ve mantıksal problemlerle uğraştıktan sonra eve geldiğinde duygusal sıcaklık ve teknolojik olmayan bir bağ aramaktadır. Cansu (32, kadın; takma ad) akademisyendir. Akademik üretim baskısı altında YZ araçlarını (özel GPT asistanları, veri analiz botları) iş ve özel yaşamının merkezine yerleştirmiştir. Çiftin daha önce herhangi bir psikolojik danışma deneyimi bulunmamaktadır. Temel başvuru nedeni, fiziksel yakınlığa karşın giderek artan duygusal kopukluk ve iletişim güçlüğüdür.

Her iki partner de evden çalışmaktadır. Aynı evi paylaşmaları fiziksel yakınlık sağlasa da gün boyu farklı odalarda ekran başında geçirdikleri zaman belirgin bir duygusal uzaklık yaratmaktadır. Günün tek ortak zamanı olan akşam yemeğinde dahi Cansu, YZ asistanından gelen bildirimleri takip etmekte; Deniz ise doğrudan ve “gerçek” bir sohbet başlatmaya çalışmaktadır. Bu örüntü, çiftin günlük yaşam ritminin temel gerilim hattını oluşturmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları Çalışmanın veri kaynaklarını seans notları, terapötik formülasyon kayıtları, partnerlerin sözel raporları ve klinik gözlemler oluşturmaktadır. Süreç boyunca elde edilen örnek diyaloglar, ilişki dinamiklerini görünür kılmak amacıyla tematik olarak işlenmiştir. Seanslar haftalık olarak, ortalama 75 dakika sürelerle ve tümü aynı uzman tarafından yürütülmüştür.

2.4. Veri Analizi Veriler, Gottman’ın Güçlü İlişki Evi modeli temel alınarak tematik analiz yoluyla çözümlenmiştir. Çiftin etkileşim örüntüleri bu kuramsal kategoriler doğrultusunda kodlanmış; YZ kullanımının ilişki evinin her basamağındaki işlevi ayrıştırılarak değerlendirilmiştir. Süreç değerlendirmesi ön-son standardize ölçüm yerine uzman gözlemine ve süreç içi niteliksel değişim göstergelerine dayanmaktadır.

2.5. Etik Onam ve Anonimleştirme Çiftten, sürecin bilimsel amaçlarla paylaşılmasına ilişkin yazılı bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Olgunun mahremiyetini korumak amacıyla isimler ve tanımlayıcı tüm ayrıntılar değiştirilmiş; kimliği açığa çıkarabilecek bilgiler olgu öyküsünde uyarlanmıştır. Bu doğrultuda, çalışmada sunulan kişisel bilgilerin tamamı takma ad ve uyarlanmış ayrıntılar içermektedir. Olgu sunumu niteliğindeki bu çalışma için bireysel bilgilendirilmiş onam alınmış olup, ayrıca etik kurul onayı gerekmemektedir.

3. BULGULAR 3.1. Güçlü İlişki Evi Çerçevesinde İlişkisel Değerlendirme

Değerlendirme aşamasının üçüncü oturumunda gerçekleştirilen geri bildirimde çiftin ilişkisi, Güçlü İlişki Evi modelinin yedi basamağı üzerinden değerlendirilmiştir. Bulgular, YZ kullanımının modelin neredeyse tüm katmanlarında yapısal hasara yol açtığını göstermektedir.

Sevgi haritaları. İlişkinin zemin katında ciddi bir yapısal bozukluk gözlenmiştir. Cansu, eşinin iç dünyasını tanımak için onunla konuşmak yerine geçmiş davranışlarını ve sosyal medya profilini YZ'ye yükleyip "ruh hâlini analiz et" komutu vermektedir. Deniz'in o gün neden üzgün olduğunu doğrudan sormak yerine, YZ'nin tahmin ettiği "olası üç neden" üzerinden ona yaklaşmaktadır. Bu durum sevgi haritalarının canlılığını yitirmesine yol açmış; Deniz kendini bir "veri seti"ne indirgenmiş ve görülmemiş hissetmiştir.

İlgi ve hayranlık. Eskiden birbirlerinin zekâsına duydukları hayranlık yerini karşılıklı küçümseme ve savunmacılığa bırakmıştır. Deniz, eşinin akademik başarılarını onun emeği olarak görmemekte ("Sadece iyi prompt yazıyorsun"); Cansu ise bu eleştiri karşısında savunmaya geçmektedir ("Sen teknolojiyi anlayamıyorsun"). Karşılıklı takdir cümleleri belirgin biçimde aşınmıştır.

Birbirine yönelme. Çiftin duygusal banka hesabı sürekli "eksi" bakiye vermektedir. Deniz bir duygusal bağlantı teklifi gönderdiğinde, örneğin pencereden bakıp "Bugün gökyüzü ne kadar garip değil mi?" dediğinde, Cansu kafasını ekrandan kaldırmadan YZ'ye "bugünkü hava durumunun anomalilerini" sormaktadır. Cansu farkında olmadan eşine "arkasını dönmekte" önceliği eşinin duygusu değil, bilginin doğruluğu olmaktadır.

Olumlu bakış açısı. İlişkide "Olumsuz Duygu Baskınlığı" hakimdir. Deniz, eşinin her jestinin özgünlüğünden şüphe etmekte, getirilen bir buket çiçeğin bile "bir uygulama tarafından hatırlatıldığını" düşünmektedir. Bu güvensizlik Cansu'nun samimi anlarını dahi değersizleştirmekte, Cansu ise ne yaparsa yapsın yaranamayacağı duygusuyla daha fazla algoritmik desteğe sığınmaktadır.

Çatışma yönetimi. Tartışmalar genellikle Deniz'in sert başlangıçlarıyla ("Yine o aletle mi dertleşiyorsun?") başlamaktadır. Cansu, eşinin yoğun duygusal çıkışları karşısında fizyolojik olarak taşmakta ve bir savunma mekanizması olarak bilgisayarına gömülüp iletişimi tamamen keserek

“duvar örmektedir”. Onarma girişimleri ise Cansu’nun YZ desteğiyle hazırladığı “mantıklı çözüm önerileri” biçiminde gelmekte ancak Deniz’in ihtiyacı mantık değil empati olduğundan bu girişimler tekrar tekrar başarısız olmaktadır.

Yaşam hayallerini gerçekleştirme. Bu katmanda iki zıt yaşam felsefesi çarpışmaktadır. Cansu’nun ideali, hayatın tüm pürüzlerini teknolojiyle gidererek “optimize edilmiş” bir huzura ulaşmaktır. Deniz’in ideali ise kusurların, plansızlığın ve spontane insani anların kıymetlendiği bir ilişkidir. Cansu YZ’yi bir “kurtarıcı” olarak görürken, Deniz onu ilişkideki “üçüncü şahıs” olarak konumlandırmaktadır.

Ortak anlam sistemi. Evin çatısını oluşturan ortak anlam sistemi çökme noktasındadır. Yalnızca ikisinin anladığı şakalar ve ritüeller ortadan kalkmış, akşam çayı sohbetleri bile YZ asistanının önerdiği “İlişkiyi Güçlendiren 5 Soru” listesine indirgenmiştir. Çift, kendi hikâyesini yazmak yerine bir algoritmanın sunduğu “mükemmel ilişki taslağını” yaşamaya çalışmakta bu da “biz” olma duygusunu yapaylaştırmaktadır.

3.2. Çatışma Döngüsü: Mahşerin Dört Atlısı Çiftin çatışma örüntüsü, Gottman’ın (1999) ilişki yıkımının dört yordayıcısı olarak tanımladığı Mahşerin Dört Atlısı çerçevesinde belirginleşmektedir (Tablo 1). Bu örüntüde YZ, hem çatışmayı tetikleyen hem de kaçınmaya hizmet eden çift işlevli bir öğe olarak ortaya çıkmaktadır.

Tablo 1. Çiftin etkileşiminde Mahşerin Dört Atlısı

Atlı	Partner	Tipik ifade	İşlev / Tanım
Eleştiri	Deniz	“Yine o aletle mi dertleşiyorsun?”	Sert başlangıç; partnerin davranışı yerine karakterini hedef alma.
Küçümseme	Deniz	“Sadece iyi prompt yazıyorsun, kendi başına düşünemiyorsun.”	Eşin zekâsını/yeterliğini hor görme; en güçlü boşanma yordayıcısı.
Savunmacılık	Cansu	“Sen teknolojiyi anlayamıyorsun.”	Sorumluluk almak yerine karşı suçlama; eleştiriye karşı kalkan.
Duvar Örme	Cansu	(Bilgisayara gömülüp iletişimi tamamen kesme)	Fizyolojik taşma anında duygusal kaçınma; YZ burada içsel bir kaçınma aracı olarak işlemektedir.

Döngü, Deniz sertleştikçe Cansu’nun savunmaya ve duvar örmeye geçmesi, bu geri çekilmenin de Deniz’i daha da sertleştirmesi biçiminde kendini sürdürmektedir. YZ bu döngüde hem bir tetikleyici hem de bir kaçınma aracı olarak konumlanmaktadır.

3.3. Terapötik Süreç ve Evreler

I. Evre: Kriz Yönetimi (1.–4. Görüşmeler). Bu evrede müdahaleler, reaktif döngüleri kırmaya ve seans içi düzenlemeye odaklanmıştır. Seans içinde yaşanan gerçek bir mikro çatışma anı durdurularak (“dondur ve işle”) “Şu an ne oluyor, adım adım bakalım” çerçevesi kurulmuş Deniz’in eleştirel ifadesi ve Cansu’nun geri çekilmesi canlı olarak işaretlenip Dört Atlı çerçevesiyle adlandırılmıştır.

Deniz ile yumuşak başlangıç çalışması, “Şu olduğunda kendimi … hissediyorum ve … ihtiyacım var” şablonu üzerinden rol oynama yoluyla yürütülmüş ve Cansu tarafından yansıtma ile doğrulanmıştır. Cansu için fizyolojik farkındalık çalışması somatik odaklı yapılmış tartışma anında bedendeki sinyaller (kalp atışı, kas gerginliği) “taşma” olarak etiketlenmiş, seans içi mola simülasyonu ve nefes egzersiziyle yapılandırılmış mola protokolü yazılı hâle getirilmiştir.

II. Evre: Kilitlenmiş Çatışmalar (5.–8. Görüşmeler). Bu evrede yapılandırılmış diyalog teknikleri kullanılmıştır. Konuşmacı-dinleyici egzersizinde (Rapoport) taraflar yüz yüze konumlandırılmış, konuşmacıya kesintisiz 10 dakika verilmiş ve dinleyiciye yalnızca “Seni doğru anlıyor muyum?” çerçevesinde yansıtma görevi tanımlanmıştır. Psikolojik danışman yorum ve çözüm önerisini aktif olarak engellemiştir. Cansu’nun teknoloji kullanımının altındaki anlam, derinleştirme sorularıyla (“Bunu yapmadığında ne olur?”, “En kötü senaryo ne?”, “Bu seni neye karşı koruyor?”) keşfedilmiş; performans kaygısı ve yetersizlik korkusu somutlaştırılarak YZ kullanımı bir savunma mekanizması olarak formüle edilmiştir. Deniz’in deneyimi ise duygusal yoğunlaştırma (affect amplification) ile derinleştirilmiş (“Bu sadece sinirlenmek mi, yoksa daha çok yalnız kalmak gibi mi?”); sertliğin altındaki biriciklik ve özgün bağ ihtiyacı netleştirilmiştir. Evre sonunda psikolojik danışman döngüyü paralel olarak özetleyip, çizerek dışsallaştırmıştır.

III. Evre: İlişkinin Yeniden İnşası (9.–12. Görüşmeler). Bu evrede müdahaleler yapılandırılmış egzersizler ve davranışsal ritüeller üzerinden ilerlemiştir. Sevgi haritaları, YZ çıktılarından arındırılmış kart desteleri ve açık uçlu sorularla yeniden inşa edilmiş her yanıtın ardından sorulan “Bunu duyduğunda seni şaşırtan ne oldu?” sorusuyla yalnızca bilgi edinme değil, duygusal işlemleme de sağlanmıştır. Bağlantı ritüelleri, çifte hazır öneri sunmak yerine onlarla birlikte tasarlanmış, akşam yemeklerinde telefonların kapatılması ve gün sonu stres azaltıcı sohbetler somut zaman, süre ve kurallarla belirlenip seans içinde prova edilmiştir. Ortak anlam sistemi güçlendirilirken çift, kendi ilişkisel değerlerini “doğallık, karşılıklılık ve duygusal özgünlük” olarak tanımlamış, algoritmanın sunduğu taslağın yerine kendi hikâyelerini yazma vurgusu yapılmıştır.

3.4. Süreç Sonu Değişimler Sonlandırma aşamasında çiftin etkileşim örüntülerinde belirgin dönüşümler gözlenmiş ve nüks önleyici görüşmeler yürütülmüştür. Çiftin yüksek duygusal yoğunluk anlarında Dört Atlı örüntülerini tanıyabildiği ve düzenleyici stratejileri (yumuşak başlangıç, mola verme, sorumluluk alma ve takdir ifade etme) görece kendiliğinden kullanabildiği görülmüştür. Süreç boyunca gözlenen temel değişimler Tablo 2’de özetlenmektedir.

Tablo 2. Süreç başı ve süreç sonu ilişki örüntüleri

Süreç Başı	Süreç Sonu
YZ, ilişkide “üçüncü aktör” konumunda	YZ, çiftin sınırlarını belirlediği işlevsel bir araç
Cansu, YZ’yi duygusal kaçınma aracı olarak kullanıyor	Cansu, taşma anlarında yapılandırılmış mola ve nefes egzersizi kullanıyor
Deniz: sert başlangıçlar ve küçümseme	Deniz: ihtiyaç odaklı, yumuşak ifadeler
Duygusal teklifler karşılıksız kalıyor	Teklifler fark ediliyor; özgün yanıtlar veriliyor
Duygusal banka hesabı sürekli ekside	Dijital detoks ritüelleriyle düzenli duygusal yatırım
Her davranışın arkasında algoritma aranıyor	Olumlu bakış açısı kısmen yeniden tesis edilmiş

Bu değişimler, üç değerlendirme oturumu ve 12 seanslık müdahaleden oluşan sürecin sonundaki klinik gözleme dayanmaktadır; ön-son standardize ölçüm yapılmadığından nicel bir değişim büyüklüğü raporlanmamaktadır (bkz. Sınırlılıklar).

4. TARTIŞMA Bu olgu, YZ destekli teknolojilerin romantik ilişkiler üzerindeki çift yönlü etkisini somutlaştırması açısından dikkat çekicidir. Klasik technoference kavramı, teknolojinin partnerler arası etkileşimi bölmesini ve dikkati dağıtmasını ifade eder (McDaniel ve Coyne, 2016; McDaniel ve Drouin, 2019). Bu olguda ise YZ, dikkat dağıtıcının ötesine geçerek partnerin iç dünyasını dolaylı veri üzerinden analiz eden ve ilişkisel kararları etkileyen aktif bir aktöre dönüşmüştür. Bu bulgu, insanların YZ ajanlarıyla bağ benzeri ilişkiler kurabildiğini gösteren parasosyal YZ alanyazınıyla tutarlıdır (Turkle, 2017; Skjuve vd., 2021; Maples vd., 2024).

İkinci bir tema, teknolojinin bir savunma mekanizması olarak işlev görmesidir. Bu olguda YZ fizyolojik taşma anlarında duygusal kaçınmaya ve duvar örmeye hizmet eden içsel bir savunma stratejisi olarak da işlemiştir. Teknolojinin çift ve aile sistemine entegrasyonunu ele alan çerçeveler (Hertlein, 2012; Hertlein ve Twist, 2018), bu işlevin klinik formülasyona dâhil edilmediğinde gözden kaçabileceğine işaret etmektedir. Nitekim YZ’nin partnerin iç dünyasını “analiz etme” amacıyla kullanılması, Gottman’ın tanımladığı sevgi haritalarının doğrudan deneyim yerine dolaylı veri üzerinden kurulmasına yol açmış bireyin “görülme” ve “anlaşılma” ihtiyacını zedeleyerek ilişkisel yabancılaşmayı derinleştirmiştir.

Üçüncü tema, sorunun teknolojinin kendisi değil, kullanım biçimi olduğudur. YZ ve dijital araçların tümüyle olumsuz bir çerçevede ele alınması indirgemeci olacaktır. Uygun sınırlar içinde kullanıldığında teknoloji, bilişsel yükü azaltarak ilişkisel işlevselliği destekleyebilir (Hertlein ve Ancheta, 2014). Bu olguda terapötik hedef YZ’yi ortadan kaldırmak değil, onu duygusal alanın yerine geçmeyecek biçimde sınırlandırmak olmuştur. Gottman müdahaleleri bu çerçevede, çiftin doğrudan

ve özgün etkileşim kapasitesini yeniden güçlendirmede işlevsel bulunmuştur (Gottman ve Silver, 2015). Böylece YZ, duygusal düzenleme ve bağ kurma aracı olmaktan çıkarılarak işlevsel bir destek sistemine indirgenmiştir.

Sınırlılıklar. Bulgular birtakım sınırlılıklar ışığında değerlendirilmelidir. Çalışma tek bir olguya dayandığından genellenebilirliği sınırlıdır. Standardize ölçüm araçları kullanılmamış, ön-son nicel değerlendirme yapılmadığından değişim büyüklüğü raporlanamamıştır. Süreç değerlendirmesinin psikolojik danışman gözlemine dayanması doğrulama yanlılığı riski taşımaktadır. Ayrıca uzun dönem (6–12 ay) izlem verisi bulunmamakta ve olgu, kültürel-sosyoekonomik bağlamda sınırlı bir temsil sunmaktadır. Gelecek araştırmalarda standardize ön-son ölçümlerle çoklu vaka serisi tasarımları, bağımsız değerlendirici aracılığıyla görüşme analizleri 6–12 aylık izlemle sürdürülebilirlik testi ve karma desenli çoklu çift çalışmaları önerilmektedir. YZ kullanım biçimini değerlendiren standart bir ölçüm aracının geliştirilmesi de alanın öncelikli ihtiyaçlarından biridir.

5. SONUÇ Bu çalışma, çağdaş ilişkilerde YZ kullanımının klinik değerlendirme süreçlerine sistematik biçimde dahil edilmesinin önemine işaret etmektedir. Olgudan türeyen başlıca klinik çıkarımlar şunlardır: (1) Çift değerlendirmesine YZ ve dijital araç kullanım biçimleri sistematik olarak dâhil edilmelidir; (2) teknoloji kullanımı yalnızca "dikkat bölme" olarak değil, bir bağlanma ve kaçınma stratejisi olarak da formüle edilmelidir; (3) YZ'nin ilişkideki rolü ortadan kaldırılmak yerine, sınırları çift tarafından belirlenen işlevsel bir araca dönüştürülmelidir; (4) doğrudan ve özgün etkileşim kapasitesini güçlendiren müdahaleler (sevgi haritaları, bağlantı ritüelleri) önceliklendirilmelidir. Özetle sorun teknolojinin kendisi değil, duygusal alanın yerine geçip geçmediğidir. Gelecek araştırmaların YZ kullanımının bağlanma stilleri, duygusal düzenleme stratejileri ve ilişki doyumu üzerindeki etkilerini daha sistematik biçimde incelemesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA Gottman, J. M. (1999). The marriage clinic: A scientifically-based marital therapy. W. W. Norton & Company.

Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). The seven principles for making marriage work (Revised ed.). Harmony Books.

Hertlein, K. M. (2012). Digital dwelling: Technology in couple and family relationships. Family Relations, 61(3), 374–387. https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2012.00702.x Hertlein, K. M., & Ancheta, K. (2014). Advantages and disadvantages of technology in relationships: Findings from an open-ended survey. The Qualitative Report, 19(11), 1–11.

Hertlein, K. M., & Twist, M. L. C. (2018). The Internet family: Technology in couple and family relationships. Routledge.

Maples, B., Cerit, M., Vishwanath, A., & Pea, R. (2024). Loneliness and suicide mitigation for students using GPT3-enabled chatbots. npj Mental Health Research, 3, 4. https://doi.org/10.1038/s44184-023-00047-6 McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). “Technoference”: The interference of technology in couple relationships and implications for women’s personal and relational well-being. Psychology of Popular Media Culture, 5(1), 85–98. https://doi.org/10.1037/ppm0000065 McDaniel, B. T., & Drouin, M. (2019). Daily technology interruptions and emotional and relational well-being. Computers in Human Behavior, 99, 1–8. https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.04.027 Skjuve, M., Følstad, A., Fostervold, K. I., & Brandtzaeg, P. B. (2021). My chatbot companion – A study of human–chatbot relationships. International Journal of Human-Computer Studies, 149, 102601. https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2021.102601

B031 **KLİNİK PSİKOLOJİ**

PDR2026

27. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi

YETİŞKİNLERDE KİŞİLİK BOZUKLUKLARIYLA İLİŞKİLİ İNANÇLARIN YORDANMASI: ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMASI VE İŞLEVSEL OLMAYAN TUTUMLARIN ETKİSİ

Psikolog Başak Küçükyalçın, Doç. Dr. Meral Sert

[1] Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul, Türkiye — ORCID: 0000-0003-1589-3043 — psk.basakkucukyalcin@gmail.com

[2] Doç. Dr., Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye — ORCID: 0000-0003-0065-8913 — meralagir@marmara.edu.tr

Sunum türü: Çevrimiçi Bildiri no: B201

ÖZET

Çalışmamız çocukluk çağı travmaları ve işlevsel olmayan tutumların kişilik inançları üzerindeki yordayıcı etkisini araştırmaktadır. Ayrıca değişkenler arasındaki korelasyon ilişkisi ile katılımcıların kişilik inançları, çocukluk çağı travmaları ve işlevsel olmayan tutum puanları cinsiyet ve yaş kategorilerine göre incelenmiştir. Araştırma ilişkisel tarama desenine uygun şekilde yürütülmüştür. Çalışma grubunu 18-56 ve üstü yaş aralığındaki 448 katılımcı oluşturmaktadır. Veri toplama için Kişisel Bilgi Toplama Formu, Kişilik İnanç Ölçeği Kısa Türkçe Formu, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği kullanılmıştır. Çocukluk çağı travmaları ve işlevsel olmayan tutumların kişilik inançları üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek için çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Pearson momentler çarpım korelasyon analizi ile değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Çocukluk çağı travmaları, kişilik inançları ve işlevsel olmayan tutumların cinsiyet ve yaşa göre farklılaşması bağımsız gruplar t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) aracılığıyla incelenmiştir. Araştırma sonucunda Çocukluk Çağı Travma Ölçeği toplam puanının pasif agresif, şizoid, paranoid ve borderline kişilik inançlarını ve Kişilik İnanç Ölçeği toplam puanını anlamlı ölçüde yordadığı bulunmuştur. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği toplam puanının ise tüm kişilik inanç boyutlarını ve Kişilik İnanç Ölçeği toplam puanını anlamlı ölçüde yordadığı saptanmıştır. Kişilik inançları, çocukluk çağı travmaları ve işlevsel olmayan tutumlar arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki saptanmıştır. Obsesif kompulsif ve paranoid kişilik inançlarında erkek katılımcılar anlamlı düzeyde yüksek puan elde etmiştir. Çekingen, antisosyal, histrionik, şizoid, paranoid ve borderline kişilik inançlarının yaşa göre farklılaştığı saptanmıştır. Çocukluk Çağı Travma Ölçeği toplam puanının yaşa göre farklılaştığı, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği toplam puanının ise cinsiyet ve yaşa göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: çocukluk çağı travmaları, işlevsel olmayan tutumlar, kişilik

ABSTRACT

Our study investigates the predictive role of childhood traumas and dysfunctional attitudes on personality beliefs. In addition, correlation between variables and subjects' personality belief, childhood trauma and dysfunctional attitude levels were examined by gender and age amongst demographic variables. The study was designed in accordance with the relational screening model. The sample group of study consists of 448 participants within

18-56 and above age range. Personal Information Form, Personality Belief Questionnaire Short Turkish Form, Childhood Trauma Questionnaire and Dysfunctional Attitudes Scale were employed as means of data collection. Multiple regression analysis was utilized to examine the predictive effect of childhood trauma and dysfunctional attitudes on personality beliefs. To examine the relationship between variables, Pearson product-moment correlation analysis was applied. Independent samples t-test and one way ANOVA were conducted to investigate whether personality beliefs, childhood traumas and dysfunctional attitudes differ by gender and age. As a result, Childhood Trauma Questionnaire total score was found to predict passive aggressive, schizoid, paranoid and borderline personality beliefs along with Personality Belief Questionnaire total score. Dysfunctional Attitude Scale total score was found to predict all personality belief sub-dimensions and Personality Belief Questionnaire total score significantly. Significant relationship in the positive direction was detected between personality beliefs, childhood trauma and dysfunctional attitudes. Male subjects obtained significantly higher scores in obsessive compulsive and paranoid personality belief subscales. Avoidant, antisocial, histrionic, schizoid, paranoid and borderline personality beliefs are significantly different according to age. Childhood Trauma Questionnaire total score is significantly different according to age. Dysfunctional Attitude Scale total score is not significantly different neither for gender nor age.

Keywords: childhood trauma, dysfunctional attitudes, personality beliefs, depression,

1. GİRİŞ

İnsan yavrusu, dünyaya geldiği andan itibaren çevresiyle etkileşim kurarak hayatta kalmaya ve dünyayı anlamlandırmaya çalışır. Bu anlamlandırma çabası, bireyin kendisi, diğer insanlar ve gelecekle ilgili temel varsayımlar geliştirmesine yol açar. Bilişsel kurama göre, yaşamın ilk yıllarında şekillenen bu varsayımlar, bireyin bilgiyi işleme biçimini belirleyen yapı taşları, yani 'şemalar' olarak adlandırılır (Beck, 1967; Young, 1990). Sağlıklı ve destekleyici bir çevrede büyüyen bireyler esnek, uyum bozmayan ve gerçeğe uygun şemalar geliştirirken; ihmal, istismar veya aşırı eleştiri gibi olumsuz erken dönem yaşantılarına maruz kalan bireylerde uyumsuz, katı ve gerçeği çarpıtan şemalar gelişmektedir.

Kişilik bozuklukları, tam da bu katı ve uyumsuz şemaların yetişkinlik yaşamında bireyin tüm ilişkilerine ve duygu durumuna yayılmasıyla karakterize olan, kronik ve dirençli psikiyatrik tablolardır. Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (APA) Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nda (DSM-5) belirtildiği üzere, kişilik bozuklukları biliş, duygulanım, kişilerarası işlevsellik veya dürtü kontrolü alanlarından en az ikisinde belirgin bir sapma gösteren, esneklikten yoksun davranış örüntüleridir. Bu örüntülerin temelinde, bireyin farkında olmadığı ancak tüm yaşamını yöneten 'patolojik kişilik inançları' yatmaktadır.

Klinik psikoloji literatürü, çocukluk çağı travmalarının (ÇÇT) yetişkinlikteki psikopatolojiler üzerindeki yıkıcı etkisini uzun yıllardır ortaya koymaktadır (Battle vd., 2004; Grover vd., 2007). Ancak travmanın salt bir 'neden', kişilik bozukluğunun ise salt bir 'sonuç' olarak değerlendirilmesi, aradaki karmaşık bilişsel mekanizmaları göz ardı etmek anlamına gelir. Bireyin yaşadığı travma, zihninde belirli filtreler (işlevsel olmayan tutumlar) yaratır ve olaylar bu filtrelerden geçerek

yorumlanır. Mükemmeliyetçilik, onay arayıcılık, başarısızlık korkusu gibi depresyona da zemin hazırlayan bu işlevsel olmayan tutumlar, kişilik bozukluklarının sürdürülmesinde kritik bir ara değişken (mediatör) rolü oynayabilir.

Bu araştırmanın çıkış noktası, kişilik bozukluklarının etiyolojisinde yer alan bu iki devasa faktörün (çocukluk çağı travmaları ve işlevsel olmayan tutumlar) etkileşimini ve patolojik inançları ne derece yordadığını incelemektir. Bugüne kadar yapılan pek çok çalışma, travmayı genellikle depresyon, anksiyete veya yalnızca borderline kişilik bozukluğu gibi spesifik tanılar üzerinden incelemiştir. Ancak bu araştırma, Beck'in tanımladığı 10 farklı kişilik inancını (çekingen, bağımlı, pasif agresif, obsesif kompulsif, antisosyal, narsistik, histrionik, şizoid, paranoid ve borderline) eşzamanlı olarak ele alarak alanyazına bütüncül ve kapsamlı bir katkı sunmayı hedeflemektedir.

1.1. Bilişsel Kuram Perspektifinden Kişilik İnançları

Aaron T. Beck tarafından geliştirilen Bilişsel Kuram, başlangıçta depresyonun tedavisi için tasarlanmış olsa da, zamanla kişilik bozukluklarını da kapsayacak şekilde genişletilmiştir. Beck (2015), her kişilik bozukluğunun kendisine özgü, temel bir 'bilişsel profili' olduğunu öne sürer. Bu profil, bireyin stratejilerini (kaçınma, saldırganlık, bağımlılık vb.) yönlendiren temel inançlardan oluşur (Beck, Butler, Brown, Dahlsgaard, Newman ve Beck, 2001).

Örneğin, Bağımlı Kişilik Bozukluğu olan bir bireyin temel inancı 'Ben çaresizim ve tek başıma hayatta kalamam' şeklindeyken, geliştirdiği telafi edici strateji 'Güçlü birine tutunmalıyım' olur. Benzer şekilde, Narsistik Kişilik Bozukluğunda temel inanç 'Ben kusurluyum ve yetersizim' iken, bu inancın yarattığı acıdan korunmak için geliştirilen strateji 'Ben herkesten üstünüm ve özel muameleyi hak ediyorum' şekline dönüşür. Bu inançlar o kadar derine kök salmıştır ki, birey bunların doğruluğunu sorgulamaz; adeta dünyayı algıladığı bir çift gözlük camı haline gelmişlerdir (Bhar, Beck ve Butler, 2012).

Kişilik inançlarının oluşumunda iki ana faktör belirleyicidir: Genetik/biyolojik yatkınlıklar (mizaç) ve çevresel etkileşimler. Çevresel etkileşimlerin en kritik olanları ise bakım verenlerle kurulan erken dönem bağlanma ilişkileri ve bu dönemde yaşanan olumsuz deneyimlerdir. Bireyin ihtiyaçlarının ebeveynler tarafından uygun şekilde karşılanmaması, onaylanmaması veya sınırların ihlal edilmesi, bu bilişsel yapıların çarpık gelişmesinin birincil nedenidir (Giesen-Bloo ve Arntz, 2005).

1.2. Çocukluk Çağı Travmalarının Psikopatolojik Etkileri

Çocukluk çağı travmaları, çocuğun fiziksel, duygusal veya psikolojik bütünlüğüne zarar veren, bakım verenler veya çevredeki diğer yetişkinler tarafından gerçekleştirilen her türlü istismar ve ihmal eylemini kapsar (Cicchetti ve Toth, 2005). Dünya Sağlık Örgütü (WHO) travmayı fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar, fiziksel ihmal ve duygusal ihmal olmak üzere beş temel boyutta sınıflandırmaktadır (Kaplan, Pelcovitz ve Labruna, 1999).

Travmatik yaşantılar, gelişmekte olan bir beyin ve zihin için toksik bir stres kaynağıdır. Özellikle yaşamın ilk yıllarında maruz kalınan kronik travmalar (kompleks travma), amigdala, hipokampüs ve prefrontal korteks gibi duygu düzenleme ve hafıza ile ilgili beyin bölgelerinin gelişimini olumsuz etkiler. Nörobiyolojik boyuttaki bu değişimler, psikolojik boyutta kendisini 'tehdit algısında aşırı hassasiyet' ve 'güvensizlik' olarak gösterir (Bierer vd., 2003).

Travmaya maruz kalan çocuk, hayatta kalabilmek için çevresindeki yetişkinlerin davranışlarını anlamlandırmak zorundadır. Kendisine şiddet uygulayan veya onu ihmal eden ebeveynini 'kötü' olarak kodlamak, çocuğun hayatta kalma sistemine (ona muhtaç olduğu için) aykırıdır. Bu nedenle çocuk, suçu genellikle içselleştirir: 'Ben kötü olduğum için bana böyle davranılıyor', 'Ben sevilmeye layık değilim', 'İnsanlar tehlikelidir ve bana zarar verebilirler'. Bu içselleştirmeler, yıllar içinde Paranoid, Sınırda (Borderline) veya Şizoid kişilik inançlarının temelini oluşturur. Örneğin, cinsel istismara uğramış bir çocukta, bedenin sınırlarının ihlal edilmesi, ileriki yıllarda 'kimseye güvenilmez' şemasını (Paranoid) veya ilişkilerden tamamen kaçınma (Şizoid) stratejisini doğurabilir (Battle vd., 2004; Grover vd., 2007).

1.3. İşlevsel Olmayan Tutumlar ve Depresif Bilişler

İşlevsel olmayan tutumlar (dysfunctional attitudes), bilişsel kuramın depresyon modelinde merkezi bir yer tutar (Weissman ve Beck, 1978). Bunlar, bireyin kendisini ve yaşamını değerlendirirken kullandığı, genellikle '-meli, -malı' ifadeleri içeren katı, aşırı genelleyici ve gerçekdışı beklentilerdir. 'Eğer herkes beni sevmezse, bu benim değersiz olduğumu gösterir', 'Bir işte mükemmel değilsem, o işi yapmanın hiçbir anlamı yoktur' gibi ifadeler bu tutumlara örnektir (Beck, Brown, Steer ve Weissman, 1991).

Bu tutumlar genellikle örtüktür ve bireyin günlük yaşamında bir sorun çıkana kadar uykuda (latent) kalabilirler. Ancak birey, bu inançlarıyla örtüşen olumsuz bir yaşam olayıyla (örneğin reddedilme, başarısızlık, kayıp) karşılaştığında, bu tutumlar tetiklenir ve otomatik olumsuz düşüncelerin akışını başlatarak depresif bir atağa yol açar.

Peki, depresyonla bu denli ilişkili olan işlevsel olmayan tutumların, kişilik bozukluklarıyla bağlantısı nedir? Klinik gözlemler ve araştırmalar, kişilik bozukluklarına sahip bireylerin (özellikle C kümesi olarak bilinen Çekingen, Bağımlı ve Obsesif Kompulsif gruptakilerin) depresyona çok daha yatkın olduğunu göstermektedir (Fava vd., 2002; Hirschfeld, 1999). Ortak Neden Modeline göre, her iki psikopatolojik durumun da altında yatan temel bilişsel hatalar ortaktır (Farabaugh vd., 2007). Mükemmeliyetçilik arayışı, sadece depresyonu tetiklemekle kalmaz, aynı zamanda Obsesif Kompulsif Kişilik inancının temel çekirdeğini oluşturur. Onaylanma ihtiyacı, Bağımlı ve Histrionik kişilik inançlarının yakıtıdır. Dolayısıyla, işlevsel olmayan tutumların şiddeti, patolojik kişilik inançlarının da şiddetini artırmaktadır.

1.4. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri

Literatürdeki bu kuramsal bilgiler ışığında, bu çalışmanın temel amacı; yetişkin bireylerde çocukluk çağı travmaları ve işlevsel olmayan tutumların, kişilik bozukluklarıyla ilişkili patolojik inançlar üzerindeki yordayıcı rolünü geniş bir çerçevede incelemektir.

Bu temel amaç doğrultusunda aşağıdaki hipotezler test edilmiştir:

Hipotez 1: Katılımcıların çocukluk çağı travma düzeyleri arttıkça, on farklı kişilik inancı boyutu puanları da anlamlı düzeyde artacaktır.

Hipotez 2: Katılımcıların işlevsel olmayan tutumları arttıkça, on farklı kişilik inancı boyutu puanları anlamlı düzeyde artacaktır.

Hipotez 3: İşlevsel olmayan tutumlar ve çocukluk çağı travmaları, kişilik inançlarının toplam varyansını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde açıklayan yordayıcı değişkenlerdir.

2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu (örneklem), veri toplama araçlarının psikometrik özellikleri, işlem süreci ve toplanan verilerin analizi detaylandırılmıştır.

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, değişkenler arasındaki ilişkilerin yönünü ve derecesini belirlemeyi amaçlayan nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama (korelasyonel) desenine uygun olarak tasarlanmıştır. İlişkisel tarama modelleri, iki veya daha fazla değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. Çalışmada yaş, cinsiyet gibi demografik faktörlerin yanı sıra bağımsız değişkenler olarak 'çocukluk çağı travmaları' ve 'işlevsel olmayan tutumlar', bağımlı değişken olarak ise 'kişilik inançları' belirlenmiştir.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Türkiye'de yaşayan 18 yaş ve üzeri yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Zaman ve maliyet kısıtlılıkları nedeniyle evrenin tamamına ulaşmak mümkün olmadığından, kolayda örnekleme (convenience sampling) yöntemi tercih edilmiştir.

Örneklem, gönüllülük esasıyla çevrimiçi anket uygulamasına katılım gösteren, 18 ile 56 yaş ve üzeri aralığında bulunan toplam 448 bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların 308'i (%68.8) kadın, 140'ı (%31.2) ise erkek bireylerdir. Örneklem grubunun büyük çoğunluğunun kadınlardan oluşması, psikoloji ve ruh sağlığı alanında yapılan çevrimiçi anket çalışmalarında sıkça karşılaşılan bir durumdur ve genellenebilirlik açısından bir sınırlılık olarak değerlendirilse de, analizler cinsiyet değişkeni kontrol edilerek gerçekleştirilmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada veriler, araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ve üç adet standardize edilmiş psikolojik ölçme aracı kullanılarak toplanmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni hal, psikiyatrik tanı geçmişi ve psikolojik destek alma durumları gibi sosyodemografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından yapılandırılmıştır.

2.3.2. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (ÇÇTÖ-28): Bernstein ve arkadaşları (1994) tarafından geliştirilen ve Şar, Öztürk ve İkikardeş (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan bu ölçek, bireylerin çocukluk ve ergenlik döneminde maruz kaldıkları travmatik yaşantıları retrospektif (geriye dönük) olarak değerlendirmektedir. Ölçek, Duygusal İstismar, Fiziksel İstismar, Cinsel İstismar, Duygusal İhmal ve Fiziksel İhmal olmak üzere 5 alt boyuttan ve toplam 28 maddeden oluşmaktadır. 5'li Likert tipinde hazırlanan ölçekte (1=Hiçbir zaman, 5=Çok sık), alınabilecek puanlar 25 ile 125 arasında değişmektedir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı yüksek bulunarak güvenirliği teyit edilmiştir.

2.3.3. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ-17): Bireylerin depresyona yatkınlık oluşturan bilişsel tutumlarını ölçmek amacıyla Weissman ve Beck (1978) tarafından geliştirilen ölçeğin, Şahin ve Şahin (1992) tarafından Türkçeye uyarlanan orijinali 40 maddedir. Ancak bu araştırmada, Şahin ve Batıgün (2016) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan 17 maddelik kısa form (FOTÖ-17) kullanılmıştır. Ölçek 7'li Likert tipindedir (1=Tamamen katılıyorum, 7=Hiç katılmıyorum) ve Mükemmeliyetçilik / Performans Değerlendirmesi ile Onaylanma İhtiyacı olmak üzere iki temel faktörü değerlendirmektedir. Yüksek puan, bilişsel kırılganlığın ve işlevsel olmayan tutumların yüksekliğini gösterir.

2.3.4. Kişilik İnanç Ölçeği Kısa Türkçe Formu (KİÖ-KTF): Beck ve arkadaşları (2001) tarafından, bilişsel model temelinde 10 farklı kişilik bozukluğuna ait patolojik inançları değerlendirmek üzere geliştirilen Kişilik İnanç Ölçeği'nin (PBQ), Taymur, Türkçapar, Örsel, Sargın ve Akkoyunlu (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan 65 maddelik kısa formudur. Ölçek; Çekingen, Bağımlı, Pasif-Agresif, Obsesif-Kompulsif, Antisosyal, Narsistik, Histrionik, Şizoid, Paranoid ve Borderline (Sınırda) olmak üzere on alt boyuttan oluşur. Her bir alt boyut, ilgili kişilik patolojisinin çekirdek inançlarını yansıtan maddeler içerir (Örn: 'İnsanlar aslında olduklarından çok daha iyi niyetli görünürler' - Paranoid inanç). Ölçek 5'li Likert tipindedir ve yüksek puan, ilgili kişilik bozukluğuna dair inançların bireyde güçlü bir şekilde benimsendiğini ifade eder.

2.4. İşlem ve Veri Analizi

Veri toplama süreci, ilgili üniversitenin Etik Kurul onayı alındıktan sonra çevrimiçi platformlar (Google Forms) üzerinden gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara araştırmanın amacı, gönüllülük esası, verilerin gizliliği ve istenildiği an çalışmadan çıkılabileceği bilgisi 'Aydınlatılmış Onam Formu' aracılığıyla sunulmuştur.

Elde edilen ham veriler Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı (SPSS v.25) kullanılarak analiz edilmiştir. İlk aşamada veri setindeki eksik ve uç değerler incelenmiş, normal dağılım varsayımları Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) değerleri üzerinden test edilmiş ve verilerin parametrik test varsayımlarını karşıladığı görülmüştür.

Değişkenler arasındaki ilişkilerin yönünü ve şiddetini belirlemek için Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizi kullanılmıştır. Bağımsız değişkenlerin (ÇÇTÖ ve FOTÖ), bağımlı değişken (KİÖ alt boyutları) üzerindeki yordayıcı etkisini sınamak amacıyla çok değişkenli Çoklu Doğrusal Regresyon (Multiple Linear Regression) analizleri yürütülmüştür. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0.05$, $p<0.01$ ve $p<0.001$ olarak kabul edilmiştir.

3. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, toplanan verilerin istatistiksel analizleri sonucunda elde edilen bulgular alt başlıklar halinde sunulmuştur.

3.1. Betimsel İstatistikler ve Demografik Farklılıklar

Örneklemin cinsiyet değişkenine göre KİÖ, ÇÇTÖ ve FOTÖ puanlarındaki farklılıkları incelemek üzere bağımsız gruplar t-testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda, FOTÖ toplam puanlarında kadınlar ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Bu durum, mükemmeliyetçilik ve onaylanma gibi işlevsel olmayan tutumların her iki cinsiyette de benzer düzeylerde gözlendiğini göstermektedir.

Kişilik inançları cinsiyete göre incelendiğinde; Obsesif Kompulsif ve Paranoid kişilik inançları alt boyutlarında erkek katılımcıların, kadın katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldıkları saptanmıştır ($p<0.05$). Diğer 8 kişilik inancında cinsiyet açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Yaş değişkeni ile kişilik inançları arasındaki ilişki incelendiğinde; yaş ilerledikçe Çekingen, Antisosyal, Histrionik, Şizoid, Paranoid ve Borderline kişilik inançları puanlarında negatif yönde, anlamlı bir azalma olduğu tespit edilmiştir. Yaşın getirdiği olgunlaşma, başa çıkma mekanizmalarının gelişmesi ve yaşam tecrübesi, bireylerin dürtüsel, dışa vurumcu ve şüpheci katı şemalarını esnetmelerine yardımcı oluyor görünmektedir.

3.2. Değişkenler Arası Korelasyon Bulguları

Araştırmanın temel değişkenleri arasındaki ilişkileri saptamak amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre:

Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (ÇÇTÖ) toplam puanı ile Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır ($r=.215$, $p<.001$). Bu bulgu, çocukluk döneminde yaşanan travmaların şiddeti arttıkça, bireyin yetişkinlikte benimsediği işlevsel olmayan tutumların da (katı, mükemmeliyetçi, onaya muhtaç) arttığını göstermektedir.

ÇÇTÖ toplam puanı ile KİÖ toplam puanı arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (r=.214, p<.001). Travmatik deneyimler, genel psikopatolojik kişilik inançlarının şiddeti ile doğrudan ilişkilidir.

En güçlü korelasyon ise FOTÖ toplam puanı ile KİÖ toplam puanı arasında gözlenmiştir. İki değişken arasında yüksek düzeyde, pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır (r=.608, p<.001). Bireyin düşünce yapısındaki esneklik kayboldukça ve '-meli, - malı' tarzı kurallar arttıkça, patolojik kişilik inançlarına olan bağlılık çok güçlü bir şekilde artmaktadır.

Tablo 1

ÇÇTÖ Toplam Puanı, FOTÖ Toplam Puanı ve KİÖ-KTF Toplam Puanı Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

3.3. Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Çalışmanın ana amacı doğrultusunda, bağımsız değişkenler olan Çocukluk Çağı Travmaları ve İşlevsel Olmayan Tutumların, 10 farklı Kişilik İnancını yordama gücünü sınamak üzere Enter yöntemiyle çoklu regresyon analizleri yapılmıştır. Analiz sonuçları her bir kişilik inancı için ayrı ayrı aşağıda detaylandırılmıştır:

Değişken	1	2	3
1. ÇÇTÖ Toplam	1,00	,215***	,214***
2. FOTÖ Toplam		1,00	,608***
3. KİÖ-KTF Toplam			1,00

***p< 001

Tablo

1. Çekingen Kişilik İnancı: ÇÇTÖ ve FOTÖ değişkenleri, çekingen inançlardaki varyansın %27.6'sını açıklamaktadır (R^2=.276, Fi2,445)=84.810, p<.001). Modelde yalnızca FOTÖ anlamlı bir yordayıcı iken (p<.001), travmanın doğrudan yordayıcı etkisi anlamsız bulunmuştur.

2. Bağımlı Kişilik İnancı: İki değişken birlikte bağımlı inançların %28.3'ünü açıklamaktadır (R^2=.283, Fi2,445)=87.892, p<.001). Benzer şekilde, FOTÖ güçlü bir yordayıcı (p<.001) iken, ÇÇTÖ'nün bağımlı inançlar üzerinde tek başına anlamlı bir etkisi gözlenmemiştir.

3. Pasif Agresif Kişilik İnancı: Modele göre bağımsız değişkenler varyansın %17.5'ini açıklamaktadır (R^2=.175). Bu boyutta hem FOTÖ (p<.001) hem de ÇÇTÖ (p<.05) pozitif ve anlamlı yordayıcılardır. Yani travma geçmişi ve işlevsel olmayan tutumlar bir araya geldiğinde pasif agresif (gizli öfke, erteleme, otoriteye gizli direnç) şemalar güçlenmektedir.

4. Obsesif Kompulsif Kişilik İnancı: Varyansın %29'unu açıklayan modelde (R^2=.290), beklendiği üzere FOTÖ (özellikle mükemmeliyetçilik alt yapısı nedeniyle) çok güçlü bir yordayıcıyken (p<.001), travma öyküsünün yordayıcı etkisi yoktur.

5. Antisosyal Kişilik İnancı: Model varyansın %21.8'ini açıklamaktadır (R^2=.218). Yalnızca işlevsel olmayan tutumlar anlamlı düzeyde yordayıcı bulunmuştur (p<.001).

6. Narsistik Kişilik İnancı: Model varyansın %19.2'sini açıklamaktadır (R^2=.192). Burada da sadece FOTÖ anlamlı yordayıcıdır (p<.001).

7. Histrionik Kişilik İnancı: Varyansın %32.3'ü açıklanmıştır (R^2=.323). FOTÖ, dikkat çekme ve aşırı duygusallık inançlarını yordayan yegane anlamlı değişkendir (p<.001).

8. Şizoid Kişilik İnancı: Model varyansın %14.3'ünü açıklamaktadır (R^2=.143, Fi2,445)=37.067, p<.001). Bu inanç kümesinde hem FOTÖ (p<.001) hem de ÇÇTÖ (p<.01) anlamlı yordayıcılardır. Erken dönemdeki travmalar, bireyi insan ilişkilerinden tamamen kopartan ve izole eden şizoid mekanizmaları doğrudan beslemektedir.

9. Paranoid Kişilik İnancı: Her iki değişken varyansın %23.5'ini açıklamaktadır (R^2=.235). Hem FOTÖ (p<.001) hem de ÇÇTÖ (p<.001) paranoid (şüpheci, güvensiz) inançları en güçlü şekilde yordayan ikilidir. İstismarın en net sonucu, dış dünyanın tehlikeli bir yer olarak kodlanmasıdır.

10. Borderline (Sınırda) Kişilik İnancı: Model varyansın %30.9'unu açıklamaktadır (R^2=.309, Fi2,445)=99.373, p<.001). Hem FOTÖ (p<.001) hem de ÇÇTÖ (p<.05) borderline (terk edilme korkusu, duygu dalgalanmaları, kimlik karmaşası) inançları anlamlı şekilde yordamaktadır.

Tablo 2

KİÖ-KTF Toplam Puan ve Alt Boyut Puanlarının ÇÇTÖ Toplam Puanı ve FOTÖ Toplam Puanı Tarafından Yordanmasına İlişkin Uygulanan Çoklu Regresyon Analizine Ait R, R^2 ve Düzeltilmiş R^2 Değerlerine İlişkin Bulgular Not: Tüm modellerde yordayıcı değişkenler (Sabit), ÇÇTÖ Toplam ve FOTÖ Toplam puanlarıdır; bağımlı değişkenler ilgili kişilik inancı alt boyutu puanı, 11. modelde ise KİÖ-KTF toplam puanıdır.

4. TARTIŞMA VE LİTERATÜRLE KARŞILAŞTIRMA

Bu araştırma, yetişkin bireylerde çocukluk çağı travmaları ve işlevsel olmayan tutumların on farklı kişilik bozukluğu inancını ne ölçüde yordadığını incelemiştir. Elde edilen bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, bilişsel kuramın ve erken dönem travma literatürünün öngörülerini büyük ölçüde destekleyen, ancak aynı zamanda alanyazına spesifik nüanslar kazandıran sonuçlar ortaya çıkmıştır.

4.1. İşlevsel Olmayan Tutumların Evrensel Yordayıcılığı

Çalışmanın en dikkat çekici bulgusu, Fonksiyonel Olmayan Tutumların (FOTÖ) istisnasız bir şekilde tüm kişilik inanç alt boyutlarını (10 boyutun 10'unu da) istatistiksel olarak yüksek düzeyde anlamlı (p<.001) yordamasıdır. Weissman ve Beck (1978)

Model	R	R²	Düzeltilmiş R²
1 (Çekingen)	,525	,276	,273
2 (Bağımlı)	,532	,283	,280
3 (Pasif Agresif)	,418	,175	,171
4 (Obsesif Kompulsif)	,539	,290	,287
5 (Antisosyal)	,467	,218	,215
6 (Narsistik)	,438	,192	,189
7 (Histrionik)	,568	,323	,320
8 (Şizoid)	,378	,143	,139
9 (Paranoid)	,484	,235	,231
10 (Borderline)	,556	,309	,306
11 (KİÖ Toplam)	,614	,377	,374

Not: Tüm modellerde yordayıcı değişkenler (Sabit), ÇÇTÖ Toplam ve EOTÖ Toplam puanlarıdır.

Tablo

tarafından başlangıçta sadece depresyonu açıklamak için geliştirilen bu tutumlar, görünüşe göre kişilik patolojisinin de ortak paydasını (core feature) oluşturmaktadır.

Bu durum klinik açıdan son derece anlamlıdır. Bir bireyin 'Eğer hata yaparsam değersizim' şeklindeki katı tutumu, kişinin başa çıkma stratejisine göre farklı kişilik bozukluklarına evrilebilir. Eğer birey bu inançtan kaçınmak için mükemmel olmaya çalışırsa Obsesif Kompulsif kişilik inançları gelişir; eğer hata yapmaktan korktuğu için hiçbir eylemde bulunmaz ve onay ararsa Bağımlı veya Çekingen kişilik inançları gelişir; eğer eksiklik hissini örtbas etmek için diğerlerini aşağılar ve kendini yüceltirse Narsistik inançlar devreye girer. Sonuç olarak, form farklı olsa da temel yapı taşı olan 'katı düşünce örüntüleri' tüm kişilik bozukluklarının merkezinde yer almaktadır. Bu bulgu, 'Ortak Neden Modeli'ni (Common Cause Model) çok güçlü bir şekilde desteklemektedir (Corruble, Ginestet ve Guelfi, 1996; Sanderson, Wetzler, Beck ve Betz, 1992; Nordahl ve Stiles, 2000).

4.2. Travmanın Seçici Yordayıcı Etkisi: Paranoid, Şizoid, Borderline ve Pasif Agresif İnançlar

Araştırmanın ikinci çarpıcı bulgusu, çocukluk çağı travmalarının (ÇÇTÖ) tüm kişilik inançlarını değil, yalnızca Pasif Agresif, Şizoid, Paranoid ve Borderline inançlarını anlamlı şekilde yordamasıdır.

Travmanın neden Narsistik, Çekingen veya Obsesif Kompulsif inançları değil de özellikle bu dört inancı yordadığı sorusu, travmanın doğasıyla açıklanabilir. Çekingen, Bağımlı veya Obsesif Kompulsif inançları genellikle ihmal veya istismardan ziyade; aşırı koruyucu, eleştirel, kuralcı, çocuğu ezen ama fiziksel şiddet içermeyen (toksik ama travmatik olmayan) aile ortamlarında gelişmektedir.

Buna karşın, Şizoid ve Paranoid inançların temelinde derin bir 'güvensizlik' yatar. Bakım veren, yani çocuğun güvenli limanı olması gereken kişi, aynı zamanda ona fiziksel, duygusal veya cinsel şiddet uygulayan kişi olduğunda, çocuk çözümsüz bir paradoksun içine düşer (korktuğun kişiye sığınmak zorunda olmak). Bu paradokstan çıkışın iki temel yolu vardır: Ya herkesin kötü ve tehlikeli olduğuna inanıp sürekli tetikte beklemek (Paranoid savunma) ya da insanlarla olan tüm duygusal ve sosyal bağları tamamen koparıp iç dünyasına çekilmek (Şizoid savunma). Bulgularımız, travmanın şiddeti arttıkça bu iki katı savunma inancının da arttığını net bir şekilde doğrulamaktadır.

Borderline (Sınırda) kişilik inançlarının travma ile ilişkisi ise literatürde en çok kanıtlanmış bulgulardan biridir (Herman, 1992). Çalışmamız da bu bulguyu desteklemiştir. Travmatik yaşantılar (özellikle duygusal ihmal ve cinsel istismar), bireyin duygusal düzenleme becerilerini (emotion regulation) tahrip eder ve 'ben kötüyüm', 'terk edileceğim' temel inançlarının oluşmasına zemin hazırlar (Lobbestael, Arntz ve Bernstein, 2010; Neumann, 2017). Pasif agresif inançların travma ile ilişkisi ise, istismarcıya karşı açıktan gösterilemeyen öfkenin, dolaylı yollardan, otoriteye direnç, erteleme ve inatçılık gibi örtük agresyon mekanizmalarıyla dışa vurulması olarak yorumlanabilir (Bierer vd., 2003; Afifi vd., 2011).

5. SONUÇ VE KLİNİK PSİKOLOJİ UYGULAMALARI İÇİN ÖNERİLER

Araştırma bulgularının sentezi sonucunda şu temel çıkarımlara ulaşılmıştır: Kişilik bozuklukları, sadece mizaç özelliklerinin abartılı halleri değildir. Onlar, çocuğun travmatik ve işlevsiz bir çevrede hayatta kalabilmek için geliştirdiği, başlangıçta uyum sağlayıcı (adaptif) ancak yetişkinlikte uyum bozucu (maladaptif) hale gelen bilişsel hayatta kalma stratejileridir.

İşlevsel olmayan tutumlar, bir ağacın kökleri gibidir; hangi tür kişilik bozukluğu meyvesi verirse versin, o ağacı toprağa bağlayan ana yapı katı ve esnemeyen düşünce sistemidir. Travma ise bu ağacın büyüme şeklini büken, özellikle paranoya, şüphe, insanlardan kaçınma ve duygusal kaos (borderline) yönünde çarpıtan şiddetli bir rüzgar gibidir.

5.1. Klinik Uygulayıcılara Öneriler

Bu araştırmanın bulguları, terapi odasında kişilik patolojileriyle çalışan ruh sağlığı profesyonellerine (klinik psikologlar, psikiyatristler) önemli yol haritaları sunmaktadır:

1. Terapötik Hedef Olarak İşlevsiz Tutumlar: Bir birey kliniğe Çekingen, Bağımlı veya Narsistik özelliklerle gelse dahi, terapistin birincil hedeflerinden biri altta yatan 'mükemmeliyetçilik', 'onaylanma ihtiyacı', 'hata yapma korkusu' gibi işlevsel olmayan tutumları tespit etmek ve bilişsel yeniden yapılandırma (cognitive restructuring) teknikleriyle bunları esnetmek olmalıdır. Bu tutumlar yumuşamadan, kişilik inançlarında kalıcı bir değişim beklemek gerçekçi değildir.

2. Travmaya Duyarlı Terapi Yaklaşımı: Özellikle Paranoid, Şizoid, Borderline ve Pasif Agresif özellikler gösteren danışanlarda, sadece 'burada ve şimdi' odaklı bilişsel davranışçı teknikler (BDT) yeterli olmayabilir. Terapistin mutlaka detaylı bir travma anamnezi alması, EMDR (Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme) veya Şema Terapi gibi geçmiş yaşantıların duygusal yükünü boşaltmayı hedefleyen travma odaklı yaklaşımları tedavi planına entegre etmesi elzemdir. Bu hastaların dirençli tutumlarının altında şımarıklık değil, ağır bir 'hayatta kalma' mücadelesi yatmaktadır.

3. Yaşın Sağaltıcı Etkisinin Kullanımı: Bulgularda yaş ilerledikçe birçok patolojik inancın azaldığının görülmesi, terapötik süreçte 'umut aşılama' aracı olarak kullanılabilir. Özellikle genç yetişkinlik dönemindeki danışanlara, zamanla ve tecrübeyle bazı dürtülerin yatışabileceği ve başa çıkma becerilerinin gelişebileceği psiko-eğitim sürecinde aktarılmalıdır.

5.2. Gelecek Araştırmalar İçin Öneriler

Gelecek araştırmalarda, bu ilişkinin boylamsal (longitudinal) desenlerle, bireylerin çocukluktan yetişkinliğe izlenmesi yoluyla test edilmesi, nedensellik bağlarının daha kesin kurulmasını sağlayacaktır. Ayrıca klinik tanısı almış (örneğin yatan hastalar veya resmi B kümesi tanısı almış bireyler) özel gruplarla yapılacak karşılaştırmalı çalışmalar, normal popülasyon (çevrimiçi anket) verilerinden elde edilen bu bulguların klinik geçerliğini pekiştirecektir.

KAYNAKÇA

Afifi, T. O., Mather, A., Boman, J., Fleisher, W., Enns, M. W., MacMillan, H., & Sareen, J. (2011). Childhood adversity and personality disorders: Results from a nationally representative population-based study. Journal of Psychiatric Research, 45(6). https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2010.11.008 Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). Ruhsal bozuklukların tanısal ve sayımsal elkitabı (DSM-5) (E. Köroğlu, Çev.). Hekimler Yayın Birliği.

Battle, C. L., Shea, M. T., Johnson, D. M., Yen, S., Zlotnick, C., Zanarini, M. C., Sanislow, C. A., Skodol, A. E., Gunderson, J. G., Grilo, C. M., McGlashan, T. H., & Morey, L. C. (2004). Childhood maltreatment associated with adult personality disorders: Findings from the Collaborative Longitudinal Personality Disorders Study. Journal of Personality Disorders, 18(2), 193–211. https://doi.org/10.1521/pedi.18.2.193.32777

Beck, A. T. (1967). Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects. University of Pennsylvania Press.

Beck, A. T., Brown, G., Steer, R. A., & Weissman, A. N. (1991). Factor analysis of the Dysfunctional Attitude Scale in a clinical population. Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology, 3(3), 478–483. https://doi.org/10.1037/1040- 3590.3.3.478

Beck, A. T., Butler, A. C., Brown, G. K., Dahlsgaard, K. K., Newman, C. F., & Beck, J. S. (2001). Dysfunctional beliefs discriminate personality disorders. Behaviour Research and Therapy, 39(10). https://doi.org/10.1016/S0005-7967(00)00099-1

Beck, A. T., Freeman, A., & Davis, D. D. (2015). Cognitive therapy of personality disorders (3rd ed.). Guilford Publications.

Bernstein, D. P., Fink, L., Handelsman, L., Foote, J., Lovejoy, M., Wenzel, K., ... & Ruggiero, J. (1994). Initial reliability and validity of a new retrospective measure of child abuse and neglect. American Journal of Psychiatry, 151(8), 1132-1136.

Bhar, S. S., Beck, A. T., & Butler, A. C. (2012). Beliefs and personality disorders: an overview of the personality beliefs questionnaire. Journal of Clinical Psychology, 68(1). https://doi.org/10.1002/jclp.20856

Bierer, L. M., Yehuda, R., Schmeidler, J., Mitropoulou, V., New, A. S., Silverman, J. M., & Siever, L. J. (2003). Abuse and neglect in childhood: Relationship to personality disorder diagnoses. CNS Spectrums, 8(10). https://doi.org/10.1017/S1092852900019118

Cicchetti, D., & Toth, S. L. (2005). Child maltreatment. Annual Review of Clinical Psychology, 1(1), 409–438. https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144029

Corruble, E., Ginestet, D., & Guelfi, J. D. (1996). Comorbidity of personality disorders and unipolar major depression: A review. Journal of Affective Disorders, 37(2–3). https://doi.org/10.1016/0165-0327(95)00091-7

Farabaugh, A., Mischoulon, D., Schwartz, F., Pender, M., Fava, M., & Alpert, J. (2007). Dysfunctional attitudes and personality disorder comorbidity during long-term treatment of MDD. Depression and Anxiety, 24(6). https://doi.org/10.1002/da.20174

Fava, M., Farabaugh, A. H., Sickinger, A. H., Wright, E., Alpert, J. E., Sonawalla, S., Nierenberg, A. A., & Worthington III, J. J. (2002). Personality disorders and depression. Psychological Medicine, 32(6). https://doi.org/10.1017/S0033291702005780

Giesen-Bloo, J., & Arntz, A. (2005). World assumptions and the role of trauma in borderline personality disorder. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 36(3), 197– 208. https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2005.05.003

Grover, K. E., Carpenter, L. L., Price, L. H., Gagne, G. G., Mello, A. F., Mello, M. F., & Tyrka, A. R. (2007). The relationship between childhood abuse and adult personality disorder symptoms. Journal of Personality Disorders, 21(4), 442–447. https://doi.org/10.1521/pedi.2007.21.4.442

Herman, J. L. (1992). Trauma and recovery. BasicBooks.

Hirschfeld, R. M. A. (1999). Personality disorders and depression: Comorbidity. Depression and Anxiety, 10(4). https://doi.org/10.1002/(SICI)1520-6394(1999)10:4<142::AID-DA2>3.0.CO;2- Q

Kaplan, S. J., Pelcovitz, D., & Labruna, V. (1999). Child and adolescent abuse and neglect research: A review of the past 10 years. Part I: Physical and emotional abuse and neglect. Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 38(10). https://doi.org/10.1097/00004583-199910000-00009

Lobbestael, J., Arntz, A., & Bernstein, D. P. (2010). Disentangling the relationship between different types of childhood maltreatment and personality disorders. Journal of Personality Disorders, 24(3). https://doi.org/10.1521/pedi.2010.24.3.285

Neumann, E. (2017). Emotional abuse in childhood and attachment anxiety in adult romantic relationships as predictors of personality disorders. Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 26(4). https://doi.org/10.1080/10926771.2017.1299826

Nordahl, H. M., & Stiles, T. C. (2000). The specificity of cognitive personality dimensions in Cluster C personality disorders. Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 28(3). https://doi.org/10.1017/S1352465800003040

Sanderson, W. C., Wetzler, S., Beck, A. T., & Betz, F. (1992). Prevalence of personality disorders in patients with major depression and dysthymia. Psychiatry Research, 42(1). https://doi.org/10.1016/0165-1781(92)90042-2

Şahin, N. H., & Batıgün, A. D. (2016). Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği Kısa Formu (FOTÖ- 17) uyarlama çalışması. Türk Psikoloji Yazıları, 19(38), 91–99.

Şahin, N. H., & Şahin, N. (1992). How dysfunctional are the dysfunctional attitudes in another culture? British Journal of Medical Psychology, 65(1), 17-26.

Şar, V., Öztürk, E., & İkikardeş, E. (2012). Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği'nin Türkçe uyarlamasının geçerlilik ve güvenilirliği. Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi, 32(4), 1054– 1063. https://doi.org/10.5336/medsci.2011-26947

Taymur, İ., Türkçapar, M. H., Örsel, S., Sargın, E., & Akkoyunlu, S. (2011). Kişilik İnanç Ölçeği- Kısa Formunun (KİÖ-KF) Türkçe çevirisinin üniversite öğrencilerinde geçerliliği, güvenirliği. Klinik Psikiyatri, 14, 199-209.

Weissman, A. N., & Beck, A. T. (1978). Development and validation of the Dysfunctional Attitude Scale: A preliminary investigation. Annual Meeting of the American Educational Research Association.

Young, J. E. (1990). Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach. Professional Resource Exchange, Inc.

B032 **KLİNİK PSİKOLOJİ**

PDR2026

27. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi

Dikkat, Bağımlılık ve Aile

[10-12 Haziran 2026] · [Konya]

Çevrim İçi Kumar Oynama Bozukluğu ile Finansal Suçlar Arasındaki İlişkinin Hile Üçgeni ve Bilişsel Çarpıtmalar Ekseninde İncelenmesi

An Examination Of The Relationship Between Online Gambling Disorder And Financial Crimes Through The Lens Of Fraud Triangle And Cognitive Distortions Oğulcan BARLAS[1]

Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Oğulcan BARLAS

[1] İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, İstanbul, Türkiye — barlasogulcan@gmail.com

Sunum türü: Sözlü / Online Bildiri no: DM-01KT2M48

ÖZET

Bu teorik derleme makalesi, çevrim içi kumar oynama bozukluğunun (ÇKOB) yalnızca psikolojik bir rahatsızlık olarak değil, aynı zamanda siber suçlar ve finansal hilelerin merkezinde yer alan kritik bir adli bilimler sorunu olarak değerlendirilmesi gerektiğini savunmaktadır. Geleneksel yaklaşımlar bağımlılığı bireysel bir patoloji olarak ele alırken, dijitalleşen dünyada ÇKOB; kara para aklama, zimmete para geçirme ve siber dolandırıcılık gibi organize suçların devamını sağlayan bir etmen haline gelmiştir. Araştırmanın amacı, adli muhasebe literatüründeki "Hile Üçgeni" modeli ile Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlar ekseninde "Bilişsel Çarpıtmaları" ele alarak bağımlılık ve finansal suçlar arasındaki ilişkiyi açıklamayı amaçlamaktadır.Bu çalışma mevcut literatürün, uluslararası raporların (örn. Birleşmiş Milletler Uyuşturucu ve Suç Ofisi - UNODC raporları), yasal mevzuatların ve psikiyatrik tanı kılavuzlarının (DSM-5) analizi ile kurgulanmış bir derleme makalesidir. Çalışmanın tasarımında ikincil veri kaynakları kullanılmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda adli bilimler ve ruh sağlığı profesyonellerinin multidisipliner bir çerçevede çevrim içi kumar bağımlılığı ve finansal suçlar arasındaki ilişkiye yönelik yeni bir bakış açısı sunmak ve suçun önlenmesi ile bağımlılık rehabilitasyonu bakımından çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: çevrim içi kumar oynama bozukluğu, hile üçgeni, bilişsel çarpıtmalar

ABSTRACT

This theoretical review article argues that online gambling disorder (OGD) should be considered not only as a psychological disorder but also as a critical forensic science problem at the heart of cybercrime and financial fraud. While traditional approaches treat addiction as an individual pathology, in the digitalized world, OGD has become a factor enabling the continuation of organized crimes such as money laundering, embezzlement, and cyber fraud. The aim of the research is to explain the relationship between addiction and financial crime by examining the "Fraud Triangle" model in the forensic accounting literature and "Cognitive Distortions" within the framework of Cognitive Behavioral Approaches. This study is a review article constructed through the analysis of existing literature, international reports (e.g., United Nations Office on Drugs and Crime - UNODC reports), legal regulations, and psychiatric diagnostic guidelines (DSM-5). Secondary data sources were used in the design of

the study. Based on the findings, it is believed that this study will offer a new perspective on the relationship between online gambling addiction and financial crimes within a multidisciplinary framework involving forensic science and mental health professionals, and will contribute to the literature in terms of crime prevention and addiction rehabilitation.

Keywords: online gambling disorder, fraud triangle, cognitive distortions

1. GİRİŞ

Klinik psikoloji ve adli bilimler arasındaki kesişim kümesinde yer alan kumar oynama bozukluğu, internet ve dijital finansal sistemlerin gelişimiyle birlikte geleneksel sınırlarını aşmış, küresel bir siber suç ve adli muhasebe problemi haline gelmiştir (Okray ve Direktör, 2021). Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (APA) DSM-5 tanı kılavuzunda, kumar oynama bozukluğu ilk kez "Madde ile İlişkili ve Bağımlılık Yaratan Bozukluklar" kategorisine dahil edilmiştir Bu tanı, bireyin sosyal ve mesleki işlevselliğini bozan, klinik olarak belirgin bir sıkıntıya yol açan kalıcı ve tekrarlayıcı sorunlu kumar oynama davranışı olarak tanımlanmaktadır (APA, 2013). İnternetin ve akıllı telefonların sağladığı sınırsız erişim imkanı kumarı her yaş grubu özellikle de ergenler için ciddi bir risk faktörü haline getirmiştir (Derevensky ve Gupta, 2007; Potenza vd., 2011). Günümüzde dijital teknolojilerin yaygınlaşması, kumar oynama davranışının geleneksel mekanlardan çevrimiçi platformlara kaymasına neden olmuş ve "çevrimiçi kumar" kavramını ortaya çıkarmıştır (Okray ve Direktör, 2021). İnternet erişiminin yaygınlaşmasıyla ivme kazanan çevrimiçi kumar, fiziksel kumarhanelere kıyasla sınır aşan yapısı, anonimliği ve 7/24 erişilebilirliği ile çok daha yüksek risk barındıran bir platformdur (Gainsbury, 2015; Türkiye Kumar Raporu, 2025) Çevrimiçi kumar, salt bir dürtü kontrol sorunu veya bağımlılık olmanın ötesinde, adli bilimler ve kriminoloji bağlamında değerlendirilmesi gereken ciddi bir siber suç ve finansal suç katalizörüdür (Anggoro ve Santoso, 2025). ÇKOB geliştiren bireyler, kumar alışkanlıklarını finanse edebilmek veya biriken borçlarını ödeyebilmek amacıyla hırsızlık, dolandırıcılık, zimmete para geçirme gibi yasa dışı yollara başvurabilmektedir (Igomu vd., 2024). Bununla birlikte, organize suç örgütleri bu platformları kara para aklama aracı olarak problemli kumar oynama davranışı bulunan bireyleri kullanmakta ve onları bu süreçte istismar etmektedir (UNODC, 2024). Bununla birlikte günümüzde bir kumar bağımlısının suça sürüklenme süreci, yalnızca dürtüsel bir hırsızlık eyleminden ibaret olmayıp kripto paraların, sanal özel ağların (VPN) ve karmaşık dijital ödeme sistemlerinin kullanıldığı sofistike beyaz yakalı suçlara veya organize siber suçlara dönüşebilmektedir (Majka, 2024). Bu bağlamda bağımlı bireylerin finansal yıkımları ile siber suç şebekelerinin "para aklama" ihtiyaçları aynı karanlık ekosistemde buluşmakta (UNODC, 2024) ve bu karmaşık yapının çözümlenebilmesi için sorunun sadece klinik teşhis (DSM-5) boyutunun değil, aynı zamanda hile denetimi, dijital adli bilişim ve kriminolojik teoriler bağlamında ele alınması gereklidir. Çevrim içi kumar ile finansal suçlar arasındaki ilişkinin hem bireysel psikopatoloji hem de adli muhasebe ve dijital delil bağlamında incelenmesi, önleyici stratejilerin geliştirilmesi için elzem olup bu çalışmada, çevrim içi kumar oynama bozukluğu ile finansal siber suçlar arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Kumar Oynama Bozukluğunda Bilişsel Çarpıtmalar ve Depresyon

Kumar bağımlılığının temelinde bireylerin duygu durumlarını düzenleme, heyecan arayışı veya depresif semptomlardan kaçış gibi motivasyonlar yatmaktadır (Ledgerwood ve Petry, 2010; Petry, 2003; Türkiye Kumar Raporu, 2025). Bununla birlikte kumar oynama davranışının başlaması ve süreğenleşmesinde bilişsel çarpıtmaların rolü oldukça büyüktür (Peker vd., 2026). ÇKOB'u olan bireylerde, "kontrol yanılsaması" ve "yorumlayıcı yanlılık" gibi bilişsel çarpıtmalar sıkça görülmekle birlikte (Leonard vd., 2021; Oei ve Gordon, 2008) bu çarpıtmalar, bireylerin kumar sonuçlarını kişisel becerilerine bağlayarak kayıplarına rağmen kazanacaklarına dair yanlış bir inanç geliştirmelerine yol açar (Fortune ve Goodie, 2012; Ledgerwood vd.., 2020). Bu bilişsel çarpıtmalardan kontrol yanılsaması bireylerin tamamen rastlantısal olan oyun sonuçlarını kendi yetenek veya ritüelleriyle kontrol edebileceklerine dair yanlış bir inanç geliştirmesi olarak tanımlanırken (Ledgerwood vd., 2020) Önceki sonuçlara dayanarak gelecekteki sonuçları tahmin edebileceğine inanması ise öngörüsel kontrol olarak nitelendirilir (Nicholson vd., 2016). Bunların yanı sıra "yorumlayıcı yanlılık" bireyin kazançları kendi kişisel becerisine, kayıpları ise dışsal faktörlere bağlamasına ve bireylerin kumar oynama sıklığını arttırmasına neden olur (Mallorquí-Bagué vd., 2018). Özellikle spor bahisleri gibi stratejik kumar oyunlarını tercih eden bireylerde bu beceri ve kontrol yanılsaması çok daha kökleşmiş olup kişinin bağımlılık döngüsünden çıkmasını zorlaştıran bir inanç sistemi yaratmaktadır (Peker vd., 2026).

Depresyon ile çevrim içi kumar oynama şiddeti arasında çift yönlü bir ilişki bulunmaktadır (Buckholtz ve Meyer-Lindenberg, 2012; Dowling vd., 2015). Çevrim içi kumar oynamanın birey üzerinde yarattığı finansal yıkım ve kişilerarası alanlarda yaşanan çatışmalar depresyonu tetiklerken; artan depresif semptomlar (örneğin umutsuzluk, çaresizlik vb.) bireyin duygusal acıdan veya gerçeklikten kaçmak amacıyla kumarı uyumsuz bir başa çıkma mekanizması olarak kullanmasına neden olmaktadır (Schluter vd., 2019). Bu psikolojik çöküş hali, adli bilimler açısından bireyi suça iten kritik eşiğin başlangıcı olarak kabul edilebilir.

Adli Muhasebe Perspektifi: Kriminolojik Boyut ve Hile Üçgeni (Fraud Triangle)

Donald R. Cressey tarafından geliştirilen ve adli muhasebe teorisinde sıklıkla kullanılan "Hile Üçgeni" (Fraud Triangle) modeli, kumar bağımlılarının finansal suçlara nasıl yöneldiğini açıklamak için güçlü bir kuramsal temel sunmakta ve suç motivasyonun açıklamak adına en çok başvurulan kuramsal modellerin başında gelmektedir (Awwad ve Abdelsattar, 2025). Bu teoriye göre bir kişinin finansal suç işleyebilmesi için üç unsurun bir araya gelmesi gerekmektedir. Bu modelin kumar çevrim içi kumar bağımlılığına uyarlanmış versiyonu aşağıda verilmiştir (Sánchez-Aguayo vd., 2021)

Baskı: KOB geliştiren birey, artan kayıplarını telafi etmek veya yasadışı tefecilere olan borçlarını ödemek için devasa bir algılanan finansal baskı hisseder.

Fırsat: Bireyin çalıştığı kurumdaki iç kontrol zayıflıkları veya çevrimiçi sistemlerin sunduğu gözetim eksikliği, kişinin zimmete para geçirmesi ya da dolandırıcılık yapması için fırsat yaratır. Aynı zamanda siber dünyanın sunduğu anonimlik de ayrı bir fırsat penceresidir.

Rasyonelleştirme: Bilişsel çarpıtmaları yoğun olan bir kumar bağımlısı, hırsızlık veya zimmet suçunu işlerken "Bu parayı sadece ödünç alıyorum, yakında büyük kazanıp yerine koyacağım" diyerek suçunu meşrulaştırır (Akinbowale et al., 2023; Honigsberg, 2020).

Siber suçlar ve kara para aklama ekseninden ise çevrimiçi kumar platformları, siber suçlular için bir yeraltı bankacılığı işlevi görmektedir. (UNODC, 2024) Çevrim içi kumar aracılığıyla kara para aklama süreci geleneksel olarak yerleştirme (placement), ayrıştırma (layering) ve bütünleştirme (integration) olmak üzere üç aşamadan oluşmaktadır. Özellikle kripto paraların (USDT gibi sabit coinlerin) çevrimiçi kumar sitelerine entegrasyonu, suç gelirlerinin izini kaybettirmek için mükemmel bir zemin hazırlamaktadır (Majka, 2024).

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Deseni

Bu çalışma mevcut literatürün, uluslararası raporların (örn. Birleşmiş Milletler Uyuşturucu ve Suç Ofisi - UNODC raporları), yasal mevzuatların ve psikiyatrik tanı kılavuzlarının (DSM-5) analizi ile kurgulanmış bir derleme makalesidir. Çalışmanın tasarımında ikincil veri kaynakları kullanılmıştır.

2.2. Evren ve Örneklem

Dahil Etme Kriterlerileri olarak ÇKOB'un nörobilişsel veya psikiyatrik boyutlarını inceleyen; dijital delillerin toplanması ve EnCase gibi adli bilişim araçlarıyla analizini ele alan; kumarın kripto paralar (özellikle Tether/USDT) ve siber suç ağları (motorcade/points running) üzerinden kara para aklama aracı olarak kullanımını raporlayan, İngilizce veya Türkçe yayımlanmış hakemli makaleler ve resmi kurum raporları; Hariç Tutma Kriterleri olarak ise Sadece fiziksel kumarhaneleri inceleyen ve siber suç/adli muhasebe boyutu olmayan çalışmalar; finansal suçlarla veya dijital adli tıp ile somut bir nedensellik bağı kurmayan anekdot niteliğindeki vakalar; hakem sürecinden geçmemiş güvenilmez kaynaklar kullanılmamıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Yazar(lar) / Kurumsal Yapı	Yıl	Çalışma Başlığı	Yayın Türü / Dergi
Chukwuemeka Ihekweazu, Elizabeth Adepeju Adelowo	2024	Digital Forensics in Action: A Case Study of Tracing Cybercriminals Behind Job Offer Spear Phishing Scams in Academic Institutions	ISCAP Konferans Bildirisi
Marcin Majka	2024	Anti-Money Laundering and Fraud Detection in the Gambling Industry	Data Science Summit Sunumu
United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC)	2024	Casinos, Money Laundering, Underground Banking, and Transnational Organized Crime in East and Southeast Asia: A Hidden and Accelerating Threat	Araştırma Raporu
World Health Organization (WHO)	2024	Clinical descriptions and diagnostic requirements for ICD-11 mental, behavioural and neurodevelopmental disorders	Tanı Kılavuzu
Zihniye Okray, Cemaliye Direktör	2021	Diagnosis and Treatment of Gambling Addiction	Addicta: The Turkish Journal on Addictions
Ahmed Awwad, Amal Abdelsattar	2025	Digital Evidence in Forensic Accounting- A study in Saudi Legislation	Cogent Social Sciences
John Collins	2022	Crypto, crime and control: Cryptocurrencies as an enabler of organized crime	Araştırma Raporu
İrem Peker, Hakan Coşkunol, Oğuz Peker	2026	Interrelationships among gambling-related cognitions, gambling severity, depression severity, and treatment motivation in individuals with gambling disorder	Addicta: The Turkish Journal on Addictions
Abdulmalik Olalekan Oladipupo	2025	The Dark Web of Cryptocurrency: Unpacking the Nexus between Digital Currencies, Cybercrime, and Global Governance	Journal of Contemporary International Relations and Diplomacy
Tri Cahyono Anggoro, Bambang Santoso	2025	Prevention of Online Gambling Crimes to Maintain Social Structure Stability	Akademik Makale
American Psychiatric Association (APA)	2022	Understanding Mental Disorders: Your Guide to DSM-5-TR®	Tanı Kılavuzu / Kitap
AUSTRAC Annual Report 2020-2021	2020	Australian Transaction Reports and Analysis Centre	Araştırma Raporu
Yeşilay Türkiye Kumar Raporu	2025	Turkiye Kumar Raporu	Araştırma Raporu

2.4. Veri Analizi

Literatür taraması Web of Science, YÖKTEZ, Google Scholar, Scopus, PubMed, IEEE Xplore ve adli bilimler veri tabanlarında gerçekleştirilmiştir. Arama algoritması Türkçe ve İngilizce şu anahtar kelime kombinasyonlarıyla oluşturulmuştur: (“Gambling Disorder”, “Pathological Gambling”, “Online Gambling”) ve (“Cybercrime”, “Money Laundering”, “Dark Web”, “Cryptocurrency”) ve (“Forensic Accounting”, “Fraud Triangle”, “Digital Forensics”,“Digital Evidence”).

2.5. Etik Onay

Bu çalışma teorik derleme makalesi olduğundan herhangi bir etik onay gerekmemiştir.

3. BULGULAR

Elde edilen adli ve klinik veriler sonucunda, ÇKOB ile finansal suçlar arasında birbirini besleyen bir döngü olduğu tespit edilmiş olup, bulgular ÇKOB'un bireysel bir krizden çıkıp nasıl organize siber suç şebekelerinin aracı haline geldiğini göstermektedir:

Finansal Çöküş ve Suça Yönelim: Kumar alışkanlıklarını sürdürmek için parası tükenen bağımlıların hırsızlık, kimlik hırsızlığı, kredi kartı dolandırıcılığı veya zimmete para geçirme gibi suçlara yöneldiği görülmektedir. Bu suçlar genellikle kumar kayıplarını telafi etme dürtüsüyle işlenmektedir (Anggoro ve Santoso, 2025).

Çevrimiçi Kumarhaneler ve Adli Delil Karartma: Kriminolojik bulgular, siber suçluların ve kumar platformlarının "Çip Boşaltma" (Chip Dumping) ve "Çoklu Hesap Kullanımı" gibi yöntemlerle suç gelirlerini akladıklarını göstermektedir. Çip boşaltma, bir oyuncunun kasıtlı olarak başka bir oyuncuya kaybederek yasadışı fonların (örneğin uyuşturucu ticareti veya dolandırıcılık gelirlerinin) kumar kazancı gibi gösterilerek aklanmasını ve transferi yapılması işlemidir ve bu durum kara para aklama veya değerin gizlice aktarılmasında kullanılmaktadır (Majka, 2024).

Kripto Varlıklar ve Yeraltı Bankacılığı: Çevrimiçi kumar ve siber dolandırıcılık çeteleri, özellikle TRON blok zincirindeki Tether (USDT) gibi kripto paraları kullanarak yüksek hızlı para aklama filoları (motorcades) ve puan koşusu (points running) sendikaları kurmuşlardır (AUSTRAC, 2020). Siber suç örgütleri, mağdurlardan çaldıkları fonları binlerce banka hesabından veya kripto cüzdanından geçirerek izini kaybettirmek için "puan koşusu" (points running) sendikalarını ve dijital yer altı bankacılığını kullanır. Çevrimiçi kumar platformları üzerinden gerçekleştirilen "offsetting" (aynalama/dengeleme) işlemleriyle, bir ülkede yatırılan yasadışı para, başka bir ülkede yasal bir kumar kazancı gibi nakde çevrilerek finansal sisteme entegre edilir (UNODC, 2024) Bağımlılar bu ekosistemde bazen mağdur bazen de (bilerek veya bilmeyerek) aracı (money mule) olarak kullanılmaktadır Dijital Adli Bilişim (Digital Forensics) ve Tespit Zorlukları: Çevrimiçi kumara ve finansal hilelere yönelik dijital deliller doğası gereği; gizli, sınır aşan, kolayca

değiştirilebilir, yok edilebilir ve zamana duyarlı bir yapıya sahiptir (Awwad ve Abdelsattar, 2025) Kripto paraların (örneğin USDT) bu ekosisteme entegre edilmesiyle, işlemlerin izlenebilirliği azalmakta ve suç gelirlerinin küresel çapta saniyeler içinde aklanabilmesi, delil zincirinin (chain of custody) korunmasını zorlaştırmaktadır (Kranacher ve Riley, 2019). Adli bilişim uzmanları ve hile denetçileri açısından çevrimiçi kumar platformlarındaki dijital delilleri toplamak son derece zordur. Bu sebeple adli muhasebecilerin hileleri tespit edebilmesinde Büyük Veri analitiği ve Yapay Sinir Ağları (YSA) gibi ileri teknolojilerin kullanılması, olağandışı işlem kalıplarının (örneğin sık ve küçük miktarlarda yatırma-çekme işlemleri) yakalanması açısından büyük önem taşımaktadır (Majka, 2024).

Tedavi Motivasyonunda Dışsal Faktörlerin Rolü: Klinik bulgular, şiddetli depresyon ve yüksek kumar şiddetine sahip bireylerin tedaviye yönelik "içsel" inançlarının ve güvenlerinin (confidence in treatment) oldukça düşük olduğunu göstermektedir. Çoğu vakada tedavi motivasyonu dışsaldır (extrinsic motivation); yani hasta, kumarı bırakmayı gerçekten istemekten ziyade, ağır finansal borçlar, hukuki sorunlar veya adli kovuşturma korkusu nedeniyle tedavi arayışına girmektedir (Peker vd., 2026).

4. TARTIŞMA

Çevrim içi Kumar oynama bozukluğu, sadece bireyin ruh sağlığını ve aile yapısını parçalayan psikolojik bir rahatsızlık olmakla kalmayıp, kriminolojik sistemleri besleyen yapısal bir siber ve finansal suç katalizörü olduğunu kanıtlamaktadır (Anggoro ve Santoso, 2025). Adli bilimler disiplini açısından bakıldığında, "Hile Üçgeni" ve "Bilişsel Çarpıtmalar" arasındaki etkileşim, suçun motivasyonunu analiz etmek için hayati öneme sahiptir (Majka, 2024; Peker vd., 2026). Bağımlı birey, tedavi edilmediği sürece, rasyonelleştirme mekanizması ve algılanan finansal baskılar nedeniyle yasadışı finansal işlemlere başvurma potansiyeli en yüksek olan gruptadır. Bu bağlamda çevrim içi kumar bağımlılarının tedavi arayışında bulunmamaları, tedavi önündeki en büyük engellerden biridir (Okray ve Direktör, 2021). Bireylerde eşlik eden majör depresyon gibi psikiyatrik eş tanılar, tedaviye olan inancı zayıflatmakta ve umutsuzluk yaratarak döngünün kırılmasını zorlaştırmaktadır (Rogier vd., 2019). Bu bireyler, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ve Kısa Süreli Motivasyonel Görüşme teknikleri ile bilişsel çarpıtmalarının farkına vararak öz-düzenlemelerini sağlamaya yönelik psikolojik destek almaları sorunun çözümünde katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Ede vd.,2020; Pfund vd., 2021). Adli bilimler ve adli muhasebe açısından bakıldığında, sorunun yalnızca bireysel terapi ile çözülemeyecek kadar yapısal olduğu görülmektedir. İnternet üzerinden gerçekleştirilen işlemler, suçlulara geleneksel finans sistemlerinin yasal düzenlemelerinden kaçma fırsatı sunmaktadır UNDOC Organize suç şebekelerinin çevrimiçi kumar platformlarını kullanarak gerçekleştirdiği "offsetting" ve "çip boşaltma" gibi işlemler, geleneksel adli muhasebe yöntemlerini aşan yeni nesil suçlar olarak karşımıza çıkmaktadır (UNDOC, 2024). Bu nedenle, önleyici stratejiler multidisipliner bir yaklaşımla ele alınmalı ve adli muhasebe uzmanlarının dijital delilleri (meta veriler, e-posta kayıtları, kripto cüzdan hareketleri) toplama ve analiz etme, kolluk kuvvetlerinin uluslararası işbirliği ağları kurarak siber suç ve yasa dışı bahis platformlarına erişimi engelleme kapasiteleri artırılmalıdır (Putra, 2025). Ayrıca bu noktada adli bilişim (digital forensics), büyük veri

analitiği (big data analytics) ve yapay zeka destekli veri madenciliği araçlarının adli muhasebeye entegrasyonu, olağandışı finansal hareketlerin tespit edilmesinde temel zorunluluk olarak karşımıza çıkmaktadır (Majka,2024).

5. SONUÇ

Sonuç olarak; çevrim içi kumar oynama bozukluğu, suç işleme ve siber finansal ağların istismarı üçgeninde oluşan yapı sadece bireyi ve ailesini yok eden bir psikopatoloji olmaktan ziyade toplumsal yapıyı da tehdit etmektedir (Okray ve Direktör, 2021). ÇKOB'un tedavisi ve dijital suçların önlenmesi; psikolojik sağaltım, dijital finansal regülasyonlar, adli bilişim uygulamaları ve toplumsal farkındalık kampanyalarını içeren bütüncül bir eylem planını zorunlu kılmaktadır (Awwad ve Abdelsattar, 2025). Adli birimler ile ruh sağlığı profesyonellerinin entegre çalışması, hem bağımlılığın getirdiği sosyal çöküntüyü hem de finansal suçların yol açtığı ekonomik tahribatı engellemede kritik bir rol oynayacaktır (Türkiye Kumar Raporu, 2025). Özellikle bağımlının bilişsel çarpıtmalarını hedef alan Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) temelli klinik müdahaleler uygulanırken, eş zamanlı olarak adli muhasebe uzmanlarının proaktif hile denetimi ve adli bilişim uzmanlarının dijital delil analizleri ile finansal aklama ağlarını takip etmeleri ve bağımlılığın ve suçun dijitalleştiği bu çağda, adli bilimler yaklaşımının merkezde olduğu bütüncül kamu politikaları, toplumsal yapının korunması için tek sürdürülebilir yoldur.

KAYNAKÇA

AUSTRAC (2020). https://www.austrac.gov.au/sites/default/files/2021-10/AUSTRAC_AnnualReport_2020-21_web.pdf

Akinbowale, O. E., Klingelhöfer, H. E., & Zerihun, M. F. (2023). Application of forensic accounting techniques in the South African banking industry for the purpose of fraud risk mitigation. Cogent Economics & Finance, 11(1), 2153412. American Psychiatric Association. (2022). Understanding mental disorders: Your guide to DSM-5-TR®. American Psychiatric Association Publishing.

Anggoro, T. C., & Santoso, B. (2025). Prevention of online gambling crimes to maintain social structure stability. Priviet Social Sciences Journal.

Awwad, A., & Abdelsattar, A. (2025). Digital evidence in forensic accounting- A study in Saudi legislation. Cogent Social Sciences, 11(1), https://doi.org/10.1080/23311886.2025.2522958.

Buckholtz, J. W., & Meyer-Lindenberg, A. (2012). Psychopathology and the human connectome: toward a transdiagnostic model of risk for mental illness. Neuron, 74(6), 990-1004.

Collins, J. (2022). Crypto, crime and control: Cryptocurrencies as an enabler of organized crime. Global Initiative Against Transnational Organized Crime.

Derevensky, J. L., & Gupta, R. (2007). Internet gambling amongst adolescents: A growing concern. International Journal of Mental Health and Addiction, 5(2), 93-101.

Dowling, N. A., Cowlishaw, S., Jackson, A. C., Merkouris, S. S., Francis, K. L., & Christensen, D. R. (2015). Prevalence of psychiatric co-morbidity in treatment-seeking problem gamblers: A systematic review and meta-analysis. Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 49(6), 519-539.

Ede, M. O., Omeje, J. C., Ncheke, D. C., Agah, J. J., Chinweuba, N. H., & Amoke, C. V. (2020). Assessment of the effectiveness of group cognitive behavioural therapy in reducing pathological gambling. Journal of Gambling Studies, 36(4), 1325-1339.

Fortune, E. E., & Goodie, A. S. (2012). Cognitive distortions as a component and treatment focus of pathological gambling: a review. Psychology of addictive behaviors, 26(2), 298.

Gainsbury, S. M. (2015). Online gambling addiction: the relationship between internet gambling and disordered gambling. Current addiction reports, 2(2), 185-193.

Honigsberg, C. (2020). Forensic accounting. Annual Review of Law and Social Science, 16(1), 147-164.

Igomu, A., Muliyono, A., & Bonggoibo, A. A. (2024). Online Gambling: A Tantalizing Game with Risks that Drain Fortunes and Futures. Sinergi International Journal of Law, 2(3), 261-273.

Ihekweazu, C., & Adelowo, E. A. (2024). Digital forensics in action: A case study of tracing cybercriminals behind job offer spear phishing scams in academic institutions. ISCAP Proceedings, 10(6151), 1-25.

Kranacher, M. J., & Riley, R. (2019). Forensic accounting and fraud examination. John Wiley & Sons.

Ledgerwood, D. M., & Petry, N. M. (2010). Subtyping pathological gamblers based on impulsivity, depression, and anxiety. Psychology of addictive behaviors, 24(4), 680.

Ledgerwood, D. M., Dyshniku, F., McCarthy, J. E., Ostojic-Aitkens, D., Forfitt, J., & Rumble, S. C. (2020). Gambling-related cognitive distortions in residential treatment for gambling disorder. Journal of Gambling Studies, 36(2), 669-683.

Leonard, C. A., Williams, R. J., & McGrath, D. S. (2021). Gambling fallacies: Predicting problem gambling in a national sample. Psychology of addictive behaviors, 35(8), 939.

Majka, M. (2024). Anti-money laundering and fraud detection in the gambling industry [Sunum]. Data Science Summit.

Mallorquí-Bagué, N., Tolosa-Sola, I., Fernández-Aranda, F., Granero, R., Fagundo, A. B., Lozano-Madrid, M., ... & Jiménez-Murcia, S. (2018). Cognitive deficits in executive functions and decision-making impairments cluster gambling disorder sub-types. Journal of gambling studies, 34(1), 209-223.

Nicholson, R., Graves, C., Ellery, M., & Afifi, T. O. (2016). The temporal relationship between faulty gambling cognitions and gambling severity in young adults. Journal of gambling studies, 32(4), 1215-1229.

Oei, T. P., & Gordon, L. M. (2008). Psychosocial factors related to gambling abstinence and relapse in members of gamblers anonymous. Journal of Gambling Studies, 24(1), 91-105.

Okray, Z., & Direktör, C. (2021). Diagnosis and treatment of gambling addiction. Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 8(3), 194-200.

Oladipupo, A. O. (2025). The dark web of cryptocurrency: Unpacking the nexus between digital currencies, cybercrime, and global governance. Journal of Contemporary International Relations and Diplomacy, 6(2), 46-59. https://doi.org/10.53982/jcird.2025.0602.04-j.

Peker, İ., Coşkunol, H., & Peker, O. (2026). The relationship between gambling related cognitions and gambling severity, depression severity and treatment motivation in individuals with problem gambling. Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 13(1), 88-100. https://doi.org/10.15805/addicta.2025.23115.

Petry, N. M. (2003). A comparison of treatment-seeking pathological gamblers based on preferred gambling activity. Addiction, 98(5), 645-655.

Pfund, R. A., Peter, S. C., McAfee, N. W., Ginley, M. K., Whelan, J. P., & Meyers, A. W. (2021). Dropout from face-to-face, multi-session psychological treatments for problem and disordered gambling: A systematic review and meta-analysis. Psychology of Addictive Behaviors, 35(8), 901.

Potenza, M. N., Wareham, J. D., Steinberg, M. A., Rugle, L., Cavallo, D. A., Krishnan-Sarin, S., & Desai, R. A. (2011). Correlates of at-risk/problem internet gambling in adolescents. Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 50(2), 150-159.

Putra, V. A., & Putra, W. M. (2025). Accountability, transparency, and fraud propensity in village governments: The mediating role of justice. Journal of Accounting and Investment, 26(2), 579-599.

Rogier, G., Picci, G., & Velotti, P. (2019). Struggling with happiness: A pathway leading depression to gambling disorder. Journal of gambling studies, 35(1), 293-305.

Sánchez-Aguayo, M., Urquiza-Aguiar, L., & Estrada-Jiménez, J. (2021). Fraud detection using the fraud triangle theory and data mining techniques: A literature review. Computers, 10(10), 121.

Schluter, M. G., Kim, H. S., Poole, J. C., Hodgins, D. C., McGrath, D. S., Dobson, K. S., & Taveres, H. (2019). Gambling-related cognitive distortions mediate the relationship between depression and disordered gambling severity. Addictive Behaviors, 90, 318-323. United Nations Office on Drugs and Crime. (2024). Casinos, money laundering, underground banking, and transnational organized crime in East and Southeast Asia: A hidden and accelerating threat. United Nations. Yeşilay Kumar Raporu (2025). https://www.yesilay.org.tr/assets/uploads/pdf/turkiye-kumar-raporu-2025.pdf World Health Organization. (2024). Clinical descriptions and diagnostic requirements for ICD-11 mental, behavioural and neurodevelopmental disorders. World Health

B033 **OKUL PDR**

PDR2026

27. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi

Akran Arabuluculuğu Sürecinde Karşılaşılan Güçlükler

Prof. Dr. Nurten SARGIN, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Nedret CANDEMİR

[2] Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, Türkiye — 25830105058@erbakan.edu.tr

[1] Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, Türkiye — nsargin@erbakan.edu.tr

Sunum türü: Sözlü Bildiri no: DM-01KT2M46

ÖZET

Akran arabuluculuğu, okul ortamında öğrenciler arasında ortaya çıkan çatışmaların yapıcı yollarla çözülmesini destekleyen ve barışçıl iletişim becerilerinin gelişimine katkı sağlayan önemli uygulamalardan birisi olarak ele alınmaktadır. Arabuluculuk süreci genel olarak olayın anlatılması, duyguların paylaşılması, karşı tarafı anlama, çözüm seçenekleri geliştirme ve uzlaşmaya ulaşma aşamalarından oluşmaktadır. Bununla birlikte uygulama sürecinde öğrencilerin bireysel özellikleri, duygusal tepkileri ve çevresel etkenler nedeniyle çeşitli güçlüklerle karşılaşılabilmektedir. Bu çalışmanın amacı, akran arabuluculuğu sürecinde karşılaşılan güçlükleri ve arabulucu öğrencilerin yaşadığı sorunları alanyazın temelinde incelemektir. Araştırma, nitel araştırma yöntemlerinden derleme ve doküman analizi kullanılarak yürütülmüştür. Konuya ilişkin ulusal ve uluslararası çalışmalar incelenmiş, elde edilen bulgular bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirilmiştir. Bulgular, çatışmanın başlangıç evrelerinde öğrencilerin yaşanan durumu çok yönlü değerlendirmekte zorlandıklarını, olayları öznel algıları doğrultusunda anlamlandırdıklarını ve bu süreçte duygusal tepkilerinin iletişim sürecine yön verebildiğini ortaya koymaktadır. Duyguların paylaşılması sürecinde öfke, kırgınlık ve güvensizlik gibi duyguların yeniden ortaya çıkabildiği; empati geliştirme aşamasında ise tarafların savunmacı tutum sergileyebildiği görülmüştür. Çözüm üretme aşamasında bazı öğrencilerin ortak yarar yerine bireysel kazanımlara odaklandıkları ve sorumluluk almaktan kaçındıkları dikkat çekmektedir. Ayrıca arabulucu öğrencilerin süreç içerisinde tarafsızlığı koruma, duygusal dengeyi sürdürme, akademik sorumluluklarla süreci birlikte yürütme gibi konularda güçlük yaşayabildikleri anlaşılmıştır. Buna ek olarak, arabulucuların arkadaş grupları tarafından 'taraf tutma' baskısına maruz kaldıkları ve akran ilişkileriyle resmi rolleri arasında rol çatışması yaşadıkları belirlenmiştir. Sonuç olarak, akran arabuluculuğunda karşılaşılan güçlüklerin yalnızca çatışmanın taraflarından değil; öğrencilerin sosyal çevresi, iletişim becerileri, aile yapısı ve okul iklimi gibi çok boyutlu etmenlerden etkilendiği görülmektedir. Okul idaresi ve öğretmenlerin süreci yeterince benimsememesi ise yapısal birer güçlük kaynağı olarak tespit edilmiştir. Bu doğrultuda akran arabuluculuğu programlarının daha etkili sürdürülebilmesi için öğrencilere yönelik uygulamalı eğitimlerin artırılması, süreç içerisinde rehberlik ve süpervizyon desteği sağlanması, aile katılımının güçlendirilmesi, arabulucu öğrencilerin motivasyonunu destekleyecek mekanizmaların kurulması ve tüm okul aktörlerini kapsayan bir barış kültürü politikasının oluşturulması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Akran Arabuluculuğu, Süreç, Güçlük, Okul İklimi, Çatışma

ABSTRACT

Peer mediation is regarded as one of the important practices that supports the constructive resolution of conflicts arising among students in the school environment and contributes to the development of peaceful communication skills. The mediation process generally consists of the stages of narrating the incident, sharing emotions,

understanding the opposing party, developing solution options, and reaching a consensus. However, during the implementation process, various difficulties may be encountered due to students' individual characteristics, emotional reactions, and environmental factors. The purpose of this study is to examine the challenges encountered in the peer mediation process and the problems experienced by student mediators based on the literature. The study was conducted using the literature review and document analysis methods, which are among the qualitative research methods.. National and international studies on the subject were examined, and the findings obtained were evaluated from a holistic perspective. The findings reveal that in the initial stages of conflict, students face difficulties in evaluating the situation from multiple perspectives, interpret events in line with their subjective perceptions, and their emotional reactions can direct the communication process during this period. It was observed that emotions such as anger, resentment, and mistrust could resurface during the process of sharing emotions, and parties could display defensive attitudes during the empathy development stage. In the solution generation phase, it is noteworthy that some students focus on individual gains rather than mutual benefit and avoid taking responsibility. Furthermore, it was understood that student mediators could experience difficulties within the process in matters such as maintaining neutrality, sustaining emotional balance, and managing the process alongside their academic responsibilities. Additionally, it was determined that mediators were exposed to "peer pressure to take sides" by their friend groups and experienced role conflict between their peer relationships and formal roles. As a result, it is observed that the difficulties encountered in peer mediation are influenced not only by the parties to the conflict but also by multidimensional factors such as the students' social environment, communication skills, family structure, and school climate. The lack of sufficient adoption of the process by the school administration and teachers was identified as a structural source of difficulty. Accordingly, to maintain peer mediation programs more effectively, it is recommended to increase practical training for students, provide guidance and supervision support within the process, strengthen family involvement, establish mechanisms to support the motivation of student mediators, and create a peace culture policy that encompasses all school actors.

Keywords: Peer Mediation, Process, Difficulty, School climate, Conflict resolution .

1. GİRİŞ

Öğrenciler arasında yaşanan anlaşmazlıklar, okul yaşamının doğal ve kaçınılmaz bir parçası olarak belirtilmektedir. Eğitim ortamlarında farklı beklenti, ilgi, değer ve kişilik özelliklerine sahip öğrencilerin sürekli etkileşim içinde olmaları, çeşitli anlaşmazlık ve çatışmaların yaşanmasına zemin hazırlayabilmektedir. Öğrenciler arasında yaşanan iletişimler bazı zamanlar olumlu olurken bazı zamanlarda tam tersi anlaşmazlıklara dönebilmektedir. Anlaşmazlıklara dönüştüğü noktada çatışmalar yaşanmakta ve okulun iklimini olumsuz anlamda etkilemektedir bu durumda (Çetin vd., 2015).

Okullardaki güvenli ve olumlu iklimin sürdürülebilmesi, öğrencilerin aralarında yaşadıkları anlaşmazlıkları yapıcı yollarla çözebilmeleriyle yakından ilişkili olarak değerlendirilmektedir (Koruklu, Yılmaz, 2010). Son zamanlarda okullarda bu yapıcı çözüm yollarına bir yenisi eklenmiştir: Akran Arabuluculuğu. Akran arabuluculuğu geleneksel disipliner cezalar yerine daha barışçıl, empatik ve olaylara öğrencilerin gözünden bakılmasını sağlayan bir yaklaşım olarak görülmektedir (Aytekin, 2019). Ancak yapıcı bir çözüm üretmek planlanması, uygulanması, sürdürülmesi ve sonuç aşamasında sorunlar yaşanmadığı anlamına gelmemektedir. Alışılagelmiş geleneksel yaklaşımdan farklı bir yaklaşımla süreci yönetiyor olmak bazı zorlukları da beraberinde getirmiştir (Kaçmaz ve

Türnüklü, 2011). Alanyazında (Çetin ve ark., 2015; Kaçmaz & Türnüklü, 2011). Akran arabuluculuğu süreci hakkında detaylı bilgi olmasına rağmen arabulucu öğrencilerin yaşadığı veya karşılaştıkları sorunlarla alakalı araştırma sayısı çok az olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda gerçekleştirilen çalışmanın temel amacı; okul temelli önleyici bir çalışma olan akran arabuluculuğu programlarının uygulanması, yürütülmesi ve sonuçlandırılması süreçlerinde karşılaşılan temel güçlükleri literatür zemininde sistematik olarak ortaya koymaktır. Çalışmanın, sahadaki uygulamacıların (okul psikolojik danışmanlarının) süreç yönetimi becerilerine katkı sağlaması ve programın sürdürülebilirliğine yönelik koruyucu stratejiler geliştirmesi açısından alan yazına katkı sunması hedeflenmektedir.

2. YÖNTEM

Yapılan bu çalışmada, akran arabuluculuğu sürecinde karşılaşılan güçlükleri ve bu güçlüklerin çözümüne yönelik dinamikleri bütüncül bir perspektifle ortaya koyabilmek için nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi (belgesel tarama) yöntemi kullanılmıştır. Doküman analizi; araştırılan olgu veya olgular hakkında bilgi içeren basılı veya elektronik materyalleri planlı ve sistematik bir şekilde incelenmesini, analiz edilmesini ve değerlendirilmesini içeren bir bilimsel araştırma yöntemidir (Karasar, 2012; Bowen, 2009, akt., Sak vd., 2021).

Araştırma süreci boyunca ilgili literatüre ulaşabilmek için geniş kapsamlı veri tabanı

analizi gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda ; Yükseköğretim Kurulu (YÖK) Ulusal Tez Merkezi, Google Akademik (Google Scholar), DergiPark,ProQuest Dissertations & Theses Global ,ResearchGate ve EBSCO veri tabanları ile araştırma konusuyla

ilgili akademik kaynaklar taranmıştır. İnceleme sürecinde kullanılan kaynaklara ulaşmak için “Akran Arabuluculuğu, Arabuluculuk Sürecinde Karşılaşılan Sorunlar, Okul Temelli Önleyici Çalışmalar, Rehberlik Servisi/ Okul Psikolojik Danışmanlığı vb.” anahtar kelimeleri kullanılmıştır. Yapılan literatür taraması 2010-2025 yılları arasında yayımlanmış Türkçe ve İngilizce literatürünü kapsayacak şekilde sınırlandırılmıştır. Belirlenen ölçütler çerçevesinde yürütülen bu tarama sonucunda, araştırma kapsamında değerlendirilmek üzere toplam 14 adet akademik çalışmaya (makale,tez vb.) ulaşılmış ve incelenmiştir.

İncelenen ve taranan bütün bilimsel materyaller (tez, bildiri, makale, kitap bölümleri vs.) ayrıntılı şekilde okunmuş olup, araştırmanın amacına uygun analiz edilmiştir. Materyallerden elde edilen veriler, arabuluculuk sürecinin aşamalarına (başlangıç, işleyiş, sonuçlandırma) ve karşılaşılan zorluklara göre analiz edilip, sürecinin işlevselliğini arttırır yönde somut öneriler geliştirilmiştir.

2.5. Etik Onay

Bu araştırma, kamuya açık erişime sahip akademik dokümanların (makale, tez ve bildiriler) incelenmesine dayanan bir doküman analizi çalışmasıdır. Araştırma kapsamında insan veya hayvan katılımcılardan doğrudan veri toplanmadığı ve yalnızca erişime açık bilimsel kaynaklar kullanıldığı için etik kurul onayı gerektirmemektedir.

BULGULAR

Araştırmadan elde edilen nitel bulgular, akran arabuluculuğu sürecinin aşamaları esas alınarak iki tema altında sunulmuştur. İlk tema, öğrencilerin arabuluculuk sürecine dâhil

edilmesine kadar geçen dönemde karşılaşılan başlangıç aşamasındaki güçlükleri

kapsamaktadır. İkinci tema ise tarafların arabuluculuk görüşmesine katılmasının ardından oturumun yürütülmesi ve sürecin sonuçlandırılması sırasında ortaya çıkan

işleyiş ve sonuçlandırma aşamasındaki güçlükleri ele almaktadır.

Sürecin Başlangıç Aşamasında Karşılaşılan Güçlükler: Davet, Gönüllülük ve Güven Sorunu

Arabuluculuk sürecinin başlangıcı (giriş ve yapılandırma) evresi, çatışma yaşayan tarafların sürece dahil edilmesiyle başlar. Bu başlangıç evresinde çatışma yaşayan tarafların bir araya gelmesi ve yaşadıkları çatışmayı şeffaf bir şekilde arabulucu kişiye aktarması beklenir. Birbirlerine karşı düşmanca yaklaşmayı bırakmaları ve sürecin olumlu ilerlemesi için iş birliği yapmaları istenir taraflardan (Kaçmaz & Türnüklü, 2011). Ancak süreç içerisindeki karşılaşılan en büyük zorluklar bu aşamada yani sürece dahil edilmesinde başlar. Taraflardan birisi veya her ikisi de arabuluculuk sürecine katılmak istemeyebilir veya zoraki bir şekilde katılım gösterdiğini ifade edebilir (Güloğlu, 2011; Kaçmaz & Türnüklü, 2011).

Arabuluculuk sürecinin en temel ölçütü “gönüllülük” ilkesidir. Ancak çatışma yaşayan öğrenciler genellikle geleneksel sistemin de vermiş olduğu alışkanlıkla okul idaresi tarafından veya öğretmenleri tarafından zorunlu tutularak olayı akran arabulucusuna taşımaktadır. Bu tür tutumlarda öğrencilerdeki arabuluculuk sürecine olan bakış açılarını zedelemekte ve zorundalık hissiyle geldikleri için süreç boyunca fayda görememektedirler. Nasıl ki bir psikolojik danışma oturumunda danışan sürecin en başında direnç gösterip kaçmaya çalışıyorsa aynı şekilde arabuluculuk sürecine zorlanarak gelen öğrenciler aynı şekilde direnç gösterir ve arabuluculuk sürecine karşı kendini kapalı tutar (Yavuzer, 2018).

Arabuluculuk sürecine gönüllü olarak katılmayan öğrenciler, sürecin temel unsurlarından biri olan arabulucuya karşı da güven geliştirmekte zorlanabilmektedir. Bu durum, öğrencilerin arabulucunun gizlilik ilkesine bağlı kalıp kalmayacağı konusunda kaygı duymalarına neden olabilmektedir. Özellikle, “Arabulucuya anlattıklarım daha sonra diğer arkadaşlarımla paylaşılır mı?” şeklindeki endişeler, sürece duyulan güveni ve öğrencilerin açık iletişim kurma isteğini olumsuz etkileyebilmektedir. Bu aşamada öğrenciler, akran arabulucunun bir yetişkin kadar tarafsız ve profesyonel davranamayacağını düşünebilmekte, bu nedenle arabulucuya karşı güven geliştirmekte güçlük yaşayabilmektedir. Bu güvensizlik, öğrencilerin sürece katılımını ve arabuluculuk görüşmelerinde kendilerini açık bir şekilde ifade etmelerini olumsuz etkileyebilmektedir. Danışma oturumlarda danışanlar nasıl psikolojik danışmana ilk etapta güvensiz yaklaşır, sorunlarını anlatmaktan çekinirlerse arabuluculuk sürecinde de öğrenciler aynı bakış açısıyla arabulucu öğrenciye yaklaşarak süreç hakkında eksik veya yanlış bilgi verebilirler ve güven duymayabilirler. Bu

güvensizlik, sürecin başında daha yüzeysel paylaşımlara veya sessizliğe başvurmaya sebep verebilmektedir. Bunun yanı sıra, öğrencilerin akran arabuluculuğuna başvurdukları için arkadaşları tarafından “ispiyoncu”, “zayıf” ya da benzeri olumsuz etiketlerle değerlendirileceklerini düşünmeleri de sürece katılımın önündeki önemli engellerden biridir (Atış,2019). Nitekim Türnüklü (2006) tarafından yapılan araştırmada da arabulucu öğrencilerin karşılaştığı olumsuz durumlardan birinin 'küçük düşürülme ve alay edilme' (%17 erkek, %3 kız) olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılan arabulucular, süreci tam olarak bilmeyen akranlarının kendileriyle alay etmesinden ötürü üzüntü duyduklarını ifade etmişlerdir. Bu durum, okul genelinde akran arabuluculuğu kültürünün doğru tanıtılmamasının arabulucu öğrenciler üzerinde bir akran baskısı oluşturabileceğini göstermektedir. Akran baskısına maruz kalabilecekleri yönündeki bu kaygı, öğrencilerin arabuluculuk sürecine gönüllü olarak dâhil olma isteklerini azaltabilmekte ve sürecin başlamasını güçleştirebilmektedir. Arabuluculuk sürecinin geleneksel disiplin anlayışından farklı olması ve sorun çözücü olarak kendi yaş gruplarından birisine başvurmuş olmaları da bir nokta da tarafları tatmin etmeyecektir. Tarafların beklentileri daha ödül/ceza yaklaşımı veya haklı haksız ayrımının yapılmasıyken süreçte bunun tam tersiyle karşılaşmaları süreci bırakıp gitmelerine sebep olabilmektedir.

Başlangıç aşamasında yalnızca taraflar güçlük çekmemektedir aynı zamanda akran arabuluculuğu yapan öğrencide aynı şekilde zorluklar yaşamaktadır. Süreç başından arabuluculuk yapan öğrenciden beklentiler giriş konuşmasını yapma, kuralları hatırlatma, tarafsızlığı vurgulama ve en önemlisi gizlilik ilkesini vurgulamaktır (Atış, 2019). Ancak bazı zamanlarda arabulucu öğrenciler bazı zamanlarda bu şekilde resmi konuşmaları yaparken heyecanlanabilir daha otoriter bir dil kullanabilirler. Bu noktada tarafların daha süreç başlamadan arabulucu öğrenciye karşı olumsuz bir tavır takınmasına ve savunmacı bir role bürünmelerine neden olabilir. Sonuç olarak, arabuluculuk sürecinin başlangıç aşamasında karşılaşılan temel güçlüklerden biri, okulda hâkim olan geleneksel disiplin anlayışının oluşturduğu yerleşik tutum ve davranış kalıplarıdır. Bu durum, öğrencilerin arabuluculuk uygulamasını benimsemelerini ve sürece gönüllü katılım göstermelerini zorlaştırabilmektedir. Taraflar arabulucuyu da bu anlayışın bir parçası olarak görür ve ona güvenmezlerse, sürecin sonraki adımı olan hikayeyi dinleme ve çözüm üretme aşamasına geçmek imkansız hale gelmektedir.

Sürecin İşleyiş ve Sonuçlandırma Aşamalarında Yaşanan Güçlükler: Duygusal Yoğunluk, Rol Karmaşası ve Yüzeysel Anlaşmalar

Arabuluculuk süreci başladıktan sonra ilk aşamadaki güçlükler aşıldıktan sonra ikinci aşama olan “olayın dinlenmesi”, “ihtiyaçların belirlenmesi” ve “çözüm seçeneklerinin üretilmesi” aşamalarında hem arabulucu hem de taraflar bazında birçok güçlük ortaya çıkmaktadır. Bu sürecin en başında ortaya çıkan güçlük duyguların yönetilmesi ve taraflar arasındaki güç hiyerarşisinin ortadan kaldırılmasıdır. Çatışma yaşayan taraflar artık arabuluculuk sürecine ikna olup sürece başladıklarında genellikle karşı tarafa karşı yoğun öfke ve hırs taşıyabilirler. Oturumlar sırasında bu öfke ve hırs karşı tarafın sözünü kesmek, hoş olmayan tavırlar sergilemek ve hakaret derecesine gelecek bir dil kullanarak ortaya çıkabilmektedir. Bunların dışında farklı bir tepki olarak ve arabulucu kişiyi yanına çekebilmek amaçlı bazen taraflar ağlamaya başlayarak süreci baltalayabilmektedir (Dai, 2020). Akran

arabulucularında bu aşamada yaşça büyük ve süreç yönetimi konusunda bir yetişkin kadar sürece hakim olmadıklarını düşünülürse bu yaşanan gerilimleri, krizleri yönetmekte ve tarafları yatıştırmakta zorlanabilirler.

İlerleyen oturumlarda arabuluculuk basamaklarından olan isteklerin söylenmesi, duygu ve düşüncelerden bahsedilmesi aşaması vardır. Bu basamakta öğrencilerin görünen, ifade ettikleri isteklerinde ne kadar samimi ve gerçekçi oldukları tespit edilmelidir. Bu aşamada öğrenciler genelde daha sert isteklerde bulunabilmektedir. Örneğin "Bir daha benimle konuşmasın, sınıfımızdan gitsin, bu okulda kalmak istemiyorum…" şeklinde uçuk istekleri olabilmektedir. Bu aşamada öğrencinin gerçekten bunu mu istiyor yoksa etrafındaki arkadaşları tarafından saygı görmek, bu konuda verdiği sert tepkinin takdir edilmesini mi bekliyor bu tespit edilmelidir (Türnüklü ve Türk, 2013; Arslan, 2014). Ancak bu aşamada akran arabulucular bir psikolojik danışman gibi eğitim almadıkları için sürecin içine şeffaf bir şekilde dahil olamamakta, tarafların bu katı sınırlarını nasıl aşacaklarını bilmedikleri için öğrencilerin gerçekten isteklerini ve ihtiyaçlarını ortaya çıkartmakta zorlanırlar. Bu da sürecin tıkanmasına ve ilerleyememesine sebep olur (Türkoğlu, 2019).

Akran arabulucular, gelişimsel özellikleri gereği duygusal açıdan daha hassas bir yaş grubunda yer aldıklarından, tarafların aktardıkları olaylardan kolaylıkla etkilenebilmektedir. Ayrıca, taraflardan biriyle zaman içerisinde arkadaşlık ilişkisi geliştirmeleri veya mevcut arkadaşlık bağlarının sürece yansıması, arabulucunun tarafsızlığına ilişkin algıyı zedeleyebilmektedir. Bu durum, öğrencilerin arabuluculuk sürecine duydukları güveni azaltarak, özellikle başlangıç aşamasında ortaya çıkan güven sorununun yeniden gündeme gelmesine neden olabilmektedir. Bu tarz arabulucu kişilerin taraflarla yakın olması da sürecin yapı taşlarından olan tarafsızlık ilkesine ters düşmektedir. Taraflar, yaşadıkları sorunu kendi bakış açıları doğrultusunda ifade ederken karşı tarafın kendilerini dinlemediğini veya anlamaya çalışmadığını düşündüklerinde yoğun olumsuz duygular yaşayabilmektedir. Bu durum, arabuluculuk sürecini sonlandırma isteğine ya da yeni bir çatışma ortamının oluşmasına zemin hazırlayabilmektedir. Bunun yanı sıra, bazı öğrenciler yaşadıkları öfke ve hayal kırıklığını bir savunma mekanizması olarak karşı tarafa yönelterek suçlayıcı ve yargılayıcı bir tutum sergileyebilmektedir. Öğrenciler genelde bu aşamada kazan-kazan yerine kazan-kaybet prosedürünü uygulamaktadır. Arabuluculuk sürecinde beklentimiz tarafların kazan-kazan davranışını göstermesi beklenir ancak taraflar karşı tarafı düşünmeden çıkarları doğrultusunda en uygun anlaşmaya varmak için çabalarlar. Burada önemli olan karşı tarafla anlaşmaya varmak değil çatışanın kendi çıkarları doğrultusunda bir sonuca varmasını sağlamaktır (Güloğlu, 2011). Nitekim Kaçmaz ve Türnüklü'nün (2011) çalışmasında bu durum somut verilerle desteklenmiştir. Araştırma bulgularına göre, arabulucu öğrencilerin %37'si çatışan öğrencilerin empati kurmakta zorlandığını rapor etmiştir. Öğrenciler empati kurmayı, karşı tarafın haklılığını kabul etmek ya da ona 'boyun eğmek' olarak yorumlamaktadır. Bu empati yoksunluğunun doğal bir sonucu olarak, çözüm üretme aşamasında öğrencilerin en çok ürettiği çözüm türü 'bencilce çözüm önerileri' olmaktadır. Taraflar ortak bir barış zemininden ziyade, kendi çıkarlarını koruyan ve kendilerini 'üste çıkaran' kazan-kaybet odaklı çözümler üzerinde ısrarcı olmaktadırlar. Bu durum, son aşamada özellikle erkek arabulucuların belirttiği gibi, tarafların sırf oturumu sonlandırmak için 'geçiştirici anlaşmalar' yapmalarına ve süreç

sonrasında kavgacı tutumlarını sınıf ortamında devam ettirmelerine yol açmaktadır. Bu tür durumlar çözüm sürecini yavaşlatmakta olduğundan arabulucu öğrencinin sabırsızlanmasına ve olayı tarafların çözmesine fırsat vermeden kendisi çözüm önerileri üretmesine de sebep olabilir. “Birbirinizden özür dileyin artık.” Şeklinde bir yaklaşımda bulunabilir. Bu da arabuluculuğun özerk olma ilkesine ters düşen bir durum olarak ortaya çıkmaktadır.

Arabuluculuk sürecinde önceki aşamalarda karşılaşılan güçlüklerin aşılmasının ardından çözüm geliştirme evresine geçilmektedir. Ancak bu aşamada da öğrenciler, kendi çıkarlarını ön planda tutarak tarafsızlıktan uzak çözüm önerileri sunabilmekte ve kendilerine daha fazla avantaj sağlayacak seçeneklere yönelebilmektedir. Bu durum, tarafların ortak yarar sağlayacak ve her iki tarafça kabul edilebilir bir uzlaşıya ulaşmasını güçleştirebilmektedir. Bu da yine arabuluculuk sürecinin ortak payda ilkesine aykırı bir durumdur. Arabulucu öğrencinin bu aşamada yapması gereken adaletli, eşitlikçi ve her iki tarafında çıkarlarını gözeten bir çözüm seçeneği sunulması ve çözüm önerisi olan durum yalnızca öğrencileri ilgilendiren değil aynı zamanda toplumsal değerlere de paralellik göstermesi beklenmektedir (Kaçmaz & Türnüklü, 2011).

Arabuluculuk sürecinde yaşanan zor durumların yanında arabulucu öğrencilerinde yaşadıkları bir takım sorunlar bulunmaktadır. Arabulucu öğrenciler süreci başarıyla yürütmelerine rağmen bazı noktalarda güçlükler yaşamışlardır. Bunlardan bir tanesi özellikle kız öğrenciler tarafından belirtilmiş ve süreç içerisinde bazı durumlarda tarafsızlığını koruyamadığını ifade etmiştir. Her durum karşısında değil ancak bazı durumlar karşısında objektifliğini kaybettiğini ve duygusal mesafe konusunda bazı eksiklikler tespit ettiklerini belirtmişlerdir. Erkek öğrencilerin bir kısmı da akademik anlamda arabuluculuk sürecinin derslerinden geri kalma noktasında onları zorladıklarını ve ailelerinin bu konuda olumsuz tavır takındıklarını belirtmişlerdir. Ailelerin bu noktada öğrencilere destek kısmında geri planda kalmaları arabulucu öğrencilerin süreçten kopmalarına ve arabuluculuk sürecinin sürdürülebilirliğini engellemektedir (Çetin vd., 2015).

3. TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu çalışma kapsamında akran arabuluculuğu sürecinde karşılaşılan güçlükler literatür temelinde incelenmiş ve sürecin farklı aşamalarında ortaya çıkan sorunlar sistematik bir şekilde ortaya konulmuştur. Elde edilen bulgular, akran arabuluculuğunun okul ortamındaki çatışmaları yapıcı bir biçimde çözülmesine katkı sağlayan bir uygulama olduğunu ancak uygulama sürecinde çeşitli bireysel, sosyal ve yapısal güçlüklerin yaşandığını göstermektedir.

Araştırma sonucunda, sürecin başlangıç aşamasında öğrencilerin arabuluculuk sürecine gönüllü katılım göstermemeleri, arabulucu öğrenciye karşı güven problemi yaşamaları ve arabuluculuk uygulamasını geleneksel disiplin anlayışıyla karşılaştırmaları önemli engeller olarak ortaya çıktığı görülmüştür. Bunun yanında arabulucu öğrencilerin süreç başındaki rol ve sorumluluklarını yerine getirirken heyecan yaşamaları ve etkili iletişim kurmakta zorlanmaları da sürecin işleyişini olumsuz etkileyebilmektedir. İşleyiş aşamasında ise tarafların duygularını yönetmede zorlanmaları, gerçek

ihtiyaçlarını ifade edememeleri, kazan-kaybet anlayışını sürdürmeleri ve arabulucu öğrencilerin tarafsızlıklarını korumakta güçlük yaşamaları sürecin etkililiğini azaltan unsurlar arasında yer almıştır.

Bu bilgiler, akran arabuluculuğunun yalnızca çatışma çözme becerileriyle değil, aynı zamanda empati, iletişim, duygu düzenleme ve iş birliği becerileriyle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde, akran arabuluculuğunun başarısının yalnızca arabulucu öğrencilerin yeterliliklerine bağlı olmadığı; okul yönetimi, öğretmenler, aileler ve psikolojik danışmanlarında desteğiyle güçlenen bütüncül bir okul yaklaşımına ihtiyaç duyduğu görülmektedir.

Araştırma kapsamında ulaşılan bulgular doğrultusunda aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

Akran arabuluculuğu uygulamalarının okul kültürüne etkili bir şekilde yerleşebilmesi için okul genelini kapsayan bir yaklaşım benimsenmeli ve uygulama başlamadan önce yönetici, öğretmen, öğrenci ve velilere programın amacı, işleyişi ve sağlayacağı katkılar hakkında bilgilendirme çalışmaları yapılmalıdır.

Okul psikolojik danışmanları, akran arabulucuların yalnızca temel eğitimlerini planlamakla yetinmemeli; uygulama süreci boyunca düzenli izleme, geri bildirim ve süpervizyon desteği sağlayarak öğrencilerin karşılaştıkları güçlüklerle baş etmelerine yardımcı olmalıdır.

Arabuluculuk görüşmelerinin gizlilik ilkesine uygun biçimde yürütülebilmesi amacıyla, yalnızca arabulucu ve tarafların kullanabileceği uygun bir görüşme ortamı oluşturulmalı ve bu ortamın mahremiyeti korunmalıdır.

Arabulucu olarak görev alan öğrencilerin motivasyonlarının sürdürülmesine yönelik destekleyici çalışmalar planlanmalı; uygulama sırasında belirlenen bilgi ve beceri eksiklikleri periyodik eğitimler, uygulama etkinlikleri ve geri bildirimlerle giderilmelidir.

Okul yönetimi ve öğretmenlerin sürece aktif destek vermesi teşvik edilmeli, böylece akran arabuluculuğu uygulamalarının okulun çatışma çözme kültürünün doğal bir parçası hâline gelmesi sağlanmalıdır.

Programın etkililiği belirli aralıklarla değerlendirilmeli; elde edilen geri bildirimler doğrultusunda uygulamada gerekli düzenlemeler yapılarak programın sürekliliği desteklenmelidir.

Bu önerilerin uygulamaya aktarılması, akran arabuluculuğu programlarının daha işlevsel ve kalıcı hâle gelmesine katkı sağlayabilir. Bunun yanında öğrenciler arasında etkili iletişim, karşılıklı anlayış, iş birliği ve barışçıl çatışma çözme becerilerinin gelişmesini destekleyerek okul ikliminin daha güvenli ve olumlu bir yapıya kavuşmasına yardımcı olabilir.

KAYNAKÇA

Arslan, E. (2014). 7. sınıf öğrencilerinin uygulanan bir akran arabuluculuk eğitiminin akran arabulucuların çatışma çözme becerilerine olan etkisinin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.

Atış, İ. (2019). Arabuluculuk uygulamasında gizlilik ilkesinin uygulanması ve önemi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi, 8(1), 74-84.

Aytekin, M. G. (2019). Lise akran arabuluculuğu programı: Geliştirme, uygulama ve arabuluculuk becerilerine etkisini inceleme [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. ProQuest Dissertations and Theses Global. https://www.proquest.com/dissertations-theses/lise-akran-arabuluculuğu- programı-geliştirme/docview/3186687364/se-2?accountid=159111

Çetin, C., Türnüklü, A., & Turan, N. (2015). Anlaşmazlıkların çözümünde akran arabuluculuk modelinin dönüştürücü etkileri: Arabulucu öğrenciler gözünden bir değerlendirme. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 16(3), 383-411. https://doi.org/10.16953/deusbed.97238

Dai, P. A. (2020). "Anlaşmazlıklarımızı çözebiliriz" çatışma çözümü eğitim programının sonuçları: Batı Trakya ilköğretim örneklemi [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. ProQuest Dissertations and Theses Global. https://www.proquest.com/dissertations-theses/anlaşmazlıklarımızı-çözebiliriz- çatışma-çözümü/docview/2925387326/se-2?accountid=159111

Güloğlu, F. (2011). Çatışan öğrenciler ile arabulucu öğrencilerin "akran arabuluculuk" uygulamalarına ilişkin görüşlerinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. ProQuest Dissertations and Theses Global. https://www.proquest.com/dissertations-theses/çatışan-öğrenciler-ile- arabulucu-ogrencilerin/docview/2956838282/se-2?accountid=159111

Kaçmaz, T., & Türnüklü, A. (2011). Akran arabulucuların perspektifinden çatışan öğrencilerin arabuluculuk sürecinde yaşadığı zorluklar. İlköğretim Online, 10(3), 798-811. Kacmaz, Tarkan and Turnuklu, Abbas, Difficulties Conflicting Students Face During Mediation from Peer Mediators' Perspective (2011). IACM 24th Annual Conference Paper, Available at SSRN: https://ssrn.com/ abstract=1872926 or http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.18 72926

Koruklu, N., & Yılmaz, N. (2010). Çatışma çözme ve arabuluculuk eğitimi programının okulöncesi kurumlara devam eden çocukların problem çözme becerisine etkisi. Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 1(1), 1- 10.

Türnüklü, A. (2011). Peer Mediators' Perceptions of the Mediation Process. Education and Science, 36(159), 179-191. https://doi.org/10.15390/ES.2011.916

Türnüklü, A., & Türk, F. (2013). Akran arabuluculuk eğitiminin lise öğrencilerinin çatışmaları üzerindeki etkisinin incelenmesi. Ceren Sosyal Bilimler Dergisi, 3(5), 55-68.

Türkoğlu, E. (2019). Çatışma çözme ve akran arabuluculuğu eğitiminin 10. sınıf lise öğrencilerinin problem çözme becerileri ve akran ilişkileri üzerindeki etkisi [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. ProQuest Dissertations and Theses Global. https://www.proquest.com/dissertations-theses/çatışma-me-ve- akran-arabuluculuğu-eğitiminin/docview/2925386623/se-2?accountid=159111

Yavuzer, Y. (2018). Psikolojik danışma ve rehberlik: Temel kavramları, ilkeleri ve tarihçesi. İçinde Y. Yavuzer (Ed.), Psikolojik danışma ve rehberlik (12. bs.). Pegem Akademi. https://doi.org/10.14527/9786052410493

Wannenmacher, D., & Antoine, A. (2016). Management of innovative collaborative projects: Moments of tension and the Peer-Mediation Process—a case-study approach. Knowledge Management Research & Practice, 14(1), 35–45. https://doi.org/10.1057/kmrp.2014.34

B034 OKUL PDR

PDR2026
27. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi
10-12 Haziran 2026 · Konya

Dengeyi Koru, Esir Olma Teknolojiye Projesi: Ortaokul Öğrencileri ve Öğretmenlerine Yönelik Farkındalık Uygulaması

“Maintain Balance, Don't Become A Slave To Technology” Project: An Awareness Initiative for Middle School Students And Teachers Esma Coşkuner

Okul Psk. Dan. ESMA COŞKUNER
DENGEYİ KORU, ESİR OLMA TEKNOLOJİYE PROJESİ: ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİ VE ÖĞRETMENLERİNE YÖNELİK FARKINDALIK UYGULAMASI
Kapadokya Üniversitesi, Nevşehir, Türkiye — esmacoskuner7@gmail.com

Sunum türü: Sözlü Bildiri no: PDR-VBEX56

ÖZET

Teknolojinin günlük hayatta kullanımının yaygınlaşmasıyla, çocuklar ve gençler arasında ekran başında geçirilen süre artmıştır. Bu durum, teknoloji bağımlılığını ciddi bir sosyal sorun haline getirmiştir. Özellikle, kontrolsüz internet kullanımı akademik başarı, sosyal ilişkiler, aile içindeki iletişim ve psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Bu yüzden çocukların ve ailelerin teknoloji kullanımı hakkında bilinçlenmesi çok önemlidir. Bu çalışmanın amacı, okul psikolojik danışmanı bulunmayan köy okullarında öğrenim gören öğrenciler ve öğretmenlerine teknoloji bağımlılığı konusunda farkındalık kazandırmak ve ekran dışı etkinliklere yönelimi desteklemektir. Zamanın daha verimli değerlendirilmesine katkı sağlamaktır. Bu amaç doğrultusunda Kapadokya Üniversitesi ve Nevşehir Rehberlik ve Araştırma Merkezi iş birliği ile Uçhisar Haydar Çankaya Ortaokulu ile Alacaşar Şehit İdris Aksöz İmam Hatip Ortaokullarının öğrenci ve velilerine yönelik “Dengeyi Koru, Esir Olma Teknolojiye” adlı sosyal sorumluluk projesi geliştirilmiş ve iki köy okulunda uygulanmıştır. Çalışma, uygulamaya dayalı bir farkındalık projesi olarak gerçekleştirilmiştir. Alacaşar Şehit İdris Aksöz İmam Hatip Ortaokulunda 62 öğrenci (5., 6. ve 7. sınıf) ve 7 öğretmen katılmıştır. Uçhisar Haydar Çankaya Ortaokulunda 67 öğrenci (5. ve 6. sınıf) ve 13 öğretmen katılmıştır. Proje çerçevesinde öğrencilere ve öğretmenlere teknoloji bağımlılığının nedenleri, tehlikeleri ve bu durumdan nasıl korunabilecekleri hakkında seminerler düzenlenmiştir. Öğrencilerin etkinliklerle farkındalığını geliştirmek aynı zamanda aileler ve öğrencilerin ekrandan uzak zamanlarını verimli geçirmesini sağlamak amaçlanmıştır. Ayrıca öğrencilerin aktif olarak katılmalarını teşvik etmek için grup etkinlikleri, atölye çalışmaları ve ekran dışındaki sosyal etkinlikler düzenlenmiştir. Etkinlik sırasında katılımcıların düşünceleri, etkinliklere katılma oranları ve süreçteki gözlemler göz önünde bulundurulmuştur. Uygulama sürecinde öğrencilerin atölye etkinliklerine ve grup çalışmalarına aktif bir şekilde katıldıkları, teknoloji kullanma alışkanlıkları hakkında daha bilinçli hale geldikleri gözlemlenmiştir. Özellikle ekran süresinin kısaltılması, öğrenciler ve öğretmenleri arasındaki iletişimin artırılması ve boş zamanların daha iyi değerlendirilmesi konularında olumlu geri dönüşler alınmıştır. Grup etkinliklerinin, öğrencilerin akran iletişimlerini, etkileşimlerini artırdığı ve internet dışında farklı etkinliklere yönelmelerine yardımcı olduğu gözlemlenmiştir. Sonuç olarak bu proje, teknoloji bağımlılığı hakkında öğrencilerin ve öğretmenlerinin farkındalık seviyesinin artmasına ve daha fazla bilgi sahibi olmasına yardımcı olan işlevsel bir uygulama örneği

olmuştur. Okul temelli farkındalık çalışmalarının özellikle okul psikolojik danışmanı olmayan kırsal alanlarda yer alan ilkokul ve ortaokullarda yaygınlaştırılmasının teknoloji bağımlılığıyla mücadelede önemli bir rol oynayabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, teknolojiye yönelik alışkanlıkların sadece öğrenciler ve öğretmenler aracılığıyla değil, öğrencilerin ailelerinin de katılımının sağlanarak incelenmesinin daha başarılı sonuçlar vereceği düşünülmektedir. Bu nedenle, benzer projeler veya çalışmalarda ailelerin farkındalık süreçlerine aktif bir şekilde dahil edilmesi, sağlıklı teknoloji kullanım alışkanlıklarının devamlılığı açısından büyük önem taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: Teknoloji bağımlılığı, Ortaokul, Farkındalık

ABSTRACT

With the increasing use of technology in daily life, the amount of time children and adolescents spend in front of screens has risen. This situation has turned technology addiction into a serious social problem. In particular, uncontrolled internet use can have negative effects on academic achievement, social relationships, communication within the family, and psychological health. For this reason, it is very important for children and families to become aware of technology use. The aim of this study is to raise awareness about technology addiction among students and teachers at rural schools that do not have a school counselor and to encourage participation in screen-free activities. It also aims to contribute to the more efficient use of time. To this end, in collaboration with Kapadokya University and the Nevşehir Guidance and Research Center, a social responsibility project titled “Maintain Balance, Don’t Become a Slave to Technology” was developed for students and parents at Uçhisar Haydar Çankaya Middle School and Alacaşar Şehit İdris Aksöz Imam Hatip Middle School, and implemented at these two rural schools. The project was carried out as a practice- based awareness initiative. At Alacaşar Şehit İdris Aksöz Imam Hatip Middle School, 62 students (5th, 6th, and 7th grades) and 7 teachers participated. At Uçhisar Haydar Çankaya Middle School, 67 students (5th and 6th grades) and 13 teachers participated. As part of the project, seminars were held for students and teachers on the causes and dangers of technology addiction and how to protect themselves from it. The goal was to raise students’ awareness through these activities and to ensure that both families and students spent their screen-free time productively. In addition, group activities, workshops, and social events away from screens were organized to encourage students to participate actively. Participants’ feedback, participation rates, and observations throughout the process were taken into account. During the implementation phase, it was observed that students actively participated in workshop activities and group work and became more aware of their technology usage habits. Positive feedback was received, particularly regarding the reduction of screen time, the improvement of communication between students and teachers, and the better utilization of free time. It was observed that group activities enhanced students’ peer communication and interaction and helped them engage in activities beyond the internet. As a result, this project has served as a functional example of an initiative that helped raise awareness and increase knowledge about technology addiction among both students and teachers. It is believed that expanding school-based awareness initiatives—particularly in elementary and middle schools in rural areas that lack school counselors—could play a significant role in combating technology addiction. However, it is believed that examining technology-related habits—not only through students and teachers but also by involving students’ families—will yield more successful results. Therefore, actively involving families in awareness-raising processes in similar projects or initiatives is of great importance for the sustainability of healthy technology usage habits.

Keywords: Technology Addiction, Secondary School, Awareness

1. GİRİŞ

Teknolojinin günlük hayatımızın vazgeçilmez bir öğesi haline gelmesiyle, çocukların ve gençlerin teknolojiye ayırdığı zaman artmış, bunun sonucunda teknoloji bağımlılığı önemli bir sorun olarak gündeme gelmiştir. Teknolojinin kullanımı son dönemlerde çocuklar ve gençler arasında yaygınlaşmakta ve onların yaşamlarını yeniden şekillendirmektedir (Kalkan ve Kaygusuz, 2013).

Horzum (2019) teknoloji bağımlılığının belirtilerinden bazıları şunlardır:

• Teknolojik aletler ile geçirilen süreye dair kontrolün yitirilmesi, • Fiziksel ve psikolojik olarak zamanın büyük bir bölümünün teknoloji ile harcanması, • Kişisel hijyen ve biyolojik gereksinimler gibi ihtiyaçların ertelenmesi.

Gökel'in (2020) teknoloji bağımlılığının farklı yaş gruplarındaki çocuklar üzerindeki etkilerini araştırdığı çalışmasında, ders başarısını etkileyen unsurlara dair ebeveynlerin görüşleri, teknolojik cihazlarla uzun süreli zaman geçirme ve sorumluluklarını yerine getirmeme ya da ihmal etme şeklinde belirlenmiştir.

Yapılan araştırmalara göre; bilgisayar ve diğer teknolojik cihazların uzun süre kullanılmasının, gelişim dönemindeki çocukların vücut yapısına uygun bir duruş ve oturuş sergileyemediklerinde iskelet ve kas sistemlerinde hasar yaratabileceğini, ekran mesafelerini düzgün bir şekilde ayarlamadıklarında görme sorunları yaşayabileceklerini, tek başlarına etkinlik yapmaları sonucu dil becerilerinde gerileme olabileceğini, çeşitli deneyimler yaşamadıklarından dolayı öz güvenlerinde düşme görülebileceğini, arkadaş çevrelerinin kısıtlı olmasının sosyal kaygı düzeylerini artırabileceğini ve teknolojiyi aşırı kullanmanın sınırlanması durumunda ise daha saldırgan davranışlar sergilemelerine yol açabileceğini ortaya koymaktadır (Colwell ve Kato, 2003; Horman ve ark, 2005).

Taylan ve Işık (2015) ortaokul öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri internet bağımlılığı üzerine yaptıkları çalışma, öğrencilerin cinsiyetlerine göre bağımlılık durumlarının farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Liau, Kaho ve Ang (2005) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, erkeklerin interneti kullanım nedenlerinin kızlardan ayrıştığı ve erkeklerin kızlar ile kıyaslandığında daha fazla internet erişimi sağladıkları belirtilmiştir.

Nicel araştırmalarla yapılan çalışmaların, okullardaki teknoloji bağımlılığı ile ilgili elde edilen verilerin daha derin bir anlayışa kavuşması için nitel çalışmaların eklenmesi gerektiği belirtilmiştir (Aydın, 2017). Teknoloji bağımlılığıyla ilgili pek çok çalışma bulunmasına rağmen, öğrencileri, öğretmenleri ve aileleri bir araya getiren uygulamalı farkındalık projeleri oldukça azdır. Bu bağlamda, çalışmanın ana sorusu, teknoloji bağımlılığı ile ilgili düzenlenen farkındalık çalışmalarının ortaokul öğrencileri ve öğretmenlerin bilinçli teknoloji kullanma konusunda nasıl bir farkındalık geliştirdiğine dair etkisi üzerinedir. Bu proje, öğrenci ve öğretmenlerde teknoloji bağımlılığı hakkında farkındalık yaratmayı ve bilinçli teknoloji kullanımını teşvik etmeyi hedeflemektedir.

Bu çalışma ile teknolojinin bilinçli ve güvenli kullanımı konusunda ortaokul öğrencileri ve öğretmenlerinde farkındalık yaratmak, dijital bağımlılık risklerini azaltmak ve teknolojinin yaşamdaki dengeli konumunu desteklemektir. Proje, özellikle teknolojiye ve dijital içeriklere erişimi olan ancak rehberlik imkanları sınırlı olan köy okulu öğrencilerine ve bu süreçte onlara rehberlik edecek öğretmenlerine ulaşmayı hedeflemiştir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Deseni

Çalışma, uygulamaya dayalı bir farkındalık projesi olarak gerçekleştirilmiştir. Çalışma, Nevşehir İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün görev bölgesinde yürüttüğü tarama ve analiz çalışmaları sonucunda, bu doğrultuda bir farkındalık uygulamasına öncelikli olarak ihtiyaç duyulduğu tespit edilen, okul psikolojik danışmanı bulunmayan iki köy ortaokulunda gerçekleştirilmiştir.

2.2. Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evrenini okul psikolojik danışmanı bulunmayan 2 köy okulu oluşturmaktadır. Alacaşar Şehit İdris Aksöz İmam Hatip Ortaokulunda 62 öğrenci (5., 6. ve 7. sınıf) ve 7 öğretmen katılmıştır. Uçhisar Haydar Çankaya Ortaokulunda 67 öğrenci (5. ve 6. sınıf) ve 13 öğretmen katılmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Uygulama süreci iki temel aşamadan oluşmuştur:

1. Aşama (Bilişsel Farkındalık / Seminer Boyutu): Öğrenci ve öğretmenlere yönelik bilinçli teknoloji kullanımı, siber zorbalık ve dijital ayak izi konularını içeren bilgilendirme seminerleri düzenlenmiştir.

2. Aşama (Davranışsal Dönüşüm / Atölye Boyutu): Edinilen bilgilerin kalıcılığını sağlamak ve akran öğrenmesini desteklemek amacıyla öğrencilerle atölye ve küçük grup çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Atölyelerde drama, beyin fırtınası, yarışma ve afiş tasarımı gibi interaktif yöntemler kullanılmıştır.

2.4. Veri Analizi

Proje çerçevesinde yapılan seminer, atölye ve grup aktiviteleri hakkında yapılan değerlendirmeler, katılımcıların gözlemleri, etkinlikler sırasında verilen geri dönüşler ve grup tartışmalarında dile getirilen fikirler doğrultusunda betimleyici bir şekilde analiz edilmiştir. Elde edilen sonuçlar, farkındalık seviyelerinde görülen değişiklikler ve katılımcıların teknoloji kullanımıyla ilgili yorumları üzerinden değerlendirilmiştir.

2.5. Etik Onay

Bu çalışma, Nevşehir İl Millî Eğitim Müdürlüğünün gerekli izinleri doğrultusunda yürütülmüştür. Projenin uygulanabilmesi için gerekli resmî izinler ilgili kurumdan alınmış olup, izin belgeleri başvuru ekinde sunulmuştur. Proje sürecinde katılımcıların hakları gözetilmiş, kişisel verilerin gizliliği ve gönüllülük ilkelerine uygun hareket edilmiştir.

3. BULGULAR

Atölye çalışmalarından elde edilen nitel çıktılar ve süreç gözlemleri incelendiğinde; öğrencilerin teknolojinin zararlarına ilişkin farkındalıklarının arttığı, günlük ekran sürelerini sorgulamaya başladıkları ve alternatif sosyal etkinliklere (akıl oyunları, kitap okuma vb.) yönelme eğilimi gösterdikleri tespit edilmiştir. Öğretmenlerin ise öğrencilerin dijital bağımlılık sinyallerini tanıma ve okul içi müdahale stratejileri geliştirme konusunda kendilerini daha yetkin hissettikleri gözlemlenmiştir. Ayrıca grup çalışmalarında öğrencilerin iş birliği yapma ve eleştirel düşünme becerilerinin geliştiği görülmüştür.

Yapılan küçük grup çalışmalarında ve interaktif drama istasyonlarında öğrencilerin, kendi günlük ekran sürelerini sorgulamaya başladıkları, "bağlı olmak" ile "bağımlı olmak" arasındaki çizgiyi fark ettikleri ve siber zorbalık konusunda farkındalık geliştirdikleri gözlenmiştir. Atölyelerde üretilen afiş ve sloganlar, öğrencilerin dijital diyet kavramını içselleştirdiklerini ve ekransız alternatif sosyal aktivitelere (akıl oyunları, iş birlikli oyunlar vb.) karşı yüksek motivasyon barındırdıklarını göstermiştir.

4. TARTIŞMA

Mustafaoğlu ve Yasacı (2018) sanal oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerinde zararlı etkileri olduğunu gösteren bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu araştırma, çocukların sanal oyun oynamalarının anksiyete, saldırgan davranışlar, depresyon benzeri ruhsal sorunlar, kas iskelet sistemi hastalıkları, göz kuruluğu, ağrı, kızarıklık ve uyku kalitesinde bozulma gibi fiziksel sağlık problemlerine yol açtığını ortaya koymuştur. Young ve Rogers (1998) ise teknoloji bağımlılığının gözlerde yanma gibi fiziksel olumsuz etkileri olduğunu belirtmişlerdir. Bu çalışma ile öğrenciler teknoloji kullanım sürelerini sorguladılar. Aşırı kullanımın etkilerini fark ettiler. Gerçekleştirilen atölye çalışmaları ile alternatif etkinlikler geliştirdiler.

Bu çalışma ile öğretmenler rehberlik rollerinin önemini vurguladılar. Ayrıca öğrencilere yönelik farkındalık çalışmalarının gerekliliğini ifade ettiler. Karadağ ve Kılıç'ın (2019) öğretmenlerin görüşlerine dayanan araştırmalarında, öğrenciler arasında teknoloji bağımlılığı seviyesinin oldukça yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bağımlılığın; sosyal medya bağımlılığı, çevrimiçi oyun oynamaya bağlılık ve anlık mesajlaşma bağımlılığı gibi unsurlar etrafında toplandığı gözlemlenmiştir.

5. SONUÇ

Okul temelli farkındalık çalışmalarının özellikle okul psikolojik danışmanı olmayan kırsal alanlarda yer alan ilkokul ve ortaokullarda yaygınlaştırılmasının teknoloji bağımlılığıyla mücadelede önemli bir rol oynayabileceği düşünülmektedir. Yerel eğitim otoritelerinin tarama ve analiz verilerine dayalı olarak planlanan müdahale programlarının, köy okullarında oldukça etkili ve işlevsel olduğunu ortaya koymuştur.

Bununla birlikte, teknolojiye yönelik alışkanlıkların sadece öğrenciler ve öğretmenler aracılığıyla değil, öğrencilerin ailelerinin de katılımının sağlanarak incelenmesinin daha başarılı sonuçlar vereceği düşünülmektedir. Bu nedenle, benzer projeler veya çalışmalarda ailelerin farkındalık süreçlerine aktif bir şekilde dahil edilmesi, sağlıklı teknoloji kullanım alışkanlıklarının devamlılığı açısından büyük önem taşımaktadır.

Teknoloji kullanım alışkanlıkları yalnızca okul ortamında değil, ev ortamında da şekillendiğinden ebeveynlerin bilinçlendirilmesi ve okul-aile iş birliğinin güçlendirilmesi büyük önem taşımaktadır. Teknoloji kullanım alışkanlıklarının erken yaşlarda şekillenmesi nedeniyle benzer çalışmaların farklı okullarda farklı kademelerde yaygınlaştırılması önerilmektedir.

Yerel tarama ve risk haritası analizleri neticesinde benzer ihtiyaç profiline sahip olduğu tespit edilen diğer köy ve merkez okullarında da kamu-üniversite iş birliği modelleri bu çalışma örneğinde olduğu gibi desteklenerek bu projenin bir model olarak yaygınlaştırılması önerilebilir.

Gelecek çalışmalarda, bu tür nitel ve eylem odaklı müdahale programlarının uzun vadedeki kalıcılığını ölçmek adına, uygulamadan 3 ve 6 ay sonra yapılacak boylamsal (izleme) çalışmalarla öğrencilerin ekran sürelerindeki ve davranışsal sorunlarındaki değişimlerin takip edilmesi literatüre katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

Aydın, F. (2017). Teknoloji bağımlılığının sınıf ortamında yarattığı sorunlara ilişkin öğrenci görüşleri (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi. Colwell J, Kato M. (2003). Investigation of the relationship between socialisolation, self- esteem, agression and computer game play in Japanese adolescents. Asian Journal of Social Psychology, 6: 149-158

Gökel, Ö. (2020). Teknoloji bağımlılığının çeşitli yaş gruplarındaki çocuklara etkileri hakkındaki ebeveyn görüşleri. Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi, 2(1), 41-47. Horman JP, Hansen CE, Cochian ME, Lindsey CR. (2005). Liar, liar: İnternet faking but not freguency of use affect social skills, self-esteem, socialanxiety, and aggression. Cyber Psychol Behaviour, 8 (1): 1-6. Horzum M.B., (2019). Teknoloji Bağımlılığı. https://sagbil.sakarya.edu.tr/tr/icerik/20633/107156/teknolojibagimliligi adresinden 09.07.2026 tarihinde alınmıştır.

Kalkan, M. & Kaygusuz, C. (2013). İnternet bağımlılığı, Ankara: Anı Yayıncılık.4

Karadağ, E. & Kılıç, B. (2019). Öğretmen görüşlerine göre öğrencilerdeki teknoloji bağımlılığı Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 11(1), 101-117. Liau AK, Khoo A, Ang PH. (2005). Factors influencing adolescents engagement in risky internet bahavior, CyberPsychology&Behaviour;8(6):513-20. Mustafaoğlu R. &, Yasacı Z. (2018). Dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkileri. Bağımlılık Dergisi, 19(3): 51-58.

Taylan, H.H., Işık, M. (2015) Sakarya'da ortaokul ve lise öğrencilerinde internet bağımlılığı, Turkish Studies - International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkish. 10 (6)855-874, ISSN: 1308-2140, Young K.S., & Rogers R.C. (1998). Therelationship between depressionand internet addiction. Cyberpsychol Behav, 1, 25–28. EK-1

ETİK ONAY

T.C.
NEVŞEHİR VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-28267496-160.02.04-157040884
Konu : "Dengeyi Koru, Esir Olma Teknolojiye"

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : 01.04.2026 tarihli ve E-61481272-730.06-156957808 sayılı yazınız.

Olcay Sağlam Rehberlik ve Araştırma Merkezi ve Kapadokya Üniversitesi işbirliği ile 2025-2026 Eğitim Öğretim Yılı ikinci dönem içerisinde "Dengeyi Koru, Esir Olma Teknolojiye" proje çalışması planlanmaktadır. Bu çalışma proje formatı halıne getirilerek yazımız ekinde sunulmuş olup, projenin belirtilen okullarımızda uygulanması, öğretmenlerin görevli-izinli sayılmaları Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde Olur' larınıza arz ederim.

Yusuf YAZICI
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR
Ramazan YILDIRIM
Valı a.
Valı Yardımcısı

Ek: 01/04/2026 tarihli E-61481272-730.06-156957808 sayılı yazı.

B035 OKUL PDR

PDR2026
27. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi
Dikkat, Bağımlılık ve Aile
10-12 Haziran 2026 · Konya

Ergenlerin Siber Zorbalığın Önlenmesinde İzleyici Rollerine İlişkin Algıları

Adolescents' Perceptions of Bystander Roles in the Prevention of Cyberbullying Zeynep Yazıcı[1], Adem Peker[2], Serkan Cengiz3

Uzm. Psk. Dan. Zeynep Yazıcı, Prof. Dr. Adem Peker, Doç. Dr. Serkan Cengiz

[1] Atatürk Üniversitesi, Erzurum, Türkiye — zeynep.yazici171@ogr.atauni.edu.tr
[2] Atatürk Üniversitesi, Erzurum, Türkiye — adem.peker@atauni.edu.tr
3 İbrahim Çeçen Üniversitesi, Ağrı, Türkiye — scengiz@agri.edu.tr

Sunum türü: Sözlü Bildiri no: PDR-590D9B

ÖZET

Bu araştırmanın ilk amacı ergenlerin sanal ortamlarda karşılaştıkları siber zorbalık davranışları belirlemektir. Araştırmanın diğer amacı da ergenlerin siber zorbalık ile karşılaştıklarında izleyici rollerini ortaya çıkarmak ve bu izleyici rollerinin siber zorbalığın sürdürülmesi ya da azaltılmasına ilişkin algılarını incelemektir. Araştırma, nitel araştırma yöntemlerinden olgu bilim (fenomenoloji) deseni ile yürütülmüştür. Çalışma grubunu, amaçlı örnekleme yöntemiyle belirlenen lise öğrencileri oluşturmaktadır. Veriler, yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak gerçekleştirilen odak grup görüşmeleri aracılığıyla toplanmıştır. Görüşmelerde öğrencilere dijital ortamda karşılaştıkları zorbalık davranışları, bu durumlarda nasıl tepki verdikleri ve izleyici davranışlarının zorbalığın seyri üzerindeki etkisine ilişkin sorular yöneltilmiştir. Elde edilen veriler içerik analizi yöntemiyle analiz edilmiştir. Araştırma bulguları, öğrencilerin en sık sosyal medya yorumlarında aşağılanma, küçük düşürülme, alay edilme, dış görünüş ve konuşma biçimi üzerinden incitici yorumlar yapılması gibi siber zorbalık davranışlarıyla karşılaştığını göstermiştir. Ayrıca öğrenciler, çevrim içi gruplarda ve arkadaş ortamlarında "şaka" adı altında gerçekleştirilen davranışların zaman zaman zorbalık boyutuna ulaştığını belirtmiştir. Bulgular doğrultusunda öğrencilerin izleyici rollerinin tepkisiz kalan izleyici, mağduru destekleyen izleyici, zorbaya karşı çıkan izleyici ve zorbayı destekleyen izleyici olmak üzere dört tema altında toplandığı görülmüştür. Tepkisiz kalan izleyici temasında "gülüp geçme", "karışmama", "görmezden gelme" ve "sessiz kalma" kodları öne çıkmıştır. Mağduru destekleyen izleyici temasında "yakın arkadaşını savunma" ve "destek olma" kodları belirlenmiştir. Zorbaya karşı çıkan izleyici temasında "uyarma" ve "davranışın yanlış olduğunu belirtme" kodları dikkat çekmiştir. Zorbayı destekleyen izleyici temasında ise "zorbalığı eğlence olarak görme" ve "arkadaş grubuyla birlikte gülme" davranışları ön plana çıkmıştır. Bununla birlikte, öğrenciler izleyicilerin uygun biçimde müdahil olmasının bazı durumlarda zorbalığın azalmasına katkı sağlayabileceğini belirtirken, bazı zorbaların ise bu müdahaleleri önemsemeyerek davranışlarını sürdürdüğünü ifade etmişlerdir. Araştırma sonucunda ergenlerin siber zorbalık sürecinde çoğunlukla tepkisiz kalan ve mağduru destekleyen izleyici rolünde bulunduğu belirlenmiştir. İzleyici rollerinin yakınlık ilişkileri, grup dinamikleri ve olayın ciddiyet algısına göre değiştiği görülmüştür. Özellikle arkadaş gruplarında gerçekleşen zorbalık davranışlarının "mizah" ve "şaka" olarak

normalleştirildiği dikkat çekmiştir. Bulgular, siber zorbalığın önlenmesinde izleyici rollerinin önemli olduğunu ortaya çıkarmıştır. iBu çalışma Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu (TÜBİTAK) tarafından 124K512 numaralı proje ile desteklenmiştir. Projeye verdiği destekten ötürü TÜBİTAK'a teşekkürlerimizi sunarız.

Anahtar Kelimeler: Siber zorbalık, siber izleyici rolleri, ergenler

ABSTRACT

The first aim of this study was to identify the cyberbullying behaviors that adolescents encounter in online environments. The second aim was to explore adolescents' cyber-bystander roles when they encounter cyberbullying and to examine their perceptions regarding the influence of these roles on the continuation or reduction of cyberbullying. The study employed a phenomenological design, one of the qualitative research methods. The study group consisted of high school students selected through purposive sampling. We collected the data through focus group interviews conducted using a semi-structured interview form. During the interviews, we asked students questions about the cyberbullying behaviors they encountered in digital environments, how they responded to such situations, and how they perceived the impact of bystander behaviors on the course of cyberbullying. We analyzed the data using content analysis. The findings showed that students most frequently encountered cyberbullying behaviors such as humiliation, ridicule, insulting comments, and hurtful remarks targeting physical appearance and speaking style in social media comments. In addition, students reported that behaviors carried out under the guise of "joking" in online groups and peer environments sometimes reached the level of cyberbullying. The findings revealed four bystander-role themes: passive bystander, victim-supporting bystander, defender bystander, and bully- supporting bystander. Within the passive bystander theme, the codes "laughing it off," "not getting involved," "ignoring," and "remaining silent" emerged prominently. The victim-supporting bystander theme included the codes "defending a close friend" and "providing support." The defender bystander theme was characterized by the codes "warning the bully" and "stating that the behavior is wrong." Within the bully-supporting bystander theme, the behaviors "perceiving bullying as entertainment" and "laughing along with the peer group" stood out. Furthermore, students indicated that appropriate bystander intervention could contribute to reducing cyberbullying in some cases, whereas some bullies ignored such interventions and continued their behavior. The findings indicated that adolescents most commonly adopted passive bystander and victim-supporting bystander roles during cyberbullying incidents. Bystander roles varied according to relationship closeness, group dynamics, and perceptions of the seriousness of the incident. The findings also highlighted that cyberbullying behaviors occurring within friendship groups were often normalized as "humor" or "joking." Overall, the results underscore the important role of bystanders in preventing cyberbullying. This study was supported by the Scientific and Technological Research Council of Türkiye (TÜBİTAK) under Project No. 124K512. The authors gratefully acknowledge TÜBİTAK for its support.

Keywords: Cyberbullying, cyber-bystander roles, adolescents

1. GİRİŞ

Siber zorbalık, dijital iletişim teknolojilerinin yaygınlaşmasıyla birlikte ergenler arasında giderek daha fazla dikkat çeken bir sorun alanı haline gelmiştir. Araştırmalar, ergenlerin önemli bir bölümünün yaşamlarının herhangi bir döneminde siber zorbalığa maruz kaldığını, siber zorbalık davranışlarında bulunduğunu ya da bu olaylara tanıklık ettiğini göstermektedir (Gohal vd., 2023; Zhu vd., 2021). Siber zorbalık bireyler üzerinde depresif belirtiler (Tran vd., 2023), kaygı, düşük benlik

saygısı (Núñez vd., 2021) ve psikolojik uyum sorunları (Delgado vd., 2019) gibi olumsuz etkilerle ilişkilendirilmektedir. Bununla birlikte, siber zorbalık olayları genellikle zorba ve mağdur arasında gerçekleşen bir etkileşimden ibaret değildir (Allison & Bussey, 2016). Çevrim içi ortamların yapısı gereği birçok kişi aynı olaya tanıklık etmekte ve bu durum siber zorbalığı sosyal bir süreç haline getirmektedir (Polanco-Levicán & Salvo-Garrido, 2021).

Siber zorbalığın sosyal bir süreç olarak ele alınması, izleyicilerin bu süreçteki rollerini önemli hale getirmektedir. Alan yazında izleyicilerin mağduru destekleme, zorbalığa karşı çıkma, tepkisiz kalma ya da zorbayı destekleme gibi farklı roller üstlenebildikleri belirtilmektedir (Machackova, 2020; Peker vd., 2025). Nitekim izleyicilerin siber zorbalığa karşı verdikleri tepkiler, zorbalığın devam etmesini ya da sonlanmasını üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olabilir (Thornberg vd., 2020). Bu nedenle son yıllarda araştırmacılar, izleyici davranışlarının altında yatan mekanizmaları ve müdahale süreçlerini anlamaya yönelmiştir. Özellikle empati (Barlińska vd., 2018; Hu vd., 2023), öz yeterlik (Thornberg vd., 2020), ahlaki sorumluluk (Nagar vd., 2022) ve olayın ciddiyetine ilişkin algıların (Zhao vd., 2023) izleyici davranışlarıyla ilişkili olduğu gösterilmiştir. Ayrıca son dönemde gerçekleştirilen çalışmalar, izleyicilere yönelik müdahalelerin siber zorbalığın önlenmesinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır (Chen vd., 2024; Torgal vd., 2023).

Bununla birlikte mevcut araştırmaların önemli bir bölümü izleyici davranışlarının yordayıcılarını belirlemeye ya da izleyici rollerini nicel yöntemlerle sınıflandırmaya odaklanmıştır. Ergenlerin siber zorbalık olaylarını nasıl anlamlandırdıkları, hangi izleyici rollerini benimsedikleri ve bu rollerin zorbalığın sürdürülmesi ya da azaltılması üzerindeki etkisini nasıl algıladıkları konusunda nitel araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir (Allison & Bussey, 2016; Polanco-Levicán & Salvo-Garrido, 2021). Özellikle ergenlerin kendi deneyimlerinden hareketle geliştirdikleri açıklamalar, izleyici davranışlarının daha derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlayabilir. Bu doğrultuda mevcut araştırmada ergenlerin çevrim içi ortamlarda karşılaştıkları siber zorbalık davranışlarının belirlenmesi, siber zorbalık sürecinde üstlendikleri izleyici rollerinin ortaya konulması ve bu rollerin siber zorbalığın sürdürülmesi ya da azaltılmasına ilişkin algılarının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda araştırmanın araştırma soruları şu şekildedir:

1. Siber izleyici ergenler çevrim içi ortamlarda hangi siber zorbalık davranışlarıyla karşılaşmaktadır?

2. Siber izleyici ergenler siber zorbalık karşısında hangi izleyici rollerini benimsemektedirler?

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Deseni

Bu araştırmada izleyici ergenlerin siber zorbalık sürecinde karşılaştıkları siber zorbalık davranışlarını, üstlendikleri izleyici rollerini ve bu rollerin siber zorbalığın sürdürülmesi ya da azaltılmasına ilişkin algılarını derinlemesine incelemek amacıyla nitel araştırma yöntemlerinden olgu bilim (fenomenoloji) deseni kullanılmıştır. Olgu bilim deseni, bireylerin belirli bir olguya ilişkin yaşantılarını,

deneyimlerini ve bu deneyimlere yükledikleri anlamları ortaya koymayı amaçlamaktadır (Creswell & Poth, 2018). Bu araştırmada da ergenlerin siber zorbalık olaylarına izleyici olarak nasıl anlam verdiklerini ve bu süreçte geliştirdikleri algıları ortaya çıkarmak amaçlanmıştır.

2.2. Katılımcı Grubu

Araştırmanın katılımcı grubunu, TÜBİTAK tarafından desteklenen "Siber İzleyici Rolleri Farkındalık Modelinin Geliştirilmesi: Ergenlerin Siber Zorbalık Karşısında Güçlendirilmesi" başlıklı proje kapsamında yürütülen psikoeğitim programına katılan öğrenciler oluşturmuştur. Araştırma, psikoeğitim sürecinin ardından gerçekleştirilen izleme çalışması kapsamında yürütülmüştür.

Katılımcı grubunu, amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme ile belirlenen toplam yedi lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmaya 2 kız ve 5 erkek olmak üzere 11. sınıfta öğrenim gören 7 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların tamamı psikoeğitim programına düzenli olarak devam etmiş ve siber zorbalık konusunda farkındalık çalışmaları sürecine katılmıştır.

Bu araştırmada küçük ve homojen bir katılımcı grubuyla çalışılması, öğrencilerin siber zorbalık deneyimlerine ve izleyici rollerine ilişkin algılarının derinlemesine incelenmesine olanak sağlamıştır. Nitel araştırmalarda amaç, bulguları geniş kitlelere genellemekten ziyade belirli bir olgunun katılımcılar tarafından nasıl deneyimlendiğini ve anlamlandırıldığını ortaya koymaktır (Creswell & Poth, 2018). Veriler, katılımcılarla gerçekleştirilen bir odak grup görüşmesi aracılığıyla toplanmıştır. Odak grup görüşmesi, öğrencilerin siber zorbalık deneyimlerini, izleyici rollerine ilişkin algılarını ve birbirlerinin görüşlerinden hareketle geliştirdikleri değerlendirmeleri ortaya koyabilmek amacıyla tercih edilmiştir. Bu yöntem, katılımcılar arasındaki etkileşim sayesinde konuya ilişkin farklı bakış açılarının ve ortak anlam örüntülerinin belirlenmesine olanak sağlamıştır (Patton, 2015).

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veriler, araştırmacılar tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmıştır. Görüşme formunun hazırlanması sürecinde öncelikle siber zorbalık, siber izleyici rolleri ve izleyici davranışlarına ilişkin alan yazın incelenmiştir. Alan yazın doğrultusunda araştırmanın amacıyla ilişkili açık uçlu sorular oluşturulmuştur.

Hazırlanan görüşme formu kapsam geçerliliğinin değerlendirilmesi amacıyla uzman görüşüne sunulmuştur. Uzmanlardan alınan geri bildirimler doğrultusunda gerekli düzenlemeler yapılmış ve forma son şekli verilmiştir. Görüşme formunda öğrencilere çevrim içi ortamlarda karşılaştıkları siber zorbalık davranışları, bu olaylar karşısında nasıl tepki verdikleri, siber zorbalık sürecinde üstlendikleri izleyici rolleri ve izleyici davranışlarının siber zorbalığın sürdürülmesi ya da azaltılması üzerindeki etkilerine ilişkin sorular yöneltilmiştir.

Veriler, katılımcılarla gerçekleştirilen odak grup görüşmesi aracılığıyla elde edilmiştir. Görüşme yaklaşık 20 dakika sürmüş, katılımcılardan gerekli izinler alınmış ve görüşme süreci ses kaydı ile kayıt altına alınmıştır.

2.4. Veri Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler içerik analizi yöntemiyle analiz edilmiştir. İçerik analizi, katılımcıların deneyim ve görüşlerinde yer alan anlam örüntülerini belirlemeye, benzer ifadeleri bir araya getirmeye ve bu doğrultuda temalar oluşturmaya olanak sağlamaktadır (Yıldırım & Şimşek, 2016).

Analiz sürecinde öncelikle ses kayıtları yazılı metne dönüştürülmüştür. Daha sonra katılımcı ifadelerinde öne çıkan anlam birimleri belirlenmiş ve bu ifadelere uygun kodlar atanmıştır. Kodlama işleminin ardından benzer özellik gösteren kodlar bir araya getirilerek kategoriler ve temalar oluşturulmuştur. Analiz sonucunda öğrencilerin karşılaştıkları siber zorbalık davranışları ile siber zorbalık sürecindeki izleyici rollerine ilişkin tematik yapı ortaya konulmuştur.

Araştırmada inandırıcılığı artırmak amacıyla analiz süreci boyunca oluşturulan kodlar ve temalar tekrar gözden geçirilmiş, elde edilen bulgular doğrudan katılımcı ifadeleriyle desteklenmiştir. Katılımcıların kimliklerinin gizliliğini korumak amacıyla görüşme kayıtları çözümlenirken her katılımcıya kod verilmiş ve doğrudan alıntılar K1, K2, K3 şeklinde sunulmuştur. Ayrıca analiz sürecinin sistematik biçimde yürütülmesi, verilerin düzenlenmesi ve kodlama işlemlerinin daha etkin şekilde gerçekleştirilmesi amacıyla MAXQDA programından yararlanılmıştır.

2.5. Etik Onay

Araştırma kapsamında gerekli etik kurul izni alınmıştır. Çalışma, Atatürk Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu Eğitim Bilimleri Birimi tarafından değerlendirilmiş ve etik açıdan uygun bulunmuştur (Toplantı No: 02, Karar No: 10, Tarih: 02.05.2024). Nitekim araştırma, “Siber İzleyici Rolleri Farkındalık Modelinin Geliştirilmesi: Ergenlerin Siber Zorbalık Karşısında Güçlendirilmesi” başlıklı TÜBİTAK destekli proje kapsamında yürütülmüştür

3. BULGULAR

3.1. İzleyicilerin Çevrim İçi Ortamda Karşılaştığı Siber Zorbalık Davranışları

Katılımcıların çevrim içi ortamlarda karşılaştıkları siber zorbalık davranışlarına ilişkin görüşlerinin analizinde bulguların dört kategori altında toplandığı görülmektedir. Şekil 1’de

görüldüğü üzere bu kategoriler, (1) sosyal medya yorumları, (2) dış görünüş ve konuşma biçimine yönelik olumsuz davranışlar, (3) çevrim içi gruplarında gerçekleşen zorbalık davranışları ve (4) görüntülü aramalar sırasında yaşanan ihlaller olarak belirlenmiştir.

Şekil 1. İzleyicilerin Sanal Ortamda Karşılaştığı Siber Zorbalık Türlerine İlişkin Diyagram

Şekil 1 incelendiğinde, öğrencilerin en sık karşılaştıkları siber zorbalık davranışlarının sosyal medya platformlarında gerçekleştirilen aşağılayıcı ve küçük düşürücü yorumlar olduğu görülmektedir. Katılımcılar özellikle Instagram gibi platformlarda yapılan paylaşımların altına konu dışı, alay edici ve incitici yorumlar yazıldığını belirtmişlerdir. Bu duruma ilişkin bir katılımcı görüşü aşağıda sunulmuştur:

“Video normal konuşma videosu. Konuyla alakası yok ama oradan laf etmiş, kötü yorum yapmış.” (K1)

Bunun yanında öğrenciler, bireylerin dış görünüşleri ve konuşma biçimleri üzerinden yapılan yorumların da yaygın biçimde karşılaşılan siber zorbalık davranışları arasında yer aldığını ifade etmişlerdir. Bir katılımcı, arkadaşının paylaşımına yapılan aşağılayıcı yorumları şu şekilde aktarmıştır:

“Bir arkadaşım video atmıştı. Arkadan bir ses geliyordu. Yorumlarda biri yazmıştı; arkadan biri kusuyor diye.” (K1)

Katılımcılar ayrıca çevrim içi arkadaş gruplarında gerçekleştirilen bazı davranışların “şaka” olarak tanımlansa da zaman zaman zorbalık boyutuna ulaşabildiğini belirtmişlerdir. Bununla birlikte görüntülü görüşmeler sırasında izinsiz ekran görüntüsü alma veya fotoğraf çekme davranışlarının da rahatsız edici ve incitici deneyimler oluşturduğu ifade edilmiştir.

“Arkadaş beni görüntülü arıyor, fotoğraflarımı çekip çıkarıyor.” (K4)

Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, öğrencilerin siber zorbalığı yalnızca açık olumsuz davranışlarıyla değil, gündelik çevrim içi etkileşimler içerisinde normalleştirilebilen çeşitli davranış biçimleriyle de ilişkilendirdikleri görülmektedir.

3.2. Siber İzleyici Rolleri

Katılımcıların siber zorbalık olayları karşısında sergiledikleri davranışlara ilişkin görüşleri incelendiğinde, siber izleyici rollerinin dört kategori altında toplandığı belirlenmiştir.

Şekil 2’de sunulan tematik yapı, öğrencilerin siber zorbalık sürecinde (1) tepkisiz kalan izleyici, (2) mağduru destekleyen izleyici, (3) zorbaya karşı çıkan izleyici ve (4) zorbayı destekleyen izleyici rollerini üstlendiklerini göstermektedir.

Şekil 2: Siber İzleyici Rollerine İlişkin Diyagram

3.2.1. Tepkisiz Kalan İzleyici

Şekil 2 incelendiğinde en geniş kategoriden birinin tepkisiz kalan izleyici rolü olduğu görülmektedir. Bu tema kapsamında öğrenciler; “gülüp geçme, karışmama, görmezden gelme ve sessiz kalma” gibi davranışlardan söz etmişlerdir. Katılımcı ifadeleri, özellikle kendilerini doğrudan ilgilendirmeyen olaylarda müdahale etmek yerine uzak durmayı tercih ettiklerini

göstermektedir.

“Yakın çevremde birinde olmadığı için ben hiç karışmadım. Instagram’da herhangi bir videoda gördüysem dokunmadan geçtim.” (K4)

“Sosyal medyadan olduğu için gülüp geçiyorum sadece.” (K5)

3.2.2. Mağduru Destekleyen İzleyici

Mağduru destekleyen izleyici teması, yakın arkadaşını savunma ve destek olma kodlarından oluşmuştur. Katılımcı ifadeleri, öğrencilerin mağdura yönelik destek davranışlarını çoğunlukla yakın ilişki içerisinde oldukları kişiler söz konusu olduğunda gösterdiklerini ortaya koymaktadır.

“Zeynep benim arkadaşım olsa tabii ki söylerim, niye böyle yapıyorsun derim. Zeynep’i desteklerim.” (K4)

Bu bulgu, öğrencilerin müdahale kararlarında kişiler arası yakınlığın önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir.

3.2.3. Zorbaya Karşı Çıkan İzleyici

Zorbaya karşı çıkan izleyici rolü, öğrencilerin zorbalık davranışını doğrudan durdurmaya yönelik girişimlerini içermektedir. Bu tema altında “uyarma” ve “davranışın yanlış olduğunu belirtme” kodları öne çıkmıştır.

“Çok zorlayınca ‘yeter artık’ dedim. Çok da üzerine gitmeyelim dedim.” (K4)

“Onu yapmaması için bir tepki vermemiz gerekiyor.” (K3)

Katılımcı ifadeleri, doğrudan müdahale eden öğrencilerin sayısının sınırlı olduğunu, ancak bu öğrencilerin zorbalık davranışını durdurma konusunda sorumluluk üstlenmeye daha yatkın olduklarını göstermektedir.

3.2.4. Zorbayı Destekleyen İzleyici

Şekil 2’de görüldüğü üzere zorbayı destekleyen izleyici rolü, zorbalığı eğlence olarak görme ve arkadaş grubuyla birlikte gülme kodlarından oluşmuştur. Katılımcılar, özellikle yakın arkadaş gruplarında gerçekleşen zorbalık davranışlarının çoğu zaman ciddi bir problem olarak algılanmadığını ifade etmişlerdir.

“Ben güldüm. Arkadaşımızın güleceğini düşündüğüm için ben de gülerek geçtim.” (K3)

“Kendi aramızda olduğu için hepimiz gülüyoruz yani, bir şey yapmıyoruz.” (K3)

Bu bulgu, bazı zorbalık davranışlarının akran grupları içerisinde mizah ve eğlence çerçevesinde değerlendirilerek normalleştirilebildiğini göstermektedir.

Ayrıca katılımcılar, izleyicilerin müdahale davranışlarının siber zorbalığın sürdürülmesi veya azaltılması üzerinde etkili olabileceğini belirtmişlerdir. Bununla birlikte müdahalenin etkisinin her durumda aynı olmadığı ve büyük ölçüde zorbanın tutumuna bağlı olarak değişebildiği ifade edilmiştir.

“Bazen azaltıyor ama bazen de umrunda olmuyor.” (K4)

Bazı öğrenciler ise doğrudan tepki göstermenin her zaman olumlu sonuç vermeyebileceğini ve kimi durumlarda çatışmayı artırabileceğini belirtmiştir:

“Eğer umursarsa daha fazla kavgaya da gidebilir. Ama umursamayacak kişiyse umursamıyorsun, öyle bitiyor.” (K3)

Bu bulgular, öğrencilerin izleyici müdahalelerini etkili ancak bağlama bağlı bir süreç olarak değerlendirdiklerini göstermektedir. Katılımcılara göre müdahalenin başarılı olup olmaması yalnızca izleyicinin davranışına değil, aynı zamanda zorbalığı gerçekleştiren kişinin özelliklerine ve olayın niteliğine de bağlıdır. Bu durum, siber zorbalık sürecinde izleyici rollerinin dinamik ve durumsal bir yapı sergilediğine işaret etmektedir.

4. TARTIŞMA

Araştırma bulguları, ergenlerin siber zorbalık sürecindeki izleyici rollerinin olayın bağlamına, mağdurla kurulan yakınlığa, akran grubu normlarına ve zorbalığın ciddiyetine ilişkin algıya göre değiştiğini göstermektedir. Bu yönüyle siber izleyici rolleri, yalnızca olaya şahit olma durumu değil, ergenlerin sosyal ilişkileri ve grup içi konumlarıyla şekillenen dinamik bir rol alanı olarak değerlendirilebilir.

Siber zorbalık davranışlarının arkadaş grupları içinde zaman zaman “şaka”, “mizah” ya da “eğlence” olarak görülmesi, zorbalığın gündelik akran etkileşimleri içinde normalleşebildiğini düşündürmektedir. Bu durum, çevrim içi ortamlarda zarar verici davranışların bazen grup içi yakınlık, eğlenme ya da birlikte gülme üzerinden normalleştirildiğini göstermektedir. Alan yazında da sosyal normların bireylerin zorbalığa yönelik tutumlarını ve savunucu davranış niyetlerini etkilediği belirtilmektedir (Wu vd., 2024). Benzer biçimde Wang ve Ngai (2022), eğlence arayışı ve siber zorbalığa yönelik olumlu tutumların siber zorbalık davranışlarıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu nedenle siber zorbalığı önlemeye yönelik çalışmaların akran gruplarında zorbalığı normalleştiren normları dönüştürmeye de odaklanması gerekmektedir.

Araştırma sonucunda izleyici rollerinin önemli ölçüde ilişki yakınlığı üzerinden şekillenmesi, ergenlerin müdahale davranışlarını arkadaşlık bağı ve aidiyet temelinde değerlendirdiklerini göstermektedir. Mağdur yakın arkadaş olduğunda destek verme ya da zorbalığa karşı çıkma eğilimi artarken, tanıdık olmayan kişilere yönelik zorbalıkta sessiz kalma ve olaya karışmama daha olası hâle gelebilmektedir. Bu sonuç, izleyici davranışının mağdur ya da zorba ile kurulan ilişkinin niteliğine göre değişebildiğini gösteren çalışmalarla uyumludur (Nagar vd., 2022; Sharp, 2023). Ergenlik döneminde akran ilişkilerinin sosyal kabul ve aidiyet açısından merkezi konumda olması, bu ilişki

temelli müdahale biçimini anlaşılır kılmaktadır. Ancak bu durum aynı zamanda, siber zorbalığa karşı geliştirilecek müdahale programlarında öğrencilerin yalnızca yakın arkadaşlarını değil, daha geniş akran grubunu da koruyabilecek sorumluluk bilinci geliştirmelerinin önemini ortaya koymaktadır.

Araştırma kapsamında tepkisiz kalan izleyici rolü, siber zorbalık karşısında en dikkat çekici rol alanlarından biri olarak değerlendirilebilir. Sessiz kalma, görmezden gelme ya da karışmama davranışları, öğrencilerin zorbalığı onayladıkları anlamına gelmeyebilir. Bu davranışlar müdahalenin sonuçlarından çekinme, sorumluluğu başkalarına bırakma, olayın ciddiyetini yeterince değerlendirememe ya da nasıl müdahale edeceğini bilememe gibi süreçlerle ilişkili olabilir. Bu durum İzleyici Müdahale Modeli (BIM) ile açıklanabilir. Modele göre bireyin müdahale edebilmesi için olayı fark etmesi, olayı yardım gerektiren bir durum olarak değerlendirmesi, sorumluluk üstlenmesi ve nasıl müdahale edeceğine karar vermesi gerekir (Karasavva & Mikami, 2024; Latané & Darley, 1970). Çevrim içi ortamlarda anonimlik, fiziksel mesafe ve aynı olaya çok sayıda kişinin tanıklık etmesi bu karar verme sürecini daha karmaşık hâle getirebilir (Machackova, 2020). Bu nedenle tepkisiz kalan izleyiciler çevrim içi bağlamın müdahaleyi zorlaştıran özellikleriyle birlikte değerlendirilmelidir.

Buna karşılık, araştırma sonucuna göre mağduru destekleme ve zorbaya karşı çıkma davranışları izleyicilerin siber zorbalığın seyrini değiştirme potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir. Bu tür davranışlar, zorbalığın kabul edilmediğine ilişkin açık bir mesaj verebilir ve mağdurun yalnız olmadığını hissetmesine katkı sağlayabilir. Alan yazında empati düzeyinin artmasının savunucu izleyici davranışlarını güçlendirdiği belirtilmektedir (Barlińska vd., 2018; Hu vd., 2023). Ayrıca olayın ciddiyetini yüksek algılayan bireylerin yardım etme eğilimlerinin arttığı görülmektedir (Zhao vd., 2023). Bu nedenle izleyici müdahalelerini artırmak için yalnızca “müdahale et” mesajı vermek yeterli olmayabilir. Öğrencilerin olayın ciddiyetini doğru değerlendirmeleri, mağdurun yaşadığı duygusal etkiyi fark etmeleri ve güvenli müdahale yollarını öğrenmeleri gerekmektedir.

Araştırma bulguları ışığında izleyici müdahalesinin her durumda aynı sonucu üretmemesi, siber zorbalığın bağlamsal ve ilişkisel doğasını göstermektedir. Bazı durumlarda uyarı ya da karşı çıkma davranışı zorbalığı azaltabilirken, bazı durumlarda zorba bu müdahaleyi önemsemeyebilir ya da tepki daha fazla çatışmaya yol açabilir. Chen vd. (2024), izleyicilere yönelik müdahalelerin etkili olabilmesi için sosyal çevre ve bağlamsal destek sistemleriyle birlikte yapılandırılması gerektiğini göstermektedir. Torgal vd. (2023) de okul temelli programların siber izleyici davranışlarını olumlu yönde dönüştürebildiğini ortaya koymuştur. Bu çerçevede güvenli bildirim kanalları, öğretmen desteği, akran normlarının dönüştürülmesi ve sosyal-duygusal beceri çalışmaları izleyici müdahalelerinin etkililiğini artırabilir.

5. SONUÇ

Bu araştırma, ergenlerin çevrim içi ortamlarda karşılaştıkları siber zorbalık davranışlarını, siber zorbalık sürecinde üstlendikleri izleyici rollerini ve bu rollerin zorbalığın sürdürülmesi ya da azaltılmasına ilişkin algılarını ortaya koymuştur. Bulgular, öğrencilerin sosyal medya yorumları,

çevrim içi grup etkileşimleri ve kişiler arası dijital iletişim süreçlerinde çeşitli siber zorbalık davranışlarıyla karşılaştıklarını göstermiştir. Ayrıca öğrencilerin siber zorbalık olayları karşısında tepkisiz kalan izleyici, mağduru destekleyen izleyici, zorbaya karşı çıkan izleyici ve zorbayı destekleyen izleyici olmak üzere farklı roller üstlendikleri belirlenmiştir.

Araştırma sonuçları, izleyici davranışlarının olayın niteliği, kişiler arası yakınlık ve akran grubu dinamiklerinden etkilendiğini göstermektedir. Özellikle bazı zorbalık davranışlarının arkadaş grupları içerisinde mizah ve şaka olarak değerlendirilmesi, siber zorbalığın zaman zaman normalleştirilebildiğine işaret etmektedir. Bununla birlikte mağduru destekleme ve zorbalığa karşı çıkma davranışları, izleyicilerin siber zorbalığın önlenmesinde önemli bir role sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak siber zorbalıkla mücadelede yalnızca zorba ve mağdura odaklanmak yeterli görünmemektedir. İzleyicilerin olayları nasıl algıladıkları, nasıl tepki verdikleri ve hangi koşullarda müdahale ettikleri de önleme çalışmalarının önemli bir parçası olarak değerlendirilmelidir. Bu nedenle siber zorbalığa yönelik müdahalelerde izleyicilerin farkındalıklarını artırmaya, empati becerilerini geliştirmeye ve güvenli müdahale davranışlarını desteklemeye yönelik uygulamalara yer verilmesi önem taşımaktadır.

KAYNAKÇA

Allison, K. R., & Bussey, K. (2016). Cyber-bystanding in context: A review of the literature on witnesses' responses to cyberbullying. Children and Youth Services Review, 65, 183– 194. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2016.03.026

Barlińska, J., Szuster, A., & Winiewski, M. (2018). Cyberbullying among adolescent bystanders: Role of affective versus cognitive empathy in increasing prosocial cyberbystander behavior. Frontiers in Psychology, 9, 799. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00799

Chen, Q., Lin, W., Wu, Q., & Chan, K. L. (2024). The effectiveness of interventions on bullying and cyberbullying bystander: A meta-analysis. Trauma, Violence, & Abuse. Advance online publication. https://doi.org/10.1177/15248380241297362

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches (4th ed.). SAGE Publications.

Delgado, B., Martínez-Monteagudo, M. C., Ruiz-Esteban, C., & Rubio, E. (2019). Latent class analysis of school refusal behavior and its relationship with cyberbullying during adolescence. Frontiers in Psychology, 10, 1916. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01916

Gohal, G., Alqassim, A., Eltyeb, E., Rayyani, A., Hakami, B., Al Faqih, A., & Mahfouz, M. (2023). Prevalence and related risks of cyberbullying and its effects on adolescent. BMC Psychiatry, 23(1), 39. https://doi.org/10.1186/s12888-023-04542-0

Hu, Y., Zhang, T., Shi, H. F., & Fan, C. Y. (2023). Empathy and bystander helping behavior in cyberbullying among adolescents: The mediating role of internet moral judgment and the moderating role of internet self-efficacy. Frontiers in Psychology, 14, 1196571. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1196571

Karasavva, V., & Mikami, A. Y. (2024). I'll be there for you? The bystander intervention model and cyber aggression. Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 18(2), Article 1. https://doi.org/10.5817/CP2024-2-1

Latané, B., & Darley, J. M. (1970). Social determinants of bystander intervention in emergencies. In J. Macaulay & L. Berkowitz (Eds.), Altruism and helping behavior (pp. 13–27).

Machackova, H. (2020). Bystander reactions to cyberbullying and cyberaggression: Individual, contextual, and social factors. Current Opinion in Psychology, 36, 130–134. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.06.003

Nagar, P. M., Leduc, K., Khalili, N., & Talwar, V. (2022). Cyber-bystander behavior among Canadian and Iranian youth: The influence of bystander type and relationship to the perpetrator on moral responsibility. Frontiers in Communication, 7, 796146. https://doi.org/10.3389/fcomm.2022.796146

Núñez, A., Álvarez-García, D., & Pérez-Fuentes, M. C. (2021). Anxiety and self-esteem in cyber-victimization profiles of adolescents. Comunicar, 29(67), 43–54. https://doi.org/10.3916/C67-2021-04

Patton, M. Q. (2015). Qualitative research & evaluation methods (4th ed.). SAGE Publications.

Peker, A., Cengiz, S., & Yazıcı, Z. (2025). Siber izleyici rolleri ve siber ciddiyet ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 30, 260–279. https://doi.org/10.29029/busbed.1700442

Polanco-Levicán, K., & Salvo-Garrido, S. (2021). Bystander roles in cyberbullying: A mini- review of who, how many, and why. Frontiers in Psychology, 12, 676787. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.676787

Sharp, R. D. (2023). To defend or not to defend a cyber victim: The role of individual and situational characteristics in motivating active cyber defending among university students (Doctoral dissertation, Carleton University).

Thornberg, R., Wänström, L., Elmelid, R., Johansson, A., & Mellander, E. (2020). Standing up for the victim or supporting the bully? Bystander responses and their associations with moral disengagement, defender self-efficacy, and collective efficacy. Social Psychology of Education, 23(3), 563–581. https://doi.org/10.1007/s11218-020-09549-z

Torgal, C., Espelage, D. L., Polanin, J. R., Ingram, K. M., Robinson, L. E., El Sheikh, A. J., & Valido, A. (2023). A meta-analysis of school-based cyberbullying prevention programs' impact on cyber-bystander behavior. School Psychology Review, 52(2), 95–109. https://doi.org/10.1080/2372966X.2021.1913037

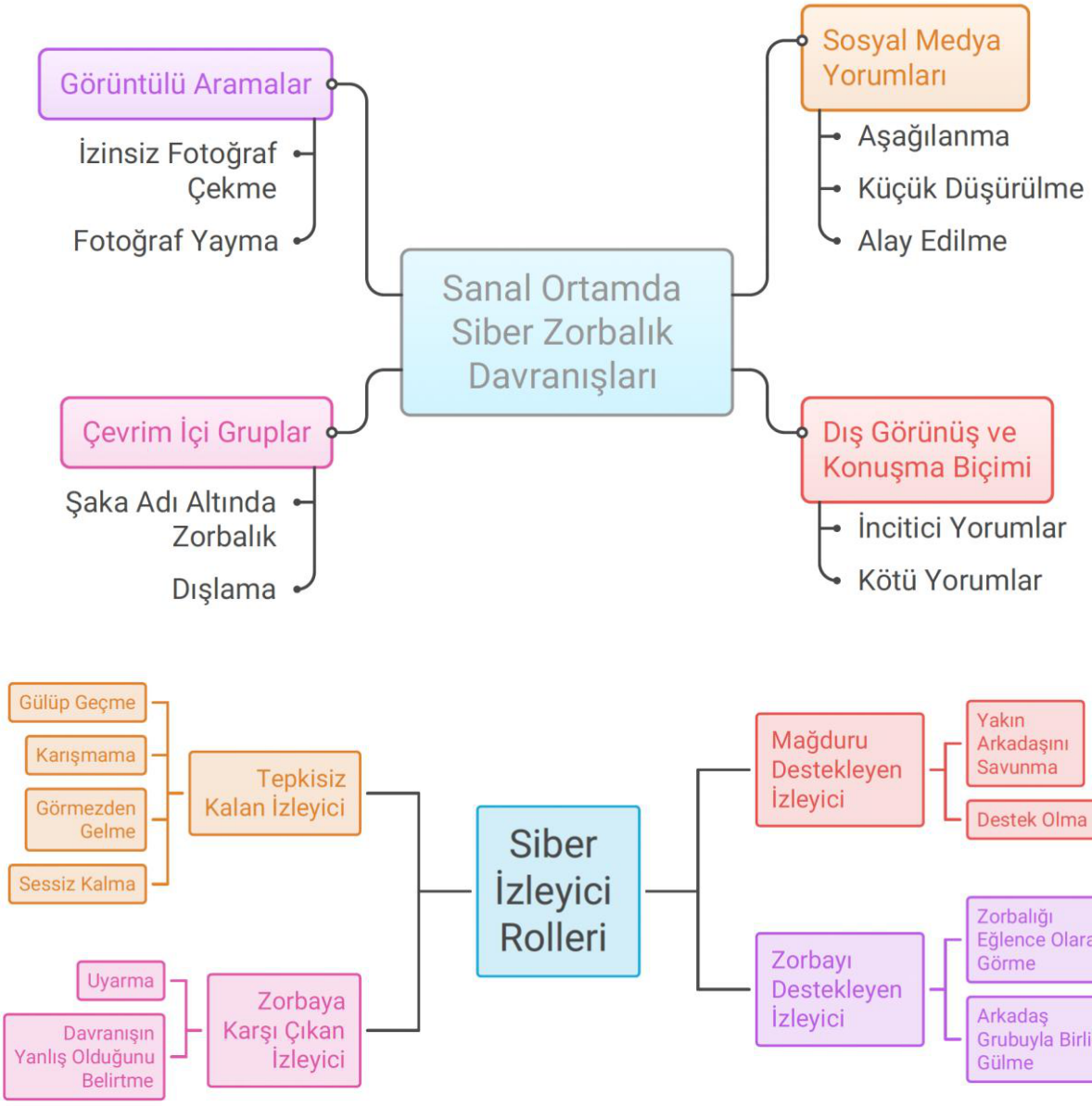
Wang, L., & Ngai, S. S. Y. (2022). Cyberbullying perpetration among Chinese adolescents: The role of power imbalance, fun-seeking tendency, and attitude toward cyberbullying. Journal of Interpersonal Violence, 37(23–24), NP21646–NP21671. https://doi.org/10.1177/088626052110629

Wu, X., Li, L., & Zhen, R. (2024). The influence of social norms and bullying types on the defending intentions of school bullying bystanders. Current Psychology, 43(21), 19283– 19293. https://doi.org/10.1007/s12144-024-05735-w

Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2016). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri (10. baskı). Seçkin Yayıncılık.

Zhao, Y., Chu, X., & Rong, K. (2023). Cyberbullying experience and bystander behavior in cyberbullying incidents: The serial mediating roles of perceived incident severity and empathy. Computers in Human Behavior, 138, 107484. https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107484

Zhu, C., Huang, S., Evans, R., & Zhang, W. (2021). Cyberbullying among adolescents and children: A comprehensive review of the global situation, risk factors, and preventive measures. Frontiers in Public Health, 9, 634909. https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.634909



B036 **OKUL PDR**

PDR2026

27. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi

Dikkat, Bağımlılık ve Aile

10-12 Haziran 2026 · Konya

Ergenlerin ve Öğretmenlerin Siber İzleyici Rollerine İlişkin Algıları

Perceptions of Adolescents and Teachers Regarding Cyber Bystander Roles Adem Peker1, Serkan Cengiz2, Sedanur Gürci3

Prof. Dr. ADEM PEKER, Doç. Dr. Serkan Cengiz, Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Sedanur Gürci

3 Atatürk Üniversitesi, Erzurum, Türkiye-sedanur.saripolat17@ogr.atauni.edu.tr

[2]Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Ağrı-Türkiye-scengiz@agri.edu.tr

[1] Atatürk Üniversitesi, Erzurum, Türkiye-adem.peker@atauni.edu.tr

Sunum türü: Sözlü / Online Bildiri no: PDR-ZCWC4W

ÖZET

Bu araştırmanın temel amacı, ergen öğrenciler ve öğretmenlerin siber zorbalık olaylarında üstlendikleri izleyici rollerine ilişkin algılarını ve siber zorbalığın ciddiyetine yönelik farkındalıklarını incelemektir. Araştırma nitel araştırma yaklaşımıyla yürütülmüş ve olgu bilim (fenomenoloji) deseni kullanılmıştır. Çalışma grubu, maksimum çeşitlilik örnekleme stratejisiyle belirlenen 20 öğrenci ve 11 öğretmenden oluşmaktadır. Veriler, alan yazın taramasına dayalı olarak geliştirilen örnek senaryo ve yarı yapılandırılmış görüşme soruları aracılığıyla yüz yüze görüşmelerle toplanmış; görüşmeler katılımcı onamı doğrultusunda ses kaydına alınmıştır. Verilerin analizinde içerik analizi kullanılmış ve analiz süreci MAXQDA programı ile yürütülmüştür. Katılımcı gizliliği K1, E1, Ö1 biçiminde kodlama yapılarak sağlanmıştır. Bulgular, siber zorbalık bağlamında izleyici rollerinin öğrenci ve öğretmen gruplarında farklı gerekçelerle şekillendiğini göstermiştir. Öğrencilerin izleyici tepkilerinin; mağdur ve zorbayla ilişki yakınlığı, akran normları ve sosyal risk algısı gibi etkenlerle değişkenlik gösterdiği; öğretmenlerde ise müdahale süreçlerinin daha çok mesleki sorumluluk, pedagojik sınırlar ve kurumsal koşullarla ilişkilendiği belirlenmiştir. Ayrıca siber zorbalığın algılanan ciddiyeti, izleyici tepkilerinin ortaya çıkışında belirleyici bir unsur olmakla birlikte, ciddiyet farkındalığının her zaman müdahaleci davranışa dönüşmediği görülmüştür. Araştırma sonuçları, siber zorbalıkta izleyici davranışlarının yalnızca bireysel farkındalıkla açıklanamayacağını; algılanan ciddiyetin yanı sıra sosyal normlar, rol algısı ve bağlamsal sınırlılıkların izleyici tepkilerini birlikte belirlediğini ortaya koymuştur. Bu doğrultuda, siber zorbalıkla mücadelede öğrenci ve öğretmenlere yönelik çalışmaların yalnızca farkındalık artırımıyla sınırlı kalmaması; karar verme ve müdahale süreçlerini destekleyen beceri ve uygulama odaklı içeriklerle güçlendirilmesi gerektiği değerlendirilmektedir. iBu çalışma "Ergenlerin ve Öğretmenlerin Siber İzleyici Rollerine İlişkin Algıları" adlı yüksek lisans tezinden üretilmiştir. *iBu çalışma Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu (TÜBİTAK) tarafından 124K512 numaralı proje ile desteklenmiştir. Projeye verdiği destekten ötürü TÜBİTAK'a teşekkürlerimizi sunarız.

Anahtar Kelimeler: Siber zorbalık, siber izleyici rolleri, siber ciddiyet, ergenler, öğretmenler

ABSTRACT

The primary aim of this study is to examine adolescents' and teachers' perceptions of the bystander roles they assume in cyberbullying incidents and their awareness of the perceived severity of cyberbullying. This study was conducted using a qualitative research approach and employed a phenomenological design. The study group consisted of 20 students and 11 teachers selected through a maximum variation sampling strategy. Data were collected through face-to-face interviews using an example scenario and semi-structured interview questions developed based on a review of the relevant literature. The interviews were audio- recorded with participants' informed consent. Content analysis was used to analyze the data, and the analysis process was carried out using the MAXQDA software. Participant confidentiality was ensured by coding participants as K1, E1, and T1. The findings indicated that bystander roles in cyberbullying contexts were shaped by different factors for students and teachers. Students' bystander responses varied depending on factors such as relational closeness to the victim or the perpetrator, peer norms, and perceived social risk. In contrast, teachers' intervention processes were more closely associated with professional responsibilities, pedagogical boundaries, and institutional conditions. In addition, although the perceived severity of cyberbullying emerged as a significant factor influencing bystander responses, awareness of severity did not always translate into intervention behaviors. The results of the study demonstrate that bystander behaviors in cyberbullying cannot be explained solely by individual awareness. Rather, bystander responses are jointly shaped by perceived severity, social norms, role perceptions, and contextual constraints. Accordingly, efforts aimed at preventing cyberbullying among adolescents and teachers should not be limited to raising awareness alone, but should be strengthened with skill-based and practice-oriented components that support decision-making and intervention processes. iThis study is derived from the master's thesis titled "Adolescents' and Teachers' Perceptions of Cyber Bystander Roles". *iThis study was supported by the Scientific and Technological Research Council of Turkey (TÜBİTAK) with project number 124K512. We would like to express our gratitude to TÜBİTAK for its support of this project.

Keywords: Cyberbullying, cyber bystander roles, perceived severity, adolescents, teachers 1. GİRİŞ

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Deseni

Araştırma, nitel araştırma yaklaşımıyla yürütülmüş ve olgu bilim deseni kullanılmıştır. Olgu bilim deseni, katılımcıların belirli bir fenomeni nasıl deneyimlediklerini ve bu deneyime hangi anlamları yüklediklerini derinlemesine incelemeye olanak tanır. Bu çalışmada incelenen fenomen, siber zorbalık olaylarına tanık olan ergen ve öğretmenlerin izleyici rolleri ile bu olayların ciddiyetine ilişkin algılarıdır.

2.2. Çalışma Grubu

Çalışma grubu, maksimum çeşitlilik örnekleme stratejisiyle belirlenen 20 lise öğrencisi ve 11 öğretmenden oluşmaktadır. Öğrenci grubunda 12 kız ve 8 erkek öğrenci yer almıştır. Katılımcılar 9., 10., 11. ve 12. sınıf düzeylerinden; sağlık meslek lisesi, Anadolu lisesi ve proje imam hatip lisesi gibi farklı okul türlerinden seçilmiştir. Öğretmen grubu ise rehberlik, biyoloji, beden eğitimi, felsefe, tarih, matematik, İngilizce, coğrafya, edebiyat ve resim gibi farklı branşlardan oluşmuştur. Bu çeşitlilik, siber zorbalık ve izleyici rollerinin farklı okul bağlamlarında nasıl anlamlandırıldığını görebilmek açısından önemli görülmüştür.

2.3. Veri Toplama Araçları ve Süreç

Veriler, alan yazın taramasına dayalı olarak geliştirilen örnek senaryo ve yarı yapılandırılmış görüşme formları aracılığıyla toplanmıştır. Senaryoda çevrim içi oyun sonrasında bir öğrencinin başka bir öğrencinin sosyal medya hesabını ele geçirerek özel yazışma ve görüntülerini paylaşmakla tehdit etmesi konu edilmiştir. Öğrenci ve öğretmenlere yöneltilen sorular, mağdura ve zorbaya yönelik olası tepkileri, olayın ciddiyetine ilişkin değerlendirmeleri, yaşananların ruh sağlığı, okul hayatı ve sosyal ilişkiler üzerindeki etkilerine dair düşünceleri ve zorbalığı azaltmaya yönelik önerileri kapsamıştır. Görüşmeler yüz yüze gerçekleştirilmiş ve katılımcı onamı doğrultusunda ses kaydına alınmıştır.

2.4. Veri Analizi

Verilerin analizinde içerik analizi kullanılmıştır. Ses kayıtları yazıya aktarılmış, metinler tekrar tekrar okunmuş ve anlamlı ifadeler kodlanmıştır. Kodlar benzerlik ve ilişkilerine göre kategorilere, kategoriler ise temalara dönüştürülmüştür. Analiz süreci MAXQDA programı ile desteklenmiştir. Katılımcı gizliliğini korumak amacıyla kız öğrenciler K, erkek öğrenciler E ve öğretmenler Ö harfiyle kodlanmıştır.

3. BULGULAR

3.1. Siber İzleyici Rolleri

Elde edilen görüşme verileri çerçevesinde siber izleyici rollerine yönelik oluşturulan temalar (1) “Mağduru Destekleyen”, (2) “Zorbayı Destekleyen”, (3) “Zorbaya Karşı Çıkan”, (4) “Tepkisiz Kalan” şeklindedir. Sonuçlar şekil 1’de gösterilmiştir.

Bulgular, hem öğrencilerin hem de öğretmenlerin siber zorbalık karşısında en sık zorbaya karşı çıkan ve mağduru destekleyen rolleri dile getirdiğini göstermiştir. Öğrencilerde zorbaya karşı çıkma, çoğu zaman zorbayı uyarmak, davranışın yanlış olduğunu söylemek, içeriği raporlamak veya güvenilir bir yetişkinden yardım istemek şeklinde ifade edilmiştir. Ancak bu müdahale eğilimi, mağdurla ve zorbayla olan ilişki düzeyine göre değişmiştir. Mağdur yakın arkadaş olduğunda öğrencilerin müdahale etme ve destek verme olasılığı artarken, mağdurla ilişkinin zayıf olduğu durumlarda tepkisiz kalma ya da olayı uzaktan izleme eğilimi güçlenmiştir.

Mağduru destekleyen izleyici rolü, özellikle öğrenciler açısından güvenli ve sosyal riski daha düşük bir müdahale yolu olarak görünmektedir. Öğrenciler, mağdura moral verme, yalnız olmadığını hissettirme, özelden konuşma veya olayın büyümemesi için destekleyici bir tutum sergileme gibi davranışları vurgulamıştır. Bu bulgu, ergenlerin yardım etme isteği ile akran grubu içindeki kabul ve dışlanma riskini birlikte değerlendirdiklerini düşündürmektedir.

Tepkisiz kalan izleyici rolü öğrencilerde öğretmenlere kıyasla daha belirgin biçimde ortaya çıkmıştır. Bu rol her zaman duyarsızlıkla açıklanmamaktadır. Bazı öğrenciler olayın kendilerini ilgilendirmediğini, bazıları nasıl müdahale edeceğini bilemediğini, bazıları ise sosyal olarak hedef hâline gelmek istemediğini belirtmiştir. Bu nedenle tepkisiz kalma, kimi durumlarda kendini koruma ve sosyal riskten kaçınma stratejisi olarak anlam kazanmaktadır. Zorbayı destekleyen izleyici rolü oldukça sınırlı biçimde ifade edilmiştir. Bununla birlikte bu düşük sıklık, zorbayı destekleyen davranışların dijital ortamlarda hiç ortaya çıkmadığı anlamına gelmemektedir. Beğeni, paylaşım, alaycı yorum, ekran görüntüsü yayma ya da sessiz onay gibi mikro etkileşimler, katılımcılar tarafından açıkça zorbayı destekleme olarak adlandırılmasa da zorbalığın görünürlüğünü ve etkisini artırabilecek davranışlardır.

Öğretmenlerde izleyici rolleri daha çok mesleki sorumluluk, öğrenci güvenliği ve okulun rehberlik sistemi üzerinden şekillenmiştir. Öğretmenler, mağduru koruma, zorbayı uyarma, aile ve okul yönetimiyle iletişim kurma, rehberlik servisine yönlendirme ve süreci pedagojik bir çerçevede yönetme eğilimindedir. Bununla birlikte bazı öğretmen ifadeleri, dijital ortamlarda gerçekleşen olaylarda müdahale sınırlarının ve kurumsal prosedürlerin net olmamasının öğretmenlerin eyleme geçmesini zorlaştırabileceğini göstermiştir.

3.2. Siber Ciddiyet Farkındalığı

Siber ciddiyet farkındalığına yönelik oluşturulan temalar ise (1) “Fark Etme Biçimleri”, (2) “Düşünce”, (3) “Duygu” şeklinde oluşturulmuştur. Sonuçlar Şekil 2’de gösterilmiştir.

Siber ciddiyet farkındalığı, katılımcıların olayı yalnızca çevrim içi bir anlaşmazlık olarak değil, mahremiyet ihlali, tehdit, psikolojik zarar ve sosyal ilişki kaybı riski taşıyan ciddi bir deneyim olarak değerlendirmeleriyle ortaya çıkmıştır. Öğrencilerde ciddiyet farkındalığı çoğunlukla empatik düşünme, mağdurun ne hissedebileceğini tahmin etme, olayın neden yaşandığını sorgulama, zorbaya yönelik olumsuz düşünceler ve haksızlık algısı üzerinden kurulmuştur.

Duygusal düzeyde öğrencilerin en sık vurguladığı tepkiler üzüntü, kızgınlık, öfke, nefret, utanma, şaşırma ve korku gibi duygulardır. Özellikle daha önce zorbalığa maruz kalmış ya da benzer olaylara tanık olmuş öğrencilerin, mağdurun yaşayabileceği psikolojik etkileri daha güçlü biçimde fark ettikleri görülmüştür. Buna karşılık bazı öğrenciler olayın şaka, çocukça davranış veya gündelik dijital etkileşimlerin bir parçası olabileceğini belirterek ciddiyet algısını düşüren yorumlar yapmıştır. Bu bulgu, siber zorbalığın her zaman açık biçimde tanınmadığını ve bazı olayların normalleştirilebildiğini göstermektedir.

Öğretmenlerde ciddiyet farkındalığı daha çok etik sorumluluk, öğrenciyi koruma, rehberlik etme ve olayın arka planını anlama çabasıyla ilişkilidir. Öğretmenler, siber zorbalığı öğrencinin ruh sağlığını, okul aidiyetini ve sosyal ilişkilerini etkileyebilecek bir sorun olarak değerlendirmiştir. Bunun yanında bazı öğretmenler, zorbaca davranışın yalnızca bireysel kötü niyetle değil, aile koşulları, sosyoekonomik sorunlar, rehberlik eksikliği ve okul iklimiyle birlikte düşünülmesi gerektiğini belirtmiştir.

Fark etme biçimleri temasında öğrencilerin dijital ortamlarda daha sınırlı paylaşım yapma, kimseye kolay güvenmeme, iyi arkadaş seçme ve iyi gözlemci olma gibi önleyici sonuçlar çıkardıkları görülmüştür. Bu bulgu, siber zorbalık farkındalığının yalnızca müdahale davranışıyla değil, dijital mahremiyet ve ilişki sınırlarıyla da ilişkili olduğunu göstermektedir. Ancak güvenin zedelenmesi, öğrencilerin sosyal ilişkilerden geri çekilmesine ve çevrim içi ortamlarda aşırı temkinli davranmasına da yol açabilir.

4. TARTIŞMA

4.1. Siber İzleyici Rolleri

4.1.1. Zorbaya Karşı Çıkan İzleyici Rolü

Mevcut araştırmada hem öğrencilerin hem de öğretmenlerin en sık başvurduğu izleyici rolünün zorbaya karşı çıkma olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuç, izleyicilerin siber zorbalık karşısında tamamen pasif kalmadığını ve belirli koşullar altında aktif tepki geliştirebildiğini düşündürmektedir. Önceki bazı araştırmalar da izleyicilerin özellikle olayın ahlaki açıdan net algılandığı durumlarda zorbalığa karşı durma eğilimi gösterebildiğini ortaya koymaktadır (Thornberg vd., 2018; Zhao vd., 2023). Örneğin Barlińska vd. (2018), empati düzeyi yüksek bireylerin siber zorbalık durumlarında zorbayı uyarma ya da durdurmaya yönelik girişimlerde daha sık bulunduğunu bildirmiştir.

4.1.2. Mağduru Destekleyen İzleyici Rolü

Araştırmada öğrencilerin ve öğretmenlerin mağduru destekleyen izleyici rolünü de sıklıkla ifade ettiği görülmüştür. Bu bulgu, izleyicilerin önemli bir bölümünün zorbalık karşısında doğrudan çatışmacı bir yol izlemek yerine mağdurun duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarına odaklanan bir yaklaşımı benimsediğini göstermektedir. Alan yazında mağduru destekleyen izleyici davranışları, empati, prososyal yönelim ve duygusal hassasiyetle ilişkilendirilmektedir (Bjereld vd., 2024; Pabian vd., 2016). Huang vd. (2023), ergenlerin çoğunlukla açık müdahale yerine mağdura özelden destek vermeyi daha güvenli bir seçenek olarak gördüklerini

belirtmiştir.

4.1.3. Tepkisiz Kalan İzleyici Rolü

Araştırmada tepkisiz kalma rolünün öğrenciler tarafından 9, öğretmenler tarafından ise 1 kez ifade edilmesi, özellikle öğrenciler arasında bu rolün hâlen önemli bir yer tuttuğunu göstermektedir. Alan yazında tepkisiz kalma davranışı sosyal dışlanma korkusu, müdahale becerisine ilişkin belirsizlik ve sorumluluğun başkalarına atfedilmesiyle ilişkilendirilmektedir (Wachs vd., 2024). DeSmet vd. (2014) izleyicilerin çoğu zaman ne yapacaklarını bilmedikleri için müdahale etmekten kaçındıklarını vurgulamıştır.

4.1.4. Zorbayı Destekleyen İzleyici Rolü

Araştırmada zorbayı destekleyen izleyici rolünün oldukça sınırlı olduğu ve yalnızca öğrenciler tarafından 1 kez ifade edildiği görülmüştür. Alan yazında bu rol, sosyal statü kazanma, grup aidiyetini sürdürme ve ahlaki gevşeme mekanizmalarıyla ilişkilendirilmektedir (Gini vd., 2020; Macháčková, 2020). Song ve Oh (2017), alaycı etkileşimlerin, beğeni ve paylaşım gibi mikro davranışların zorbalığı dolaylı biçimde güçlendirdiğini ortaya koymuştur. Çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırma nitel desenle yürütüldüğü için bulgular genelleme amacı taşımamaktadır. Veriler senaryo temelli görüşmelerden elde edilmiştir; gerçek zamanlı siber zorbalık olaylarında katılımcı davranışları farklılaşabilir. Ayrıca katılımcıların sosyal olarak kabul gören yanıtlar verme eğilimi, özellikle zorbayı destekleyen rolün düşük görünmesine neden olmuş olabilir. Buna rağmen çalışma, siber izleyici rollerini öğrenci ve öğretmen bakış açılarını birlikte ele alarak incelemesi ve ciddiyet farkındalığını karar verme süreciyle ilişkilendirmesi bakımından alan yazına katkı sunmaktadır.

4.2. Siber Ciddiyet Farkındalığı

4.2.1. Düşünceler Üzerinden Siber Ciddiyet

Mevcut araştırmada düşünce boyutuna dair kodlar öğrencilerde daha yaygın görünmektedir. Özellikle öğrenciler, olayı anlamlandırırken empatik düşünme, neden yapıldığını sorgulama ve olayın şaka olabileceği ihtimali gibi daha ilişkisel ve bağlama duyarlı açıklamalara daha sık başvurmuştur. Bu örüntü, ergenlik döneminde sosyal bağlamı okuma, niyet atfetme ve grup dinamiklerine göre yorum yapma eğiliminin güçlenmesiyle uyumlu görünebilir; siber ortamda da izleyicilerin olayı çoğu zaman niyet, ilişki ve bağlam üzerinden değerlendirdiğini gösteren bulgularla örtüşür (Holfeld, 2014; Macháčková, 2020; Zhao vd., 2023).

4.2.2. Duygular Üzerinden Siber Ciddiyet

Mevcut araştırmada siber ciddiyet farkındalığının duygusal boyutu incelendiğinde, öğrencilerin öğretmenlere kıyasla çok daha yoğun ve çeşitlenmiş duygusal tepkiler verdiği görülmektedir. Öğrencilerde özellikle üzüntü, korku, acıma, utanç, öfke ve şaşkınlık gibi duygular ön plana çıkarken öğretmenlerde bu duygular daha sınırlı sayıda ve daha hedefli biçimde ortaya çıkmıştır. Bu durum, siber zorbalığın öğrenciler açısından yalnızca bilişsel olarak değerlendirilen bir olay değil, aynı zamanda güçlü bir şekilde duygusal farkındalıklarını arttırdığı değerlendirilebilir. Alan yazın, siber zorbalığa şahitlik eden öğrencilerin duygusal tepkilerinin özellikle empati temelli süreçlerle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Hu vd. (2023), izleyicilerin mağdurun yaşadığı duygusal zararı hissettiklerinde siber zorbalığı daha ciddi algıladıklarını ve savunucu davranışlara daha yatkın olduklarını ortaya koymuştur. Mevcut çalışmada öğrencilerde üzüntü ve acıma duygularının belirginleşmesi, mağdurla kurulan duygusal bağın siber ciddiyetin temel belirleyicilerinden biri olduğunu düşündürmektedir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, siber zorbalıkta izleyici rollerinin bireysel farkındalık, empati ve ahlaki değerlendirmelerin yanı sıra ilişki yakınlığı, akran normları, sosyal risk algısı ve kurumsal koşullar tarafından birlikte şekillendiğini göstermiştir. Öğrenciler çoğunlukla zorbaya karşı çıkma ve mağduru destekleme eğilimi bildirse de, tepkisiz kalma davranışı özellikle sosyal risk ve müdahale belirsizliğiyle ilişkili olarak varlığını sürdürmektedir. Öğretmenler ise olayı mesleki sorumluluk ve öğrenci güvenliği çerçevesinde değerlendirmekte, ancak kurumsal sınırlar ve dijital müdahale yollarındaki belirsizlikler nedeniyle desteğe ihtiyaç duymaktadır. Okullarda yürütülecek siber zorbalık önleme çalışmalarında yalnızca farkındalık artırma etkinlikleri yeterli görülmemelidir. Öğrenciler için güvenli müdahale seçenekleri, mağdura destek verme yolları, içerik raporlama, kanıt saklama, yetişkinden yardım isteme ve akran baskısıyla baş etme becerileri somut uygulamalarla öğretilmelidir. Öğretmenler için ise vaka temelli eğitimler, açık bildirim protokolleri, rehberlik servisiyle koordinasyon, aileyle iletişim ve dijital mahremiyet konularında uygulamalı rehberler hazırlanmalıdır.

Sonuç olarak siber izleyici davranışlarını dönüştürmek, yalnızca bireyin iyi niyetine ya da olayın ciddiyetini fark etmesine bırakılamaz. Okul iklimi, akran normları, yetişkin desteği ve uygulanabilir müdahale yolları birlikte yapılandırıldığında, izleyicilerin pasif ya da pekiştirici rollerden destekleyici ve zorbalığa karşı çıkan rollere geçişi daha olası hâle gelebilir.

KAYNAKÇA

Allison, K. R., & Bussey, K. (2016). Cyber-bystanding in context: A review of the literature on witnesses' responses to cyberbullying. Children and Youth Services Review, 65, 183-194.

Barlińska, J., Szuster, A., & Winiewski, M. (2018). Cyberbullying among adolescent bystanders: Role of affective versus cognitive empathy in increasing prosocial cyberbystander behavior. Frontiers in Psychology, 9, 799.

Bjereld, Y., Thornberg, R., & Hong, J. S. (2024). Why don't all victims tell teachers about being bullied? Teaching and Teacher Education, 148, 104664.

DeSmet, A., Veldeman, C., Poels, K., Bastiaensens, S., Van Cleemput, K., Vandebosch, H., & De Bourdeaudhuij, I. (2014). Determinants of self-reported bystander behavior in cyberbullying incidents amongst adolescents. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 17(4), 207-215.

Gini, G., Thornberg, R., & Pozzoli, T. (2020). Individual moral disengagement and bystander behavior in bullying. Psychology of Violence, 10(1), 38-47.

Holfeld, B. (2014). Perceptions and attributions of bystanders to cyber bullying. Computers in Human Behavior, 38, 1-7.

Huang, L., Li, W., Xu, Z., Sun, H., Ai, D., Hu, Y., & Zhou, Y. (2023). The severity of cyberbullying affects bystander intervention among college students. Psychology Research and Behavior Management, 16, 893-903.

Latané, B., & Darley, J. M. (1970). The unresponsive bystander: Why doesn't he help? Appleton-Century-Crofts.

Machackova, H. (2020). Bystander reactions to cyberbullying and cyberaggression: Individual, contextual, and social factors. Current Opinion in Psychology, 36, 130- 134.

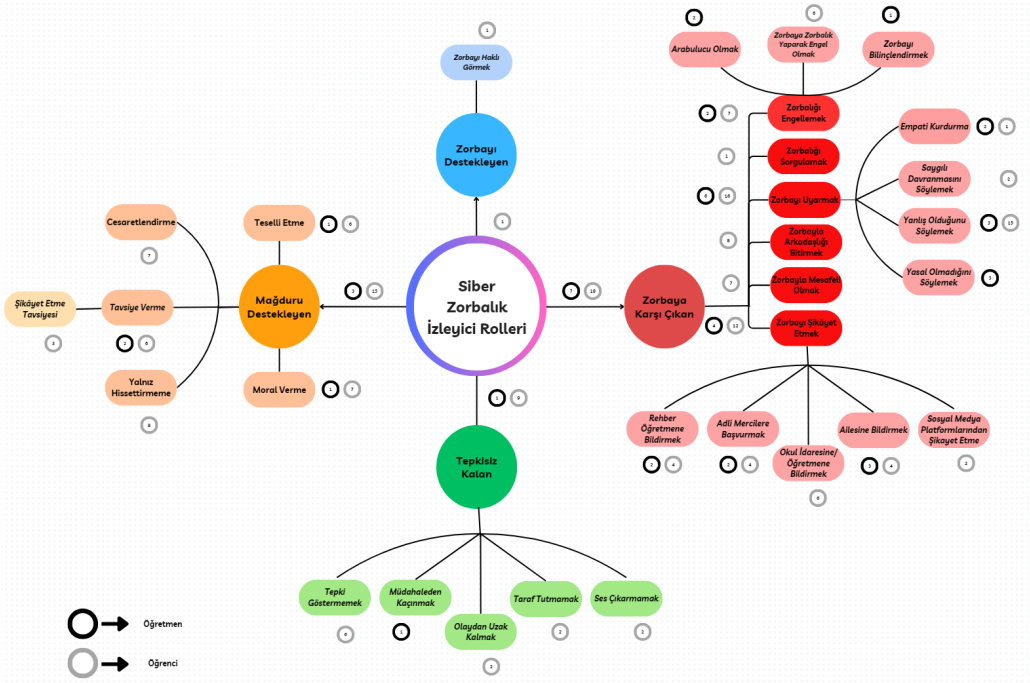
Pabian, S., Vandebosch, H., Poels, K., Van Cleemput, K., & Bastiaensens, S. (2016). Exposure to cyberbullying as a bystander: An investigation of desensitization effects among early adolescents. Computers in Human Behavior, 62, 480-487.

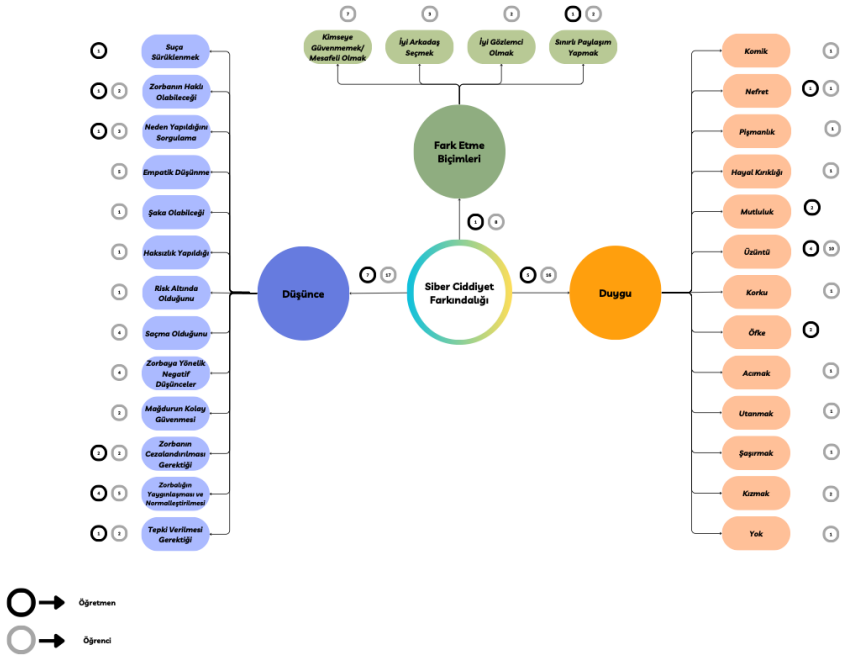
Song, J., & Oh, I. (2017). Investigation of the bystander effect in school bullying: Comparison of experiential, psychological and situational factors. School Psychology International, 38(3), 319–336.

Thornberg, R., Landgren, L., & Wiman, E. (2018). 'It depends': A qualitative study on how adolescent students explain bystander intervention and non-intervention in bullying situations. School Psychology International, 39(4), 400-415.

Wachs, S., Bilz, L., Wettstein, A., & Espelage, D. L. (2024). Validation of the multidimensional bystander responses to racist hate speech scale. Aggressive Behavior, 50(1), e22105.

Zhao, Y., Chu, X., & Rong, K. (2023). Cyberbullying experience and bystander behavior in cyberbullying incidents: The serial mediating roles of perceived incident severity and empathy. Computers in Human Behavior, 138, 107484.




Kimseye Güvenmemek/ Mesafeli Olmak
İyi Arkadaş Seçmek
İyi Gözlemci Olmak
Sınırlı Paylaşım Yapmak
Fark Etme Biçimleri
Suça Sürüklenmek
Zorbanın Haklı Olabileceği
Neden Yapıldığını Sorgulama
Empatik Düşünme
Şaka Olabileceği
Haksızlık Yapıldığı
Risk Altında Olduğunu
Saçma Olduğunu
Zorbaya Yönelik Negatif Düşünceler
Mağdurun Kolay Güvenmesi
Zorbanın Cezalandırılması Gerektiği
Zorbalığın Yaygınlaşması ve Normalleştirilmesi
Tepki Verilmesi Gerektiği
Düşünce
Siber Ciddiyet Farkındalığı
Duygu
Komik
Nefret
Pişmanlık
Hayal Kırıklığı
Mutluluk
Üzüntü
Korku
Öfke
Acımak
Utanmak
Şaşırmak
Kızmak
Yok
Öğretmen
Öğrenci

B037 **OKUL PDR**

PDR2026

27. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi

12.06.2026 · Konya

Lise Öğrencilerinde Okul Tükenmişliğinin Demografik, Davranışsal ve Okul İklimi Değişkenleri Açısından İncelenmesi

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Simge Yolcu, Dr. Öğr. Üyesi Cansu Hazal GÜÇLÜ

Lise Öğrencilerinde Okul Tükenmişliğinin Demografik, Davranışsal ve Okul İklimi Değişkenleri Açısından İncelenmesi

[2] Başkent Üniversitesi, Ankara, Türkiye — chozdemir@baskent.edu.tr

[1] Başkent Üniversitesi, Ankara, Türkiye — 22410206@baskent.edu.tr

Sunum türü: Sözlü / Online Bildiri no: B219OKUL-PDR

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinde okul tükenmişliğinin yaş, sınıf düzeyi, okul türü ve aile gelir düzeyi gibi demografik özellikler; günlük ekran süresi ve algılanan stres düzeyi gibi bireysel etmenler ile okul iklimi ve temel psikolojik ihtiyaçlar gibi çevresel ve psikolojik değişkenler açısından incelenmesidir. Okul tükenmişliği, öğrencilerin akademik süreçler karşısında yaşadıkları duygusal tükenme, okula yönelik duyarsızlaşma ve akademik yetersizlik algısını içeren çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır. Bu bağlamda, öğrencilerin bireysel özelliklerinin yanı sıra içinde bulundukları çevresel koşulların da tükenmişlik düzeyleri üzerindeki etkisinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Bu kapsamda araştırmada, bireysel özelliklerin yanı sıra öğrencilerin içinde bulundukları sosyal ve akademik çevrenin tükenmişlik düzeyleri üzerindeki etkisinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler ile birlikte demografik değişkenlere göre farklılıkların incelenmesi amacıyla bağımsız örneklemler t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Ayrıca okul tükenmişliği ile okul iklimi, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi, günlük ekran süresi ve algılanan stres düzeyi arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiş; okul tükenmişliğini yordayan değişkenlerin belirlenmesi amacıyla ise çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları, lise öğrencilerinin okul tükenmişliği düzeylerinin yaş, sınıf düzeyi, okul türü ve aile gelir düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaştığını göstermiştir. Aile gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha düşük okul tükenmişliği düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca günlük ekran süresi ve okul ortamında algılanan stres düzeyinin okul tükenmişliği üzerinde anlamlı etkilerinin olduğu; ekran süresi ve stres düzeyi arttıkça okul tükenmişliğinin de arttığı bulunmuştur. Bunun yanında okul iklimi ile okul tükenmişliği arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi arttıkça ise okul tükenmişliğinin azaldığı görülmüştür. Elde edilen bulgular, okul tükenmişliğinin yalnızca bireysel özelliklerle değil, aynı zamanda öğrencilerin içinde bulundukları sosyal ve akademik çevre ile davranışsal alışkanlıklarının birlikte ele alınması gereken çok boyutlu bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarının desteklenmesi, olumlu okul ikliminin güçlendirilmesine yönelik müdahalelerin önem taşıdığı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: okul tükenmişliği, temel psikolojik ihtiyaçlar, okul iklimi, lise

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine school burnout among high school students in terms of demographic characteristics such as age, grade level, school type, and family income level; individual factors including daily screen time and perceived stress level; and environmental and psychological variables such as school climate and basic psychological needs satisfaction. School burnout was conceptualized as a multidimensional construct involving emotional exhaustion related to academic demands, cynicism toward school, and feelings of academic inadequacy. In this context, the study aimed to reveal the effects of both individual characteristics and environmental conditions on students' levels of school burnout. The study was conducted using a quantitative research approach based on a relational survey model. The data were analyzed using descriptive statistics, independent samples t-test, one- way analysis of variance (ANOVA), Pearson correlation analysis, and multiple linear regression analysis. The findings indicated that school burnout levels differed significantly according to age, grade level, school type, and family income level. Students with higher family income levels were found to have lower levels of school burnout. In addition, daily screen time and perceived stress level had significant effects on school burnout, with burnout levels increasing as screen time and stress levels increased. Furthermore, a significant negative relationship was found between school climate and school burnout, while higher levels of basic psychological needs satisfaction were associated with lower levels of school burnout. The findings suggest that school burnout should be considered as a multidimensional construct shaped not only by individual characteristics but also by students' social and academic environments as well as their behavioral habits. In this regard, interventions aimed at supporting students' psychological needs and strengthening a positive school climate may play an important role in reducing school burnout.

Keywords: school burnout, basic psychological needs, school climate, high school students, adolescence, Self-Determination Theory

1. GİRİŞ

Günümüzde öğrenciler yalnızca akademik başarı beklentileriyle değil, aynı zamanda yoğun sınav baskısı, gelecek kaygısı, sosyal ilişkilerde yaşanan güçlükler ve sürekli performans değerlendirmeleriyle de karşı karşıya kalmaktadır. Özellikle ergenlik dönemindeki lise öğrencileri, gelişimsel özelliklerinin yanı sıra akademik süreçlerin oluşturduğu yoğun talepler nedeniyle psikolojik açıdan daha kırılgan bir yapı sergileyebilmektedir (Steinberg, 2014). Bu durum, öğrencilerin okul yaşantısına ilişkin stres düzeylerini artırmakta ve okul tükenmişliği olarak tanımlanan psikolojik sürecin ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir.

Okul tükenmişliği; öğrencilerin akademik süreçlere bağlı olarak yaşadıkları duygusal tükenme, okula yönelik duyarsızlaşma ve akademik yetersizlik algısını içeren çok boyutlu bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Salmela-Aro & Upadyaya, 2014). Tükenmişlik kavramı ilk olarak iş yaşamı bağlamında ele alınmış olsa da daha sonraki çalışmalarda eğitim ortamına uyarlanmış ve öğrencilerin akademik yaşantılarında da benzer tükenmişlik belirtileri yaşayabildikleri ortaya konulmuştur (Maslach & Jackson, 1981; Salmela-Aro vd., 2009). Alanyazında okul tükenmişliğinin akademik başarıda düşüş, okuldan uzaklaşma, devamsızlık, depresyon, kaygı ve psikolojik iyi oluşta azalma gibi çeşitli olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Walburg, 2014; Madigan & Curran, 2021).

Ergenlik dönemi, bireyin kimlik gelişimi, özerklik kazanımı ve sosyal ilişkilerinin yeniden yapılandığı önemli bir gelişim evresi olarak değerlendirilmektedir (Erikson, 1968; Steinberg, 2014). Bu dönemde öğrenciler yalnızca akademik başarı beklentileriyle değil, aynı zamanda aile beklentileri, akran ilişkileri ve geleceğe yönelik belirsizliklerle de baş etmeye çalışmaktadır. Özellikle lise yıllarında yoğunlaşan sınav odaklı eğitim sistemi, öğrencilerin sürekli performans baskısı hissetmelerine neden olabilmektedir. Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD, 2023) tarafından yayımlanan raporlarda da Türkiye'de öğrencilerin sınav kaygısı ve akademik baskıyı birçok OECD ülkesine kıyasla daha yoğun deneyimleyebildiği belirtilmektedir. Bu durum, lise öğrencilerinde okul tükenmişliği riskini artırabilecek önemli çevresel etmenlerden biri olarak değerlendirilmektedir.

Okul tükenmişliği ile ilişkili değişkenler incelendiğinde, bireysel özelliklerin yanı sıra öğrencilerin içinde bulundukları okul ortamının da önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Bu bağlamda okul iklimi; öğretmen desteği, okul güvenliği, akran ilişkileri, akademik destek ve öğrenci katılımı gibi unsurları içeren çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır (Wang & Degol, 2016). Destekleyici ve güvenli bir okul ortamının öğrencilerin okula aidiyet duygularını güçlendirdiği, psikolojik iyi oluşlarını desteklediği ve tükenmişlik düzeylerini azaltabildiği belirtilmektedir (Aldridge & McChesney, 2018; Virtanen vd., 2020). Buna karşın, olumsuz okul iklimi algısının öğrencilerde akademik stres, duygusal tükenme ve okula yönelik olumsuz tutumlarla ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Wang & Eccles, 2012).

Okul tükenmişliğinin açıklanmasında önemli kuramsal çerçevelerden biri Öz-Belirleme Kuramıdır (Self-Determination Theory; Deci & Ryan, 2000). Bu kurama göre bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma olmak üzere üç temel psikolojik ihtiyacı bulunmaktadır. Öğrencilerin bu ihtiyaçlarının karşılanması; içsel motivasyon, psikolojik iyi oluş ve akademik uyum ile olumlu yönde ilişkilidir. Buna karşılık temel psikolojik ihtiyaçların yeterince karşılanmaması; motivasyon kaybı, stres ve tükenmişlik belirtileri ile ilişkilendirilmektedir (Ryan & Deci, 2017; Vansteenkiste vd., 2020). Özellikle lise döneminde öğrencilerin karar süreçlerine katılamamaları, sürekli değerlendirilme baskısı yaşamaları ve sosyal destek eksikliği hissetmeleri, psikolojik ihtiyaç doyumlarını olumsuz etkileyebilmektedir.

Alanyazın incelendiğinde okul tükenmişliği ile ilişkili çalışmaların çoğunlukla bireysel ya da çevresel değişkenleri ayrı ayrı ele aldığı görülmektedir. Bununla birlikte, lise öğrencilerinde okul iklimi ve temel psikolojik ihtiyaçların birlikte ele alınarak okul tükenmişliğini yordayıcı rollerinin incelendiği araştırmaların sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Özellikle Türkiye'de sınav odaklı eğitim sistemi, yoğun akademik rekabet ve performans baskısı göz önünde bulundurulduğunda, okul tükenmişliğinin çok boyutlu yapısının hem bireysel hem de bağlamsal değişkenlerle birlikte değerlendirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinde okul tükenmişliğinin demografik özellikler, günlük ekran süresi ve algılanan stres düzeyi gibi bireysel değişkenler ile okul iklimi ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi açısından incelenmesidir. Araştırmada ayrıca okul tükenmişliğini yordayan değişkenlerin belirlenmesi ve elde edilen bulgular doğrultusunda okul psikolojik danışmanlığı hizmetlerine yönelik öneriler geliştirilmesi amaçlanmaktadır.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Deseni

Bu araştırma, lise öğrencilerinde okul tükenmişliğinin yaş, sınıf düzeyi, okul türü ve aile gelir düzeyi gibi demografik özellikler; günlük ekran süresi ve algılanan stres düzeyi gibi bireysel etmenler ile okul iklimi ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi gibi çevresel ve psikolojik değişkenler açısından incelenmesini amaçlayan nicel bir araştırmadır. Araştırmada öğrencilerin okul tükenmişliği düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi, değişkenler arasındaki ilişkilerin ortaya konulması ve okul tükenmişliğini yordayan faktörlerin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Bu doğrultuda araştırmada betimsel ve ilişkisel analizlerden yararlanılmıştır. Öğrencilerin okul tükenmişliği düzeylerinin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklemler t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA), değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi ve okul tükenmişliğini yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın çalışma grubunu 2025–2026 eğitim öğretim yılı bahar döneminde Ankara ilinde öğrenim görmekte olan toplam 548 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların %50,2’si kadın (n = 275), %46,5’i erkek (n = 255) ve %3,3’ü cinsiyetini belirtmek istemeyen öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaşları 14 ile 18 arasında değişmekte olup katılımcıların büyük çoğunluğu 15 ve 16 yaş grubundadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %11,9’u 9. sınıf, %42,5’i 10. sınıf, %33,9’u 11. sınıf ve %11,7’si 12. sınıf öğrencisidir. Katılımcıların büyük çoğunluğu Anadolu liselerinde öğrenim görmekte (%94,5) olup, öğrencilerin %42’si ailelerinin gelir düzeyini orta, %23,9’u yüksek olarak değerlendirmiştir.

Not. Yüzdeler toplam katılımcı sayısı üzerinden hesaplanmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri (N = 548)

Değişken	Kategori	n	%
Cinsiyet	Kadın	275	50.2
	Erkek	255	46.5
	Belirtmek istemiyorum	18	3.3
Yaş	14	60	10.9
	15	214	39.1
	16	197	35.9
	17	64	11.7
	18	13	2.4
Sınıf Düzeyi	9. Sınıf	65	11.9
	10. Sınıf	233	42.5
	11. Sınıf	186	33.9
	12. Sınıf	64	11.7
Okul Türü	Anadolu Lisesi	518	94.5
	Fen Lisesi	26	4.7
	Meslek Lisesi	4	0.7
Aile Gelir Düzeyi	Düşük	12	2.2
	Orta	230	42.0
	Yüksek	131	23.9
	Belirtmek istemiyorum / Bilmiyorum	175	31.9

Tablo

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Okul Tükenmişliği Ölçeği, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği, Okul İklimi Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formunda öğrencilerin yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, aile gelir düzeyi, kardeş sayısı, özel kurs veya etüt merkezine devam etme durumu, günlük ekran süresi ve okul ortamında algılanan stres düzeyine ilişkin sorular yer almaktadır.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenirlik analizleri sonucunda Cronbach Alpha katsayıları; Okul İklimi Ölçeği için .75, Okul Tükenmişliği Ölçeği için .84 ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği için . 80 olarak bulunmuştur. Bu değerler, araştırmada kullanılan ölçme araçlarının yeterli düzeyde güvenirliğe sahip olduğunu göstermektedir.

2.4. Veri Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen veriler IBM SPSS Statistics 27.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz öncesinde veri setinin normallik varsayımı Kolmogorov–Smirnov testi, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenerek değerlendirilmiştir. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer aldığı görülmüş ve parametrik analizlerin uygulanmasına karar verilmiştir.

Verilerin analizinde öncelikle frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Demografik değişkenlere göre farklılıkların incelenmesinde bağımsız örneklemler t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmış, okul tükenmişliğini yordayan değişkenlerin belirlenmesi amacıyla ise çoklu doğrusal regresyon analizinden yararlanılmıştır. Anlamlılık düzeyi . 05 olarak kabul edilmiştir.

2.5. Etik Onay

Araştırma verileri gerekli etik kurul ve kurum izinlerinin alınmasının ardından 2025– 2026 eğitim öğretim yılı bahar döneminde toplanmıştır. Veri toplama sürecinde katılımcılara araştırmanın amacı hakkında bilgi verilmiş, katılımın gönüllülük esasına dayandığı belirtilmiş ve elde edilen verilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı ifade edilmiştir.

3. BULGULAR

Betimsel İstatistiklere İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin okul iklimi, okul tükenmişliği ve temel psikolojik ihtiyaçlara ilişkin betimsel istatistikleri incelenmiştir.

Tablo 2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler

Not. N = 548.

Tablo 2 incelendiğinde öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlar puan ortalamalarının diğer değişkenlere kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna karşılık okul iklimi ve okul tükenmişliği puan ortalamalarının birbirine oldukça yakın olduğu dikkat çekmektedir.

Değişken	Ortalama ($\bar{X}$)	Standart Sapma (SS)	Minimum	Maksimum
Okul İklimi	2.83	0.47	1.00	5.00
Okul Tükenmişliği	2.84	0.89	1.00	5.00
Temel Psikolojik İhtiyaçlar	3.26	0.31	1.00	5.00

Tablo

Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular

Cinsiyet ve Özel Kursa Devam Etme Durumuna Göre Bulgular

Tablo 3. Cinsiyet ve Özel Kursa Devam Etme Durumuna Göre t-Testi Sonuçları

Not. $p < .05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Bağımsız örneklemler t-testi sonuçları, öğrencilerin cinsiyetleri ile okul iklimi, okul tükenmişliği ve temel psikolojik ihtiyaçlar puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermiştir ($p > .05$). Benzer şekilde öğrencilerin özel kurs veya etüt merkezine devam etme durumlarının da okul iklimi, okul tükenmişliği ve temel psikolojik ihtiyaçlar üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir.

Değişken	Boyut	t	p
Cinsiyet	Okul İklimi	-0.081	.936
	Okul Tükenmişliği	0.836	.404
	Temel Psikolojik İhtiyaçlar	1.738	.083
Özel Kurs/Etüt	Okul İklimi	-0.472	.637
	Okul Tükenmişliği	1.649	.100
	Temel Psikolojik İhtiyaçlar	-0.022	.982

Tablo

Yaş ve Sınıf Düzeyine Göre Bulgular

Tablo 4. Yaş ve Sınıf Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları

Not. $p < .05$.

Analiz sonuçları yaş değişkenine göre öğrencilerin okul iklimi, okul tükenmişliği ve temel psikolojik ihtiyaçlar puanlarının anlamlı biçimde farklılaştığını göstermiştir. Post- hoc analizler sonucunda 18 yaşındaki öğrencilerin okul iklimi puanlarının daha yüksek olduğu, 16 yaşındaki öğrencilerin okul tükenmişliği puanlarının diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca 17 yaşındaki öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sınıf düzeyi açısından yapılan analizlerde ise 11. sınıf öğrencilerinin okul iklimi puanlarının daha yüksek olduğu, 10. sınıf öğrencilerinin okul tükenmişliği düzeylerinin diğer sınıf düzeylerine göre daha yüksek olduğu ve 12. sınıf öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaç puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Değişken	Boyut	F	p
Yaş	Okul İklimi	12.301	.000*
	Okul Tükenmişliği	14.268	.000*
	Temel Psikolojik İhtiyaçlar	2.941	.020*
Sınıf Düzeyi	Okul İklimi	12.736	.000*
	Okul Tükenmişliği	22.377	.000*
	Temel Psikolojik İhtiyaçlar	3.782	.010*

Tablo

Okul Türü ve Aile Gelir Düzeyine Göre Bulgular

Tablo 5. Okul Türü ve Aile Gelir Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları

Not. $p < .05$.

Fen lisesinde öğrenim gören öğrencilerin okul iklimi puanlarının Anadolu lisesinde öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksek olduğu ve okul tükenmişliği puanlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Temel psikolojik ihtiyaçlar açısından okul türüne göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Aile gelir düzeyine ilişkin sonuçlar, gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin okul iklimini daha olumlu algıladıklarını ve temel psikolojik ihtiyaçlarının daha yüksek düzeyde karşılandığını göstermiştir. Ayrıca yüksek gelir düzeyine sahip öğrencilerin okul tükenmişliği puanlarının diğer gelir gruplarındaki öğrencilere göre daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Günlük Ekran Süresi ve Algılanan Strese İlişkin Bulgular

Tablo 6. Günlük Ekran Süresi ve Algılanan Stres Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları

Değişken	Boyut	F	p
Okul Türü	Okul İklimi	3.140	.025*
	Okul Tükenmişliği	5.555	.001*
	Temel Psikolojik İhtiyaçlar	1.088	.354
Aile Gelir Düzeyi	Okul İklimi	3.146	.025*
	Okul Tükenmişliği	8.191	.000*
	Temel Psikolojik İhtiyaçlar	5.771	.001*

Tablo

Not. $p < .05$.

Günlük ekran süresi bakımından yapılan analizlerde ekran süresi dört saat ve üzerinde olan öğrencilerin okul tükenmişliği puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında ekran süresi arttıkça temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin azaldığı görülmüştür. Ancak ekran süresinin okul iklimi algısı üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı saptanmıştır.

Öğrencilerin okul ortamında algıladıkları stres düzeyine ilişkin bulgular, stres yaşama sıklığı arttıkça okul tükenmişliği düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Özellikle sık sık stres yaşadığını belirten öğrencilerin okul tükenmişliği puanlarının diğer öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca sürekli stres yaşadığını belirten öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaç puanlarının daha düşük olduğu görülmüştür.

Değişken	Boyut	F	p
Günlük Ekran Süresi	Okul İklimi	2.525	.081
	Okul Tükenmişliği	4.727	.009*
	Temel Psikolojik İhtiyaçlar	4.206	.015*
Algılanan Stres	Okul İklimi	1.472	.209
	Okul Tükenmişliği	24.089	.000*
	Temel Psikolojik İhtiyaçlar	5.412	.000*

Tablo

Değişkenler Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular

Tablo 7. Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

Model Özeti: R = .297, R^2 = .088, Düzeltilmiş R^2 = .085, Fi2,545) = 26.345, p < .001.

Değişken	1	2	3
1. Okul İklimi	—		
2. Okul Tükenmişliği	-.214**	—	
3. Temel Psikolojik İhtiyaçlar	.240**	-.251**	—

Not. p < .01.

Pearson korelasyon analizi sonuçları, okul iklimi ile okul tükenmişliği arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir (r = -.214, p < .001). Buna göre öğrencilerin okul iklimine ilişkin olumlu algıları arttıkça okul tükenmişliği düzeyleri azalmaktadır. Ayrıca okul iklimi ile temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (r = .240, p < .001). Bunun yanında temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ile okul tükenmişliği arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir (r = -.251, p < .001).

Okul Tükenmişliğinin Yordanmasına İlişkin Bulgular

Tablo 8. Okul Tükenmişliğinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	β	t	p
Sabit	5.653	—	14.137	.000
Okul İklimi	-0.305	-.163	-3.864	.000
Temel Psikolojik İhtiyaçlar	-0.599	-.212	-5.036	.000

Tablo

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Analiz sonuçları, okul iklimi ve temel psikolojik ihtiyaçların okul tükenmişliğinin anlamlı yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Model, okul tükenmişliğine ilişkin toplam varyansın %8,8'ini açıklamaktadır. Regresyon katsayıları incelendiğinde hem okul ikliminin hem de temel

psikolojik ihtiyaçların okul tükenmişliği üzerinde negatif yönlü ve anlamlı etkiye sahip olduğu görülmüştür. Bu bulgular, öğrencilerin okul iklimine ilişkin olumlu algıları ve temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi arttıkça okul tükenmişliği düzeylerinin azaldığını göstermektedir.

4. TARTIŞMA

Bu araştırmada lise öğrencilerinin okul tükenmişliği düzeyleri; demografik özellikler, günlük ekran süresi, algılanan stres düzeyi, okul iklimi ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi açısından incelenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, okul tükenmişliğinin yalnızca bireysel özelliklerle açıklanamayacağını, öğrencilerin içinde bulundukları sosyal, akademik ve psikolojik çevrenin de bu süreçte önemli rol oynadığını göstermektedir.

Araştırmada öğrencilerin yaş ve sınıf düzeylerine göre okul tükenmişliği puanlarının anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir. Özellikle 16 yaşındaki öğrencilerin ve 10. sınıf düzeyindeki öğrencilerin okul tükenmişliği puanlarının daha yüksek olması dikkat çekicidir. Bu durum, lise eğitiminin orta yıllarında öğrencilerin hem akademik beklentilerle hem de geleceğe ilişkin belirsizliklerle daha yoğun biçimde karşılaşmalarıyla açıklanabilir. Ergenlik döneminde bireylerin akademik performanslarına ilişkin algılarının güçlenmesi, sınav odaklı eğitim sistemi içerisinde başarı baskısının artması ve kariyer planlarına yönelik kaygıların belirginleşmesi tükenmişlik düzeylerini artırabilmektedir (Steinberg, 2014). Bu bulgu, okul tükenmişliğinin özellikle orta ergenlik döneminde daha belirgin hale geldiğini ortaya koyan araştırma sonuçlarıyla da paralellik göstermektedir (Salmela-Aro & Upadyaya, 2014).

Araştırmada okul türüne ilişkin elde edilen bulgular, fen lisesi öğrencilerinin okul iklimini daha olumlu algıladıklarını ve okul tükenmişliği düzeylerinin Anadolu lisesi öğrencilerine göre daha düşük olduğunu göstermiştir. Bu sonucun, fen liselerinde akademik kaynakların daha güçlü olması, öğrenci seçme süreçlerinin farklılaşması ve öğrencilerin akademik yeterlik algılarının daha yüksek olmasıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Nitekim okul ortamının destekleyici olarak algılanmasının öğrencilerin akademik uyumunu ve psikolojik iyi oluşunu güçlendirdiği belirtilmektedir (Wang & Degol, 2016). Bu nedenle öğrencilerin okula ilişkin algılarının geliştirilmesi, tükenmişliğin azaltılmasında önemli bir koruyucu faktör olarak değerlendirilebilir.

Araştırmanın önemli bulgularından biri de aile gelir düzeyinin okul tükenmişliği ile ilişkili olmasıdır. Bulgular, aile gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin okul tükenmişliği düzeylerinin daha düşük, okul iklimi ve temel psikolojik ihtiyaç puanlarının ise daha yüksek olduğunu göstermiştir. Sosyoekonomik düzeyi yüksek ailelerin çocuklarına daha fazla akademik ve psikolojik destek sunabilmesi, eğitim olanaklarına erişimi kolaylaştırması ve stresle başa çıkma kaynaklarını artırması bu sonucu açıklayabilir. Benzer şekilde alanyazında sosyoekonomik kaynakların öğrencilerin akademik uyumu ve psikolojik iyi oluşu üzerinde koruyucu etki oluşturduğu belirtilmektedir (OECD, 2023).

Araştırmada günlük ekran süresi arttıkça okul tükenmişliği düzeyinin yükseldiği ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin azaldığı belirlenmiştir. Özellikle günlük ekran süresi dört saat ve üzerinde olan öğrencilerin daha yüksek tükenmişlik puanlarına sahip olmaları dikkat çekicidir.

Günümüzde dijital teknolojilerin yoğun kullanımı öğrencilerin uyku düzenlerini, akademik sorumluluklarını ve sosyal etkileşimlerini etkileyebilmektedir. Uzun süreli ekran kullanımının fiziksel ve psikolojik yorgunluğu artırabildiği, dikkat süreçlerini olumsuz etkileyebildiği ve öğrencilerin akademik işlevselliklerini azaltabildiği bilinmektedir. Bu nedenle ekran kullanım alışkanlıklarının okul tükenmişliği açısından değerlendirilmesi gereken önemli bir değişken olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada okul ortamında algılanan stres düzeyinin okul tükenmişliği üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Özellikle sık sık stres yaşadığını ifade eden öğrencilerin okul tükenmişliği puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Çünkü okul tükenmişliği, temelde uzun süreli akademik talepler ve bunlara eşlik eden stres deneyimleri sonucunda ortaya çıkan bir süreçtir. Öğrencilerin okul ortamında yaşadıkları yoğun stresin zamanla duygusal tükenmeye ve akademik yetersizlik algısına dönüşebileceği düşünülmektedir. Bu sonuç, okul tükenmişliği ile stres arasındaki pozitif ilişkiyi ortaya koyan önceki araştırmalarla da tutarlıdır (Walburg, 2014).

Araştırmanın temel amacı doğrultusunda elde edilen en önemli bulgulardan biri, okul iklimi ile okul tükenmişliği arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin bulunmasıdır. Buna göre öğrencilerin okul iklimine ilişkin olumlu algıları arttıkça okul tükenmişliği düzeyleri azalmaktadır. Bu bulgu, destekleyici okul ortamlarının öğrencilerin psikolojik uyumlarını güçlendirdiğini ve akademik stresin olumsuz etkilerini azaltabildiğini göstermektedir. Öğretmen desteği, güvenli okul ortamı, olumlu akran ilişkileri ve öğrencilerin karar süreçlerine katılımı gibi unsurların öğrencilerin okula yönelik aidiyet duygularını artırdığı ve tükenmişlik düzeylerini azalttığı belirtilmektedir (Aldridge & McChesney, 2018; Wang & Degol, 2016).

Araştırmada ayrıca temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ile okul tükenmişliği arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, Öz-Belirleme Kuramı'nın (Deci & Ryan, 2000) temel varsayımlarını desteklemektedir. Kurama göre bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının karşılanması psikolojik iyi oluşu artırmakta ve olumsuz psikolojik sonuçları azaltmaktadır. Araştırmada elde edilen regresyon analizi sonuçları da hem okul ikliminin hem de temel psikolojik ihtiyaçların okul tükenmişliğinin anlamlı yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Özellikle temel psikolojik ihtiyaçların okul tükenmişliği üzerindeki yordayıcı etkisinin daha güçlü olması, öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının tükenmişliğin önlenmesinde kritik bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir.

Sonuç olarak bu araştırma, lise öğrencilerinde okul tükenmişliğinin çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ve bireysel özelliklerin yanı sıra okul iklimi, temel psikolojik ihtiyaçlar, algılanan stres ve ekran süresi gibi değişkenlerle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular doğrultusunda okullarda öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarını destekleyen uygulamaların yaygınlaştırılması, olumlu okul ikliminin güçlendirilmesi ve okul temelli önleyici psikolojik danışma hizmetlerinin artırılması önerilmektedir. Ayrıca öğrencilerin stres yönetimi becerilerini geliştirmeye ve sağlıklı teknoloji kullanım alışkanlıkları kazanmalarına yönelik müdahalelerin okul tükenmişliğinin azaltılmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

5. SONUÇ

Bu araştırmada lise öğrencilerinin okul tükenmişliği düzeyleri; yaş, sınıf düzeyi, okul türü ve aile gelir düzeyi gibi demografik değişkenler ile günlük ekran süresi, algılanan stres düzeyi, okul iklimi ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi açısından incelenmiştir. Araştırma sonuçları, okul tükenmişliğinin çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ve hem bireysel hem de çevresel faktörlerden etkilendiğini ortaya koymuştur.

Araştırma bulguları, öğrencilerin okul tükenmişliği düzeylerinin yaş, sınıf düzeyi, okul türü ve aile gelir düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaştığını göstermiştir. Özellikle aile gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha düşük okul tükenmişliği düzeylerine sahip oldukları belirlenmiştir. Bunun yanı sıra günlük ekran süresi ve algılanan stres düzeyinin okul tükenmişliği üzerinde anlamlı etkilerinin bulunduğu; ekran süresi ve stres düzeyi arttıkça öğrencilerin okul tükenmişliği düzeylerinin de yükseldiği görülmüştür.

Araştırmada elde edilen bir diğer önemli bulgu, okul iklimi ile okul tükenmişliği arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin bulunmasıdır. Öğrencilerin okul iklimine ilişkin olumlu algıları arttıkça okul tükenmişliği düzeylerinin azaldığı belirlenmiştir. Benzer şekilde temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ile okul tükenmişliği arasında da negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları, hem okul ikliminin hem de temel psikolojik ihtiyaçların okul tükenmişliğinin anlamlı yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte regresyon modeli okul tükenmişliğine ilişkin varyansın %8,8'ini açıklamıştır. Bu durum, okul tükenmişliğinin yalnızca bu değişkenlerle açıklanamayacağını, farklı bireysel, ailesel ve çevresel faktörlerin de bu süreçte rol oynayabileceğini göstermektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

1. Okullarda öğrencilerin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarını desteklemeye yönelik psikoeğitim ve psikolojik danışma programları yaygınlaştırılmalıdır.

2. Öğrencilerin öğretmenleri ve akranlarıyla kurdukları ilişkileri güçlendirecek, aidiyet duygularını artıracak ve güvenli öğrenme ortamları oluşturacak okul iklimi geliştirme çalışmaları planlanmalıdır.

3. Özellikle okul ortamında yoğun stres yaşadığı belirlenen öğrencilere yönelik stres yönetimi, duygu düzenleme ve psikolojik dayanıklılık becerilerini geliştirmeyi amaçlayan önleyici rehberlik çalışmaları yürütülmelidir.

4. Öğrencilere sağlıklı teknoloji kullanımı ve ekran süresi yönetimi konusunda bilinçlendirme çalışmaları yapılmalı; aileler ve öğretmenler bu süreçlere aktif olarak dahil edilmelidir.

5. Okul psikolojik danışmanları tarafından okul tükenmişliği açısından risk altında bulunan öğrencilerin erken dönemde belirlenmesine yönelik tarama ve izleme çalışmaları gerçekleştirilebilir.

6. Gelecekte yapılacak araştırmalarda okul tükenmişliği; akademik başarı, sınav kaygısı, psikolojik dayanıklılık, sosyal destek, ebeveyn tutumları ve okul aidiyeti gibi farklı değişkenlerle birlikte incelenebilir.

Sonuç olarak bu araştırma, lise öğrencilerinde okul tükenmişliğinin yalnızca bireysel özelliklerden kaynaklanmadığını; öğrencilerin psikolojik ihtiyaçları, okul yaşantıları ve çevresel koşullarıyla yakından ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu nedenle okul tükenmişliğinin önlenmesine yönelik çalışmaların öğrenciyi bütüncül bir bakış açısıyla ele alması ve hem bireysel hem de okul temelli müdahaleleri içermesi önem taşımaktadır.

KAYNAKÇA

Aldridge, J. M., & McChesney, K. (2018). The relationships between school climate and adolescent mental health and wellbeing: A systematic literature review. International Journal of Educational Research, 88, 121–145. https://doi.org/10.1016/j.ijer.2018.01.012

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and crisis. Norton.

Madigan, D. J., & Curran, T. (2021). Does burnout affect academic achievement? A meta- analysis of over 100,000 students. Educational Psychology Review, 33(2), 387–405. https://doi.org/10.1007/s10648-020-09533-1

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behavior, 2(2), 99–113. https://doi.org/10.1002/job.4030020205 OECD. (2023). PISA 2022 results (Volume I): The state of learning and equity in education. OECD Publishing. https://doi.org/10.1787/53f23881-en

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Press.

Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. E. (2009). School burnout inventory (SBI): Reliability and validity. European Journal of Psychological Assessment, 25(1), 48–57. https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.1.48

Salmela-Aro, K., & Upadyaya, K. (2014). School burnout and engagement in the context of demands-resources model. British Journal of Educational Psychology, 84(1), 137–151. https://doi.org/10.1111/bjep.12018

Steinberg, L. (2014). Adolescence (10th ed.). McGraw-Hill Education.

Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. Motivation and Emotion, 44(1), 1–31. https://doi.org/10.1007/s11031-019-09818-1

Virtanen, T. E., Vasalampi, K., Torppa, M., Lerkkanen, M. K., & Nurmi, J. E. (2020). Changes in students' psychological wellbeing during transition from primary school to lower secondary school: A person-centered approach. Learning and Individual Differences, 69, 138–149. https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.12.001

Walburg, V. (2014). Burnout among high school students: A literature review. Children and Youth Services Review, 42, 28–33. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.020

Wang, M. T., & Degol, J. L. (2016). School climate: A review of the construct, measurement, and impact on student outcomes. Educational Psychology Review, 28(2), 315–352. https://doi.org/10.1007/s10648-015-9319-1

Wang, M.-T., & Eccles, J. S. (2012). Social support matters: Longitudinal effects of social support on three dimensions of school engagement from middle to high school. Child Development, 83(3), 877–895. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2012.01745.x

B038 **OKUL PDR**

PDR2026

27. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi

Dikkat, Bağımlılık ve Aile

[10-12 Haziran 2026] · [Konya]

Nezaket Eğitimi: İlköğretim 2. Sınıf Pilot Uygulama

The Effect of a Courtesy Education Program on the Social-Emotional Development of Second-Grade Primary School Students: A Pilot Study

Doç. Dr. ENGIN BUYUKOKSUZ

[1] İstanbul Teknik Üniversitesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi, İstanbul, Türkiye — buyukoksuz@itu.edu.tr

Sunum türü: Sözlü Bildiri no: PDR-FT8RPA

ÖZET

Bu araştırmada ilköğretim ikinci sınıf öğrencilerine yönelik geliştirilen yapılandırılmış bir Nezaket Eğitimi Programı'nın öğrencilerin sosyal-duygusal gelişimleri üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, bir devlet ilkokulunda öğrenim gören 20 öğrenci ile gerçekleştirilen pilot uygulama niteliğinde nitel bir çalışmadır. Program sekiz hafta boyunca uygulanmış ve her hafta sosyal-duygusal öğrenme, empati geliştirme, duygu farkındalığı, nezaket davranışları ve farkındalık temelli etkinlikler gerçekleştirilmiştir. Program kapsamında Wonder filmi, duygu tanıma çalışmaları, nezaket kavramlarına ilişkin etkinlikler, üzüm egzersizi, nefes çalışmaları ve takım ruhunu geliştirmeye yönelik uygulamalar kullanılmıştır. Veri toplama sürecinde sınıf öğretmeni gözlem formları, veli gözlem notları ve öğrenci ürünlerinden yararlanılmıştır. Veriler tematik analiz yöntemiyle incelenmiştir. Bulgular öğrencilerin empati becerilerinde, nezaket davranışlarında, yardımlaşma eğilimlerinde ve akran ilişkilerinde olumlu gelişmeler olduğunu göstermektedir. Ayrıca öğrencilerin duygu farkındalıklarının arttığı ve sosyal etkileşimlerinde daha saygılı davranışlar sergiledikleri gözlenmiştir. Elde edilen sonuçlar, ilkokul düzeyinde uygulanan yapılandırılmış nezaket eğitimi çalışmalarının öğrencilerin sosyal-duygusal gelişimlerini desteklemede etkili olabileceğini göstermektedir

Anahtar Kelimeler: nezaket eğitimi, empati, sosyal-duygusal öğrenme, farkındalık, ilkokul öğrencileri

ABSTRACT

This study aimed to examine the effects of a structured Courtesy Education Program developed for second-grade primary school students on their social-emotional development. The research was designed as a qualitative pilot study conducted with 20 students attending a public primary school. The program was implemented over eight weeks and included activities focusing on social-emotional learning, empathy development, emotional awareness, courteous behavior, and mindfulness practices. Program activities included the use of the film Wonder, emotion recognition exercises, activities related to courtesy concepts, the raisin exercise, breathing practices, and teamwork-based activities. Data were collected through classroom teacher observation forms, parent observation notes, and student products. The data were analyzed using thematic analysis. The findings indicated positive improvements in students' empathy skills, courteous behaviors, helping tendencies, and peer relationships. In

addition, students demonstrated increased emotional awareness and more respectful social interactions. The results suggest that structured courtesy education programs may be effective in supporting the social-emotional development of primary school students.

Keywords: .

1. GİRİŞ

Giriş

Günümüzde eğitim sistemleri yalnızca akademik başarıyı geliştirmeyi değil, öğrencilerin sosyal, duygusal ve kişisel gelişimlerini de desteklemeyi amaçlamaktadır. Bilgi toplumunda bireylerden yalnızca bilişsel becerilere sahip olmaları değil; aynı zamanda duygularını tanıyabilmeleri, kişilerarası ilişkiler kurabilmeleri, empati geliştirebilmeleri ve toplumsal değerlere duyarlılık gösterebilmeleri beklenmektedir (Millî Eğitim Bakanlığı [MEB], 2020). Bu nedenle eğitim süreci bilişsel, duyuşsal ve sosyal gelişim alanlarını bütüncül biçimde ele alan bir yapı olarak değerlendirilmektedir.

Duyuşsal alan; bireyin duygu, tutum, değer, ilgi, tercih, benlik algısı ve kişilerarası ilişkileriyle ilgili özelliklerini kapsamaktadır (Bacanlı, 2006). Uzun yıllar boyunca eğitim sistemlerinde bilişsel hedeflere ağırlık verilmiş olsa da öğrencilerin sosyal ve duygusal yeterliklerinin geliştirilmesi günümüzde eğitim programlarının temel amaçlarından biri hâline gelmiştir. Duyuşsal eğitim sayesinde öğrencilerin kendilerini tanımaları, duygularını ifade etmeleri, başkalarının duygu ve düşüncelerini anlayabilmeleri ve sağlıklı kişilerarası ilişkiler geliştirmeleri mümkün olmaktadır.

Empati, iş birliği, sorumluluk, yardımseverlik, saygı ve nezaket gibi özellikler sosyal-duygusal gelişimin temel bileşenleri arasında yer almaktadır. İlkokul dönemi ise bu becerilerin kazanılmasında kritik bir gelişim evresidir. Çocukların akran ilişkilerinin yoğunlaştığı bu dönemde edinilen sosyal beceriler ilerleyen yaşlarda kişilerarası ilişkilerin niteliğini etkileyebilmektedir. MEB (2020) tarafından hazırlanan Sınıf Rehberlik Programı da öğrencilerin sosyal-duygusal gelişimlerini desteklemeyi ve sevgi, saygı, sorumluluk, dostluk ve yardımseverlik gibi kök değerleri kazandırmayı hedeflemektedir.

İkinci sınıf düzeyinde öğrencilerin sosyal ilişkilerinde nezaket ifadeleri kullanmaları, arkadaşlarının olumlu özelliklerini takdir etmeleri, başkalarının duygularını fark etmeleri ve grup çalışmalarında etkili iletişim kurmaları beklenmektedir (MEB, 2020). Bu kazanımlar, duyuşsal eğitimin temel amaçlarıyla doğrudan ilişkilidir. Nezaket davranışları bireyin çevresindeki insanlara karşı saygılı, duyarlı ve anlayışlı davranmasını sağlayan önemli sosyal beceriler arasında yer almaktadır. Teşekkür etme, özür dileme, yardım isteme, yardım etme ve farklılıklara saygı gösterme gibi davranışlar çocukların hem sosyal uyumlarını hem de akran ilişkilerini olumlu yönde etkilemektedir. Bu araştırma, ikinci sınıf öğrencilerine yönelik geliştirilen yapılandırılmış bir Nezaket Eğitimi Programı'nın öğrencilerin sosyal-duygusal gelişimleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Nezaket, empati ve sosyal-duygusal öğrenme becerileri öğrencilerin okul yaşantılarında önemli rol oynamaktadır. Ancak bu becerilerin sistematik programlar aracılığıyla geliştirilmesine yönelik uygulamalı çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu araştırma, ilkokul düzeyinde uygulanabilecek yapılandırılmış bir nezaket eğitimi programının etkililiğini ortaya koyması bakımından önem taşımaktadır. Ayrıca çalışma, MEB Sınıf Rehberlik Programı'nda yer alan sosyal-duygusal gelişim kazanımlarını destekleyen uygulamalara örnek oluşturmakta ve öğretmenlere, psikolojik danışmanlara ve araştırmacılara uygulama temelli bir model sunmaktadır. İlköğretim ikinci sınıf öğrencilerine uygulanan yapılandırılmış Nezaket Eğitimi Programı, öğrencilerin nezaket davranışlarını ve sosyal-duygusal becerilerini olumlu yönde geliştirmektedir.

Yöntem

Araştırma Deseni

Araştırma nitel araştırma yaklaşımı çerçevesinde yürütülmüştür. Çalışma, tek grup üzerinde gerçekleştirilen bir pilot uygulama niteliğindedir. Araştırmada program öncesi ve sonrasında öğrencilerin davranışlarında meydana gelen değişimler gözlem ve görüşmeler aracılığıyla değerlendirilmiştir.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu bir devlet ilkokulunda öğrenim gören 20 ikinci sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcılar amaçlı örnekleme yöntemiyle belirlenmiş ve programın tüm oturumlarına katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada aşağıdaki veri kaynaklarından yararlanılmıştır:

Sınıf öğretmeni gözlem formları Veli gözlem notları Öğrenci ürünleri Uygulama sürecinde oluşturulan etkinlik kayıtları

Uygulama Süreci

Nezaket Eğitimi Programı sekiz hafta boyunca uygulanmıştır. Her hafta iki ders saati (40+40 dakika) süren etkinlikler gerçekleştirilmiştir.

Programın içeriği aşağıdaki temalardan oluşmuştur:

Wonder filmi ve değerlendirme çalışmaları Duygularımı tanıyorum Duygu farkındalığı çalışmaları Nezaket kavramlarının öğretimi Nezaket davranışlarının günlük yaşama aktarılması Farkındalık çalışmaları ve üzüm egzersizi Nefes egzersizleri ve elma egzersizi Sessizlik çalışmaları ve takım ruhu etkinlikleri

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler tematik analiz yöntemiyle incelenmiştir. Analiz sürecinde öğretmen ve veli gözlemleri ile öğrenci ürünleri kodlanmış ve benzer içerikler temalar altında toplanmıştır. Öğrencilerde gözlenen davranış değişimleri sistematik biçimde değerlendirilmiştir.

Bulgular

Tematik analiz sonucunda elde edilen bulgular dört temel tema altında toplanmıştır.

Empati Becerilerindeki Gelişim

Wonder filmi sonrasında öğrencilerin hazırladıkları resim ve yazılı çalışmalar incelendiğinde empati, sevgi, yardımseverlik ve farklılıklara saygı temalarının sıklıkla vurgulandığı görülmüştür. Öğrencilerin film karakterlerinin yaşadığı duyguları anlayabildikleri ve bu duygularla özdeşim kurabildikleri belirlenmiştir.

Duygu Farkındalığının Artması

Duygu tanıma etkinlikleri sonucunda öğrencilerin temel duyguları daha doğru ifade edebildikleri ve kendi duygularını fark etme becerilerinde gelişme olduğu gözlenmiştir. Öğretmen gözlemleri öğrencilerin duygularını ifade etme konusunda daha istekli olduklarını göstermiştir.

Nezaket Davranışlarının Gelişmesi

Program süresince öğrencilerin teşekkür etme, özür dileme, yardım isteme ve yardım etme gibi nezaket davranışlarında artış gözlenmiştir. Öğretmen ve veli gözlemleri öğrencilerin günlük yaşamlarında nezaket ifadelerini daha sık kullandıklarını ortaya koymuştur.

Akran İlişkilerinde Olumlu Değişim

Takım çalışmaları ve farkındalık temelli etkinlikler sonucunda öğrencilerin iş birliği yapma becerilerinde gelişme olduğu gözlenmiştir. Grup etkinlikleri sırasında öğrencilerin birbirlerine daha destekleyici ve saygılı davrandıkları belirlenmiştir.

Tartışma

Araştırma sonuçları, yapılandırılmış Nezaket Eğitimi Programı'nın öğrencilerin sosyal-duygusal gelişimlerini desteklediğini göstermektedir. Bulgular, duyuşsal eğitimin öğrencilerin empati, iş birliği ve sosyal becerilerinin gelişiminde önemli rol oynadığını vurgulayan Bacanlı'nın (2006) görüşleriyle uyumludur.

Wonder filmi gibi anlatı temelli uygulamalar öğrencilerin farklılıklara yönelik farkındalık geliştirmelerine katkı sağlamıştır. Ayrıca farkındalık temelli etkinliklerin öğrencilerin dikkatlerini düzenlemelerine ve öz farkındalıklarını artırmalarına yardımcı olduğu gözlenmiştir.

Araştırmanın pilot uygulama niteliğinde olması ve sınırlı sayıda öğrenciyle yürütülmesi önemli sınırlılıklar arasında yer almaktadır. Gelecek araştırmalarda kontrol gruplu deneysel çalışmalar yürütülerek programın etkililiği daha kapsamlı biçimde değerlendirilebilir.

Sonuç ve Öneriler

Araştırma bulguları, ilkokul ikinci sınıf öğrencilerine yönelik geliştirilen Nezaket Eğitimi Programı'nın öğrencilerin empati becerilerini, nezaket davranışlarını ve akran ilişkilerini olumlu yönde geliştirdiğini göstermektedir. Programın öğrencilerin sosyal-duygusal gelişimlerini destekleyen etkili bir uygulama olduğu söylenebilir.

Bu doğrultuda:

Nezaket eğitimi programlarının ilkokul düzeyinde yaygınlaştırılması, Sınıf rehberlik çalışmalarına benzer uygulamaların entegre edilmesi, Öğretmen ve velilerin sürece aktif katılımının sağlanması, Daha geniş örneklemlerle deneysel araştırmalar yürütülmesi önerilmektedir.

Kaynakça

Bacanlı, H. (2006). Duyuşsal davranış eğitimi (3. bs.). Nobel Yayın Dağıtım. Millî Eğitim Bakanlığı. (2020). Sınıf rehberlik programı (Okul öncesi, ilkokul, ortaokul ve ortaöğretim). Millî Eğitim Bakanlığı.

Warren, E., Melendez-Torres, G. J., Viner, R., & Bonell, C. (2020). Using qualitative research to explore intervention mechanisms: Findings from the trial of the Learning Together whole-school health intervention. Trials, 21(1), 774. https://doi.org/10.1186/s13063-020-04688-2 • Özet ve anahtar kelimeler kabul edilen özet ile uyumlu olmalıdır • Yükleme: Üye paneli → Bildirilerim → Tam metin yükle

B039 **OKUL PDR**

PDR2026

27. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ UZANTILARI: ÇOCUKLARDA SİBER ZORBALIK VE BİLİŞİM SUÇLARI

Lisansüstü Öğrenci (Yüksek Lisans) Sümeyye Akbudak

[1] Polis Akademisi, Ankara, Türkiye — sumeyyeakbudakk@gmail.com

Sunum türü: Online Bildiri no: DM-01KT2M45

ÖZET

Bu araştırma çocuklarda teknoloji bağımlılığı eğilimleri ile siber zorbalık eylemlerinin çocuk adalet sistemine yansıyan somut bilişim suçlarıyla olan çok yönlü ilişkisini ele almaktadır. Bu çalışmanın amacı, çocukların güncel teknoloji kullanım dinamikleri (TÜİK, 2024), güvenlik birimine gelen veya getirilen çocuk istatistikleri (TÜİK, 2024) ile çocuk mahkemelerine yansıyan bilişim suçları resmi istatistiklerini (Adalet Bakanlığı, 2025) betimsel doküman analizi deseni kapsamında ikincil veri analizi yöntemiyle sentezlemektir. Bu doğrultuda Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması (2024) verileri ile T.C. Adalet Bakanlığının Adalet İstatistikleri 2025 adli veri setleri betimsel içerik analizi ve karşılaştırmalı sentez teknikleriyle çözümlenmiştir. Araştırma sonuçları internet kullanım sürelerindeki kontrolsüz artışın çocuklarda teknoloji bağımlılığını ve buna bağlı olarak siber zorbalık/mağduriyet riskini doğrudan artırdığını ortaya koymaktadır. İstatistiksel bulgular çevrim içi riskli internet kullanımının çift yönlü bir doğaya sahip olduğunu çocukların bu mecralarda kolaylıkla mağdur olabildikleri gibi akran baskısı ve anonimlik algısıyla farkında olmadan yasal sınırları aşarak birer suç failine (suça sürüklenen çocuk) dönüşebildiklerini kanıtlamaktadır. Adli verilerde yaş grubu büyüdükçe (özellikle 15-17 yaş geç ergenlik döneminde) bilişim suçlarına karışma oranlarının sıçrama yaptığı ve belirgin bir cinsiyet kutuplaşmasının (erkeklerde fail, kızlarda mağduriyet) yaşandığı saptanmıştır. Sonuç olarak teknoloji bağımlılığı siber zorbalığı beslemekte siber zorbalık ise çocukları siber dünyanın hem mağduru hem de suça sürüklenen faili haline getirerek adli sistemin birer öznesi kılmaktadır. Elde edilen bulgular ışığında katı yasaklar uygulamak yerine okul-aile iş birliği içerisinde çocuklara güvenli dijital ortamlar sunulması, yeni medya okuryazarlığı ve yasal ciddiyet eğitimlerinin verilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Teknoloji Bağımlılığı, Dijital Bağımlılık, Bilişim Suçları, Siber Suçlar, Siber Zorbalık

ABSTRACT

This research addresses the multifaceted relationship between technology addiction tendencies in children, cyberbullying behaviors, and concrete cybercrimes reflected in the juvenile justice system. The study aims to synthesize children's current technology use dynamics (TurkStat, 2024), statistics on children received by or brought to security units (TurkStat, 2024), and official statistics of cybercrimes reflected in juvenile courts (Ministry of Justice, 2025) through secondary data analysis within the framework of a descriptive document analysis design. In line with this purpose, the Turkish Statistical Institute's (TurkStat) Research on Information Technology Use by Children (2024) and the judicial datasets of the Ministry of Justice's Judicial Statistics 2025 were analyzed using descriptive content analysis and comparative synthesis techniques. The research findings reveal that the uncontrolled increase in internet usage duration directly increases technology addiction in children and, consequently, the risk of cyberbullying and victimization. Statistical findings demonstrate that risky online

internet use has a bidirectional nature; children can easily become victims in these spaces, yet they can also unintentionally cross legal boundaries due to peer pressure and the perception of anonymity, turning into perpetrators of crime (juvenile delinquents / children driven to crime). Judicial data indicate that as the age group increases (especially during the late adolescence period of 15–17 years), the rate of involvement in cybercrimes jumps significantly, and a distinct gender polarization (males as perpetrators, females as victims) is observed. Consequently, technology addiction feeds cyberbullying, and cyberbullying turns children into both victims and juvenile delinquents of the digital world, making them subjects of the judicial system. In light of these findings, rather than enforcing rigid prohibitions, it is recommended to provide children with safe digital environments through school-family collaboration, alongside delivering new media literacy and legal awareness training.

Keywords: Technology Addiction, Digital Addiction, Cybercrimes, Cyberbullying

1. GİRİŞ

Gelişen dijital iletişim ağları ve taşınabilir bilişim araçları, çocukların günlük yaşam pratiklerini ve sosyalleşme biçimlerini kökten dönüştürmüştür. Zaman ve mekân sınırlarını kaldıran bu sanal evren, çocuklara geniş bir bilgi ve akran etkileşimi alanı sunarken, henüz öz denetim mekanizmaları tam olarak gelişmemiş olan yaş gruplarında kontrolsüz kullanım alışkanlıklarını da beraberinde getirmektedir. Dijital dünyada geçirilen denetimsiz sürelerin artışı, bireysel boyutta kalması beklenen teknolojik bağımlılık eğilimlerini beslemekte, bu durum zamanla akran ilişkilerinde davranışsal sapmaların yaşandığı tehlikeli bir risk havuzuna zemin hazırlamaktadır. Söz konusu davranışsal sapmaların sanal düzlemdeki en yaygın yansıması olan siber zorbalık; izinsiz görsel paylaşımı, sahte hesaplar üzerinden taciz, dışlama ve hakaret gibi kasıtlı ve tekrarlayan eylemlerle kendini göstermektedir. Dijital platformların sunduğu anonimlik algısı çocukların gerçek hayata kıyasla sanal dünyada çok daha agresif roller üstlenmesine yol açarak zorba ve mağdur rollerinin sürekli yer değiştirdiği döngüsel bir süreci tetiklemektedir. Çocuklar arasında çoğunlukla zararsız bir akran şakası veya eğlence olarak görülen bu sınır ihlalleri, kişisel hak ve özgürlükleri zedelediği noktada yasal sınırları aşarak doğrudan ceza hukuku kapsamındaki bilişim suçlarının konusunu oluşturmaktadır. Dolayısıyla sanal dünyadaki kontrolsüz davranışlar, çocukları siber alanın birer mağduru kılarken aynı zamanda farkında olmadan yasal sınırları ihlal eden birer suç failine yani suça sürüklenen çocuğa dönüştürmektedir.

Alan yazın incelendiğinde teknoloji bağımlılığı ile siber zorbalık/mağduriyet arasındaki teorik ve ampirik bağları ortaya koyan çok sayıda çalışma bulunmasına rağmen, bu bağımlılık eğilimlerinin adli sisteme nasıl somut yasal vakalar ve bilişim suçları olarak yansıdığını resmi veriler üzerinden kriminolojik bir bütünlükle ele alan makro düzeydeki araştırmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Literatürdeki bu önemli boşluğu doldurmak amacıyla tasarlanan bu araştırmanın temel sorusu, "Çocuklardaki teknoloji kullanımı ve bağımlılık eğilimleri, çocuk adalet sistemine yansıyan somut bilişim suçları ve kriminolojik rollerle nasıl bir ilişki içerisindedir?" olarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda çalışmanın temel amacı; Türkiye İstatistik Kurumu'nun güncel çocuk bilişim teknolojileri kullanım verileri ile T.C. Adalet Bakanlığı'nın resmi adli istatistiklerini betimsel doküman analizi ve karşılaştırmalı sentez teknikleriyle inceleyerek dijital bağımlılıktan suç failine uzanan kriminolojik

döngüyü makro göstergeler üzerinden somutlaştırmaktır. Bu çalışma siber zorbalığın basit bir akran çatışması olmadığını resmi yargı kayıtları, yaş ve cinsiyet dağılımları ile mahkûmiyet oranları üzerinden ortaya koyarak hem literatüre özgün bir katkı sunmayı hem de politika yapıcılara ve uygulayıcılara önleyici stratejiler geliştirmeleri için bilimsel bir rehber sağlamayı hedeflemektedir.

2. TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Dijital teknolojilerin mekânsal ve zamansal sınırları ortadan kaldıran esnek yapısı, bireylerin bilgiye erişim ve motivasyonel tatmin arayışlarını doğrudan şekillendirmektedir. Taşınabilir ve erişilebilir bilişim araçlarının gündelik yaşam pratiklerine entegre olması bireylerin bu mecralara ayırdıkları zaman dilimlerini artırmıştır. Kamusal ve özel alan ayrımı gözetmeksizin gerçekleşen bu yoğun teknolojik maruziyet, bireysel kullanım örüntülerinde işlevsel bir doz aşımını ve kontrol kaybını beraberinde getirmektedir (Küçükvardar & Tıngöy, 2018).

Literatürde teknoloji bağımlılığı, bireyin dijital cihaz kullanımı üzerindeki öz denetim mekanizmasının zayıflamasıdır. Bu kontrol kaybı ekranda planlanandan daha fazla zaman geçirme, siber aktivitelerin bireyin akademik, sosyal ve psikolojik işlevselliğini sekteye uğratacak düzeyde kronikleşmesi şeklinde ortaya çıkmaktadır.

Teknoloji bağımlılığının bireysel ve ilişkisel düzeydeki yansımaları zihinsel, somatik ve sosyal boyutlarda somutlaşan heterojen bir semptomlar bütünü olarak değerlendirilmektedir (YEDAM, t.y.). Bu süreçteki davranışsal sapma bireyin dijital mecralara yönelik başlangıçtaki süre sınırlandırma hedeflerinin, öz denetim mekanizmalarının zayıflamasıyla birlikte çökmesidir. Kontrol kaybıyla kronikleşen ekran maruziyeti bireyin yakın çevresiyle olan ilişkilerinde bir manipülasyon ve dürüstlük krizini tetiklemekte ve sanal dünyada geçirilen süreye dair yanıltıcı beyanları beraberinde getirmektedir. Sürecin ilerleyen evrelerinde yaşanan haz- huzursuzluk paradoksu, sosyal izolasyonu derinleştirirken temel fizyolojik gereksinimlerin göz ardı edilmesine yol açmaktadır.

Kontrolsüz teknoloji kullanımı psikososyal risklerin yanı sıra somatik ve kimliksel başkalaşımları da beraberinde getirmektedir. Uzun süreli hareketsiz ekran maruziyeti kronik kas-iskelet sistemi bozukluklarına ve somatik yıpranmalara yol açmaktadır. Daha da önemlisi gerçek dünyadaki sosyal sermayesini kaybeden bireyin siber alanda gerçeklikten kopuk ve anonim bir kimlik inşa etme eğilimi göstermesidir. Gerçek kimliğin maskelenerek sanal mecralarda sahte bir varoluş çabasına girilmesi yüz yüze etkileşim becerilerini köreltmekte ve bireyi siber dünyanın getireceği davranışsal sapmalara karşı korumasız bırakmaktadır.

Teknoloji bağımlılığı, doğası gereği geniş bir varyasyona sahiptir. Literatürde bu bağımlılık türleri şu başlıklar altında sınıflandırılmaktadır (Balcıoğlu & Türk, 2021): Televizyon bağımlılığı, bilgisayar bağımlılığı, internet bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, dijital kumar bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı.

Literatüre giren bu bağımlılık türleri çocuklardan yaşlılara kadar geniş bir kitleyi etkisi altına almaktadır (Kaplan, 2019). Teknolojinin bireysel ihtiyaçları geniş ölçüde karşılaması, bireylerin bu mecralara ayırdıkları zaman dilimlerini artırmaktadır. Süreç içerisinde kontrol edilemez hale gelen bu yoğun ekran maruziyeti kaçınılmaz olarak bağımlılık örüntülerini beraberinde getirmektedir.

Ebeveynlerin çocuk yetiştirirken teknolojiden yararlanmaları kaçınılmaz hale gelmiştir. Ebeveynlerin erken çocukluk döneminde birer pedagojik ikame aracı olarak dijital ninnilere veya videolara başvurması çocukların teknolojiyle ilk temas süreçlerini şekillendirmektedir (Karateke, 2020). Erken yaşlarda kontrolsüzce başlayan bu dijital maruziyetin çocukların davranışları üzerinde olumsuz etkiler bıraktığı ve teknoloji bağımlılığına giden süreçte birer başlangıç riski teşkil ettiği söylenebilir.

Çocukların eline verilen teknolojik içerikler bazen ebeveynler tarafından kontrol edilmemektedir. Yanlış davranışların ödüllendirildiği, davranış sınırlarının çizilmediği, iletişimin olumlu olmadığı içeriklere çocuklar maruz kalmaktadır. Aslında teknolojiyle başlayan sürecin davranışlara olumsuz etkisinin olduğunu bahsedebiliriz. Bir nevi bu durum bağımlılığa giden ilk adımlar sayılabilir.

Literatürde erken çocukluk evresindeki dijital alışkanlıkları ebeveyn perspektifinden inceleyen ampirik çalışmalar bağımlılığa giden ilk adımların aile içi dinamiklerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Örneğin Bulut (2018) okul öncesi dönemdeki çocukların kontrolsüz ekran maruziyetlerinin (30 dk - 4 saat) dil gelişimi gibi sınırlı olumlu algılar yaratsa da somut düzlemde sosyal duyarsızlaşma, agresif eğilimler ve anksiyete artışı gibi ciddi gelişimsel riskleri tetiklediğini saptamıştır. Bu ampirik çıktı ebeveynlerin dijital araçları birer ödül veya geçici sakinleştirici olarak kullanma tutumlarının çocukları bilinçli birer kullanıcı yapmak yerine erken evre bağımlılık örüntülerine ittiğini doğrulamaktadır.

TÜİK, çocukların cep telefonu, İnternet, bilgisayar, dijital oyunlar ve sosyal medya kullanımlarının değişimini izleyebilmek amacıyla iki yılda bir “Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması” yapmaktadır. En son 2024 verileri paylaşıldı. Bu çalışma 6-15 yaş aralığındaki çocukların verilerini kapsamaktadır. Bu çalışmada şu

sonuçlara ulaşılmıştır (TÜİK, 2024):

• Çocuklarda İnternet kullanım oranı %91,3’tür.

• Çocuklarda cep telefonu/akıllı telefon kullanım oranı %76,1’dir.

• Çocuklarda dijital oyun oynama oranı %74,0’tür.

• Çocuklarda sosyal medya kullanım oranı %66,1’dir.

• Çocuklarda bilgisayar kullanım oranı %50,3’tür.

• Erkek çocukların teknoloji kullanım oranları kız çocuklarına göre daha fazla olduğu görülmektedir.

• Sadece kendi kullanımında en az bir bilişim teknoloji ürünü olan çocukların oranı %63,8'dir. Sadece kendi kullanımında bir bilişim teknoloji ürünü olan çocuklar yaş gruplarına göre incelendiğinde, en belirgin farkın cep telefonu/akıllı telefon kullanan çocuklarda olduğu (%43,9) görüldü.

• Düzenli cep telefonu/akıllı telefon kullanan çocuklardan %32,6'sı cep telefonu/akıllı telefonunu en az 30 dakikada bir kontrol ettiği belirtilmiştir.

• Düzenli dijital oyun oynayan çocukların %40,1'i planladığı süreden daha fazla oyun oynadığını, %35,6'sı oyun oynamanın sorumluluklarını aksatmaya neden olduğunu, %29,9'u oyun oynamak için çok fazla zaman harcadığını ve %23,4'ü dijital oyun oynamadığı zaman kendisini huzursuz ve mutsuz hissettiğini ifade etti.

• Hafta içi günlük düzenli bilişim teknolojileri kullanma oranlarına bakıldığında en yüksek oran yaklaşık bir saat civarında olduğu belirtilmiştir. Bu kullanımlar sırasıyla şu şekildedir:

o Dijital Oyun: %39,1 o Bilgisayar: %38,1 o Sosyal Medya: %36,8 o İnternet: %34,3 o Cep Telefonu/ Akıllı Telefon: %31,2 • Hafta sonu günlük düzenli bilişim teknolojileri kullanma oranlarına bakıldığında en yüksek oran (dijital oyun hariç) yaklaşık 2 – 3 saat aralığında olduğu belirtilmiştir.

o Bilgisayar: %32,9 o Sosyal Medya: %31,3 o İnternet: %31,2 o Cep Telefonu/Akıllı Telefon: %30,4 o Dijital Oyun: %29,4 (bir saat civarında %34,4)

• Çocuklara; bilgisayar, cep telefonu/akıllı telefon, İnternet ve sosyal medya kullanımı, dijital oyun oynama, TV izleme gibi faaliyetler için ekran başında geçirdikleri sürenin neden olduğu durumlar sorulduğunda çocukların %34,4'ü ekran başında daha fazla zaman geçirdiği için daha az kitap okuduğunu belirtti. Bunu %33,3 ile daha az ders çalışmak, %25,5 ile ailesiyle daha az vakit geçirmek, %18,6 ile arkadaşlarıyla yüz yüze daha az görüşüp daha az oyun oynamak ve %17,2 ile daha az uyumak takip etti.

TÜİK'in güncel verileri çocukların artık pasif birer teknoloji tüketicisi olmanın ötesine geçerek kendilerine ait dijital cihazlar üzerinden sanal dünyada bağımsız birer aktör haline geldiklerini net bir biçimde ortaya koymaktadır. Ekran başında geçirilen kontrolsüz ve planlanmamış sürelerin artması çocukların ders çalışma, kitap okuma, aileyle vakit geçirme ve uyku gibi temel sosyal, akademik ve biyolojik pratiklerini doğrudan kısıtlamaktadır. Ebeveyn denetiminin ve geleneksel kuralların zayıfladığı bu bağımsız dijital alan, çocukları çevrim içi risklere açık hale getirerek siber dünyayı güvensiz bir risk havuzuna dönüştürmektedir. Dolayısıyla çocukların dijital dünyada kontrolsüzce ve yoğun bir biçimde var olması onları sanal dünyadaki olumsuz etkilere maruz bırakmakla kalmamakta bir sonraki aşamada dijital akran ilişkilerinde sınır ihlallerinin yani siber zorbalık pratiklerinin ve bu pratiklerin yasal birer boyutu olan bilişim suçlarının doğmasına doğrudan zemin hazırlamaktadır.

3. SİBER ZORBALIK

Teknoloji ve internet kullanımının yaygınlaşması ile birlikte iletişim ve paylaşımlar da sanal dünyaya aktarılmaktadır. Her iletişimin ya da paylaşımın diğer tarafı yani olumsuz tarafları da sanal dünyada yer almaktadır. Bu olumsuzluklardan biri de siber zorbalıktır. Siber zorbalık, siber ortamda bireyleri

veya grupları hedef alan kasıtlı ve sürekli olarak zarara uğratacak eylemlerdir (Paltacı, 2024). İzinsiz fotoğraf paylaşımı, hakaret etmek, hesapların ele geçirilmesi, sahte hesaplar aracılığıyla bireylere yönelik tacizler gibi davranışlar siber zorbalık çerçevesinde değerlendirilmektedir (Güvenli Web, t.y.). Literatürdeki tanımlar ve ampirik çalışmalar incelendiğinde sanal ortamda gerçekleşen bir eylemin siber zorbalık olarak nitelendirilebilmesi için belirli temel kriterleri karşılaması gerekmektedir (Hinduja & Patchin, 2008; Smith vd., 2008). Bu kriterlerin başında davranışın bilerek ve isteyerek sergilenmesini ifade eden kasıtlılık unsuru gelmektedir. Bununla birlikte eylemin tek seferlik veya anlık bir refleks olmaktan ziyade sistemli bir biçimde yenilenmesini kapsayan süreklilik boyutu aranmaktadır. Siber alandaki güç dengesizliği ise fiziksel üstünlükten ziyade failin gerçek bilgilerini saklayıp anonim bir kimliğin arkasına sığınarak mağdura karşı avantaj elde etmesiyle meydana gelir. Tüm bu süreçlerin mutlak surette akıllı telefonlar, bilgisayarlar veya internet şebekeleri gibi bilişim teknolojilerinin kullanımı aracılığıyla gerçekleştirilmesi yapısal bir zorunluluktur. Son olarak söz konusu eylemlerin mağdur üzerinde olumsuz bir etki yaratması veya onu zarara uğratması beklenir. Bu zarar kendini siber korku, depresyon, kaygı, akademik başarısızlık ile yeme ve uyku bozuklukları gibi günlük hayatı felce uğratan psikososyal semptomlarla göstermektedir. Siber alanda bilginin yayılma hızının çok yüksek olması genellikle ergenler arasında "şaka, eğlence veya espri" mottosuyla başlayan süreçlerin kısa sürede kontrol edilemez bir boyuta ulaşmasına yol açar (UNICEF Türkiye, t.y.). Yapılan araştırmalar öğrencilerin bu yıkıcı davranışlara başvurmalarının arkasında arkadaş ortamında statü kazanma, can sıkıntısını gidermek isteme veya daha önce kendilerine yapılmış olan bir zorbalığın intikamını alma motivasyonlarının yattığını göstermektedir (Yaman & Peker, 2012). Üstelik bu süreç dinamik bir yapıya sahip olup dijital mecralarda bireylerin aynı anda hem zorba hem de mağdur konumuna gelebildiği döngüsel bir zemin yaratmaktadır. Örneğin, bir lise öğrencisinin akranıyla yaptığı özel bir yazışmayı izinsiz şekilde sanal ortamda ifşa etmesiyle başlayan vaka mağdur tarafın misilleme amacıyla karşı tarafın fotoğraflarını izinsiz paylaşıp yaymasıyla çift taraflı bir hak ihlaline dönüşebilmektedir. Sanal dünyada bu döngüyü besleyen ve literatürde siber zorbalık olarak kabul gören spesifik davranış pratikleri oldukça çeşitlidir (Güvenli Web, t.y.). Bu pratikler arasında siber ortamlarda mağdurun arkasından asılsız söylemler üretilmesini içeren dedikodu, dijital platformlarda veya gruplarda mağdurun varlığını görmezden gelerek sorularını yanıtsız bırakmayı ifade eden dışlama ve kasıtlı olarak rahatsızlık vermeyi sürdüren taciz eylemleri öne çıkmaktadır. Bireyin sanal dünyada sürekli izleniyormuş hissiyatına kapılarak tedirgin olmasına yol açan siber takip, anonim maskelerin arkasına sığınarak mağdurla alay etme ve onu yanlış yönlendirme temelli trollemek ile hakaret/küfür içerikli yorumlar da bu sınır ihlallerinin en yaygın biçimleridir. Ayrıca iletişimde ahlaki sınırların aşılmasını yansıtan saygısızlık, hedef alınan kişi adına üretilen sahte hesaplar, mağdur hakkında asılsız paylaşımlarla örülen kandırma faaliyetleri ve kişinin algılarını bozmaya yönelik manipüle stratejileri, siber zorbalığın somut uygulama alanları olarak dikkat çekmektedir. Siber zorbalık genellikle çocuklar ve ergenler arasında bir tür akran şakası, dijital eğlence ya da çevrim içi bir hesaplaşma yöntemi olarak algılanmakta ve rasyonalize edilmektedir. Eylemlerin doğrudan bilişim teknolojileri ve internet aracılığıyla siber ortamda meydana gelmesi bu davranışların yasal düzlemde bilişim suçları kapsamına girmesine neden olmaktadır. Ancak bu noktada genelleme yapmak doğru değildir çünkü her siber zorbalık eylemi otomatik olarak bir bilişim

suçunu oluşturmamaktadır. Bir davranışın ceza hukuku anlamında suç teşkil edebilmesi için kanunda açıkça tanımlanmış suç tiplerinden birinin maddi ve manevi unsurlarını eksiksiz karşılaması gerekir. Örneğin bir akran grubunda bir çocuğun mesajlarına cevap vermeyerek onu dijital olarak dışlamak ya da bir çevrim içi oyunda karakterini görmezden gelmek siber zorbalık kapsamında değerlendirilen yıkıcı davranışlar olsa da Türk Ceza Kanunu'nda bu durum doğrudan bir suç tipi olarak tanımlanmamıştır. Buna karşın dijital mecraların sunduğu anonimlik hissiyle sınırları aşarak yapılan bir başkasının kişisel yazışmalarını veya fotoğraflarını izinsiz yaymak, sahte hesaplar üzerinden hakaret etmek ya da şantajda bulunmak gibi eylemler siber zorbalık sınırlarını aşarak doğrudan cezai yaptırıma tabi olan net bilişim suçlarına dönüşmektedir.

4. BİLİŞİM SUÇLARI

Bilişim suçları zamandan ve mekândan bağımsız olarak internet, bilgisayar ve ağ teknolojileri aracılığıyla bireylere ya da kurumlara zarar vermek amacıyla hukuka aykırı şekilde gerçekleştirilen eylemler bütünüdür. Türk ceza hukuku sisteminde 5237 sayılı Türk Ceza Kanunu (TCK) kapsamında bilişim suçları temelde iki ana kategori altında sınıflandırılmaktadır: Doğrudan bilişim sistemlerini hedef alan suçlar ve bilişim sistemlerinin birer araç olarak kullanıldığı (bilişim yoluyla işlenen) suçlar. Doğrudan bilişim suçları bir bilişim sistemine yetkisiz şekilde girme, sistemi engelleme, bozma, verileri yok etme veya değiştirme eylemleri ile banka/kredi kartlarının kötüye kullanılması ve yasak cihaz ya da program üretimi/kullanımı gibi doğrudan teknolojinin güvenliğini sarsan fiilleri kapsamaktadır. İkinci kategoriyi oluşturan bilişim yoluyla işlenen suçlar ise dijital mecraların geleneksel suç tiplerini kolaylaştırmak için birer araç olarak kullanılmasıyla ortaya çıkar. Bu bağlamda sanal ortamda gerçekleştirilen hakaret, özel hayatın gizliliğini ihlal, haberleşmenin gizliliğini ihlal, kişiler arasındaki konuşmaların izinsiz kayda alınması ve kişisel verilerin hukuka aykırı olarak ele geçirilmesi ya da yayılması gibi doğrudan siber zorbalık pratikleriyle kesişen fiiller bu grupta yer almaktadır. Ayrıca bilişim sistemleri vasıtasıyla hırsızlık ve dolandırıcılık yapılması, müstehcenlik, kumar oynanması için yer ve imkân sağlanması, halkı kin ve düşmanlığa tahrik ile suç işlemeye azmettirme gibi kamu düzenini ilgilendiren birçok ihlal de bu başlık altında cezai yaptırıma tabi tutulmaktadır. TCK’nın bu temel düzenlemelerinin yanı sıra; 5464 sayılı Banka Kartları ve Kredi Kartları Kanunu, 7258 sayılı yasa dışı bahis mevzuatı ve 5549 sayılı Suç Gelirlerinin Aklanmasının Önlenmesi Hakkında Kanun gibi özel nitelikli mevzuatlar da dijital alandaki suçlarla mücadelede adli mekanizmanın yasal dayanaklarını oluşturmaktadır.

5. YÖNTEM

5.1. Araştırma Deseni

Bu araştırma çocuklardaki teknoloji bağımlılığı eğilimleri ve siber zorbalık eylemlerinin çocuk adalet sistemine yansıyan somut bilişim suçlarıyla olan çok yönlü ilişkisini bütüncül bir yaklaşımla ortaya koymak amacıyla nitel araştırma yöntemlerinden biri olan betimsel doküman analizi deseni

benimsenerek tasarlanmıştır. Araştırma, devletin resmi kurumları tarafından periyodik olarak kayıt altına alınan makro düzeydeki nitel ve nicel göstergelerin sistematik bir biçimde derlenip yeniden çözümlenmesine dayanan ikincil veri analizi modeline göre yapılandırılmıştır.

5.2. Evren ve Örneklem

Evren: Araştırmanın genel evrenini, Türkiye Cumhuriyeti sınırları içerisinde yaşayan, bilişim teknolojilerini kullanan veya siber ortamdaki yasal sınır ihlalleri nedeniyle adli sisteme yansıyan tüm çocuklar (6-17 yaş grubu) oluşturmaktadır.

Örneklem (Çalışma Grubu): Araştırmada ikincil veri analizi yaklaşımı benimsendiği için geleneksel yöntemlerle doğrudan katılımcı seçilmemiştir. Evreni makro düzeyde temsil eden resmi kurumsal veri setleri örneklem olarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda analiz edilen veri tabanları şunlardır: Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) 6-15 yaş aralığındaki çocukları kapsayan "Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması (2024)" veri seti, TÜİK'in "Güvenlik Birimine Gelen veya Getirilen Çocuk İstatistikleri (2024)" verileri, T.C. Adalet Bakanlığı Adli Sicil ve İstatistik Genel Müdürlüğü tarafından yayımlanan "Adalet İstatistikleri 2025" raporunda yer alan ve çocuk mahkemelerine yansıyan bilişim suçları resmi adli verileri.

Dâhil Etme Ölçütleri: Türkiye Cumhuriyeti sınırları içindeki ulusal düzeydeki resmi kayıtları kapsaması, 6-17 yaş aralığında yer alan çocuk verilerini içermesi, doğrudan "bilişim suçları" başlığı altında kayıt altına alınmış veya çocukların bilişim teknolojileri kullanım alışkanlıklarını gösteren verilerden oluşması.

Dışlama Ölçütleri: Geleneksel suç tiplerine ait veriler, 18 yaş ve üzeri yetişkin gruplarına ait resmi adli ve demografik veriler kapsam dışı bırakılmıştır.

5.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada araştırmacılar tarafından geliştirilen bir ölçek, anket veya görüşme formu gibi birincil bir veri toplama aracı kullanılmamıştır. Bunun yerine resmi kurumların kamuya açık veri tabanları üzerinden doküman incelemesi/analizi tekniğiyle veriler dijital ortamda derlenmiştir. T.C. Adalet Bakanlığının Mart 2026'da yayımladığı Adalet İstatistikleri 2025 raporu ve TÜİK'in güvenlik birimine gelen veya getirilen çocuk istatistikleri (2024) incelenmiştir. Bu kapsamda şu istatistiki göstergeler derlenmiştir:

• Cumhuriyet başsavcılıklarında ve çocuk mahkemelerinde bilişim suçları kapsamında açılan dosya, sanık çocuk ve iddia edilen suç sayıları, • Yasal süreçlere dâhil olan "Suça Sürüklenen Çocukların" (SSÇ) gelişimsel dönemlere göre dağılımı (12-14 yaş erken ergenlik ve 15-17 yaş geç ergenlik dönemleri), • Ceza mahkemelerinde çocuk sanıklar hakkında verilen kararların niteliği (mahkûmiyet, beraat ve Hükmün Açıklanmasının Geri Bırakılması - HAGB oranları), • İsnat edilen suç türü ve cinsiyete göre güvenlik birimine gelen veya getirilen çocukların karıştığı olay sayısı (TÜİK, 2024)

• Mağduriyet türü ve cinsiyete göre güvenlik birimine gelen veya getirilen çocukların karıştığı olay sayısı (TÜİK, 2024).

5.4. Veri Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen resmi kurumsal dokümanların çözümlenmesinde betimsel içerik analizi yöntemi benimsenmiştir. Bu süreçte TÜİK (2024) ve T.C. Adalet Bakanlığı (2026) raporlarında yer alan ham metinler ve istatistiksel tablolar kriminolojik bir süzgeçten geçirilerek belirli kavramsal kategoriler altında tasnif edilmiştir. Analiz sürecinde;

• Çocukların bilişim teknolojileriyle etkileşim sıklıkları, cihaz kontrol etme ve aşırı ekran maruziyeti örüntüleri, • Güvenlik birimlerine gelen veya getirilen çocukların bilişim suçlarındaki kriminolojik rolleri (fail/suça sürüklenen çocuk ve mağdur olma durumları ile bu durumların cinsiyet bazlı dağılımları), • Çocuk adalet sistemindeki (savcılık ve mahkeme aşamalarındaki) bilişim suçları dosyalarının gelişimsel dönemlere (erken ve geç ergenlik yaş gruplarına) göre dağılımları, • Ceza ve çocuk mahkemeleri tarafından çocuk sanıklar hakkında verilen nihai kararların (mahkûmiyet, beraat ve HAGB) niteliği şeklinde dört ana kategori oluşturulmuştur.

5.5. Etik Onay

Bu araştırma doğrudan insan veya hayvan katılımcıların yer aldığı deneysel, klinik ya da uygulamalı (anket, mülakat vb.) bir veri toplama süreci içermemektedir. Çalışmada kullanılan tüm veriler Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) ve T.C. Adalet Bakanlığı tarafından kamuya açık hale getirilmiş, kişisel verilerden arındırılmış ve anonimleştirilmiş resmi makro istatistiklerden ve dokümanlardan derlenmiştir. Bu doğrultuda, ULAKBİM TR Dizin kriterleri ile Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi yönergeleri uyarınca çalışma için "Etik Kurul Onayı" alınmasına gerek bulunmamaktadır. Bununla birlikte araştırmanın tüm aşamalarında (veri toplama, analiz, sentez ve yazım süreçlerinde) bilimsel araştırma ve yayın etiği kurallarına, fikri mülkiyet haklarına ve atıf ilkelerine titizlikle riayet edilmiştir. İntihal, veri uydurma veya çarpıtma gibi etik dışı hiçbir uygulamaya başvurulmamıştır.

6. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amaçları doğrultusunda Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2024 verileri ile T.C. Adalet Bakanlığı 2025 yılı adli veri setlerinden derlenen makro düzeydeki nicel veriler sunulmuştur.

6.1. Çocukların Teknoloji ve İnternet Kullanımına İlişkin BulgulariTÜİK, 2024)

TÜİK tarafından gerçekleştirilen Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması (2024) kapsamında 6-15 yaş grubundaki çocukların dijital alışkanlıklarına yönelik elde edilen sayısal veriler şu şekildedir:

Çocukların internet kullanım oranı %91,3; cep telefonu/akıllı telefon kullanım • oranı %76,1, dijital oyun oynama oranı %74,0, sosyal medya kullanım oranı %66,1 ve bilgisayar kullanım oranı %50,3 düzeyindedir.

Genel teknoloji kullanım oranları incelendiğinde, erkek çocukların kullanım • seviyelerinin kız çocuklarına kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Yalnızca kendi bireysel kullanımına ait en az bir bilişim teknolojisi ürünü • bulunan çocukların oranı %63,8'dir. Bu sahiplik durumunda yaş grupları bazında en belirgin fark cep telefonu/akıllı telefon kullanan çocuklarda (%43,9) gözlenmiştir.

Düzenli cep telefonu/akıllı telefon kullanan çocukların %32,6'sının cihazlarını • en az 30 dakikada bir kontrol ettiği belirlenmiştir.

Düzenli olarak dijital oyun oynayan çocukların %40,1'i planladığı süreden daha • fazla oyun oynadığını, %35,6'sı oyun oynamanın sorumluluklarını aksatmasına neden olduğunu, %29,9'u oyun oynamak için çok fazla zaman harcadığını ve %23,4'ü dijital oyun oynamadığı zaman kendisini huzursuz ve mutsuz hissettiğini beyan etmiştir.

Hafta içi günlük düzenli kullanımda yaklaşık bir saatlik dilime sahip olan • çocukların oranları sırasıyla şu şekildedir: Dijital oyun oynayanlar %39,1, bilgisayar kullananlar %38,1, sosyal medya kullananlar %36,8, internet kullananlar %34,3, cep telefonu kullananlar %31,2.

Hafta sonu günlük düzenli kullanımda (dijital oyun hariç) en yüksek oranın • yaklaşık 2-3 saat aralığına kaydığı görülmektedir. Bilgisayar kullananlar %32,9; sosyal medya kullananlar %31,3; internet kullananlar %31,2; cep telefonu kullananlar %30,4. Dijital oyun oynayanlarda ise hafta sonu yaklaşık bir saatlik kullanım oranı %34,4 iken, 2-3 saat aralığı %29,4 olarak saptanmıştır.

Ekran başında geçirilen sürenin çocukların günlük yaşamlarında yol açtığı • kısıtlamalar incelendiğinde çocukların %34,4'ü daha az kitap okuduğunu, %33,3'ü daha az ders çalıştığını, %25,5'i ailesiyle daha az vakit geçirdiğini, %18,6'sı arkadaşlarıyla yüz yüze daha az görüşüp daha az oyun oynadığını ve %17,2'si daha az uyuduğunu ifade etmiştir.

6.2. Güvenlik Birimlerine Gelen veya Getirilen Çocuklara İlişkin Bulgular (TÜİK, 2024)

TÜİK (2024) Güvenlik Birimine Gelen veya Getirilen Çocuk İstatistikleri verilerine göre, bilişim suçları kapsamında işlem gören çocukların kriminolojik rolleri cinsiyet bazında incelendiğinde şu sayısal verilere ulaşılmıştır:

Bilişim suçlarında suça sürüklenen (fail) konumundaki çocukların 900'ünü • erkek çocuklar, 148'ini ise kız çocuklar oluşturmaktadır.

Buna karşın bilişim suçlarında mağdur konumunda olan çocukların 293'ü kız • çocukları iken, 169'u erkek çocuklardan oluşmaktadır.

6.3. Bilişim Suçları Kapsamında Adli İstatistik Bulguları (Adalet Bakanlığı, 2025)

T.C. Adalet Bakanlığı'nın 2025 yılı adli verilerine göre çocuk mahkemelerine ve savcılıklar aşamasına yansıyan bilişim suçları istatistikleri şu şekildedir:

Cumhuriyet başsavcılıklarının soruşturma kayıtlarına göre, bilişim suçları • başlığı altında adli sisteme 2.080 yeni dosya intikal etmiştir. Bu dosyalara toplamda 2.493 çocuk dâhil edilmiş olup dosyalarda iddia edilen suç sayısı ise 2.984 olarak kayıtlara geçmiştir.

Ceza mahkemelerinde sanık olarak yargılanan çocukların gelişimsel yaş • dönemlerine ve cinsiyetlerine göre dağılımında; 12-14 yaş erken ergenlik grubunda 508 erkek ve 61 kız çocuk; 15-17 yaş geç ergenlik grubunda ise 1.336 erkek ve 153 kız çocuk sanık sıfatıyla yer almaktadır.

Çocuk mahkemelerinde karara bağlanan 1.831 dosya ve yargılanan 2.280 • çocuk hakkındaki hukuki kararlar incelendiğinde; 1.037 çocuk hakkında Hükmün Açıklanmasının Geri Bırakılması (HAGB) kararı verilmiştir. Diğer yandan, dosyaların yaklaşık %30'u (605 dosya ve 668 çocuk) doğrudan mahkûmiyet/ceza kararıyla sonuçlanmıştır.

7. TARTIŞMA

Elde edilen bulgular çocukların siber alandaki yüksek ekran sürelerinin ve öz denetim kayıplarının (planlanandan fazla oynama, sorumlulukları aksatma, huzursuzluk hissetme vb.) alan yazındaki teknoloji bağımlılığı tanımları ve riskleri ile doğrudan örtüştüğünü göstermektedir. Alan yazındaki ampirik çalışmalar internet kullanım süresi arttıkça problemli internet kullanımı düzeyinde de pozitif yönlü bir artış meydana geldiğini (Ünver & Koç, 2017) ve ikisi arasında doğrusal ve pozitif bir korelasyon ilişkisi bulunduğunu (Yüksel & Yılmaz, 2016) doğrulamaktadır.

Çocukların internet ortamında harcadıkları kontrolsüz zaman dilimlerinin artması siber alandaki akran etkileşimlerinin niteliğini de olumsuz yönde etkilemektedir. İnternet bağımlılığı riski yüksek olan bireylerin siber zorbalık eylemlerine başvurma ve siber mağduriyete maruz kalma risklerinin anlamlı derecede yüksek olduğu bilinmektedir (Eroğlu vd., 2015). Bu durum genel literatürdeki internet bağımlılığı olgusu ile siber zorbalık ve siber mağduriyet değişkenleri arasındaki pozitif yönlü korelasyon ilişkisiyle (Sevilgen & Çakmak Tolan, 2025) tam bir uyum göstermektedir.

Bulgulardan elde edilen kriminolojik rollerdeki cinsiyet kutuplaşması son derece dikkat çekicidir. Erkek çocukların suça sürüklenen/fail rollerinde (900 erkek fail, 1.336 erkek sanık) belirgin bir biçimde baskın olması, kız çocuklarının ise siber alanda mağduriyet yaşamaya (293 kız mağdur) daha açık olması alan yazındaki güncel çalışmalarla desteklenmektedir. Keleş ve Tagay (2025) tarafından yapılan araştırmada, erkeklerin kızlara göre siber zorba olma oranlarının anlamlı derecede daha fazla olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde Barlett ve Coyne (2014) de erkeklerin kızlara göre daha fazla siber zorbalık yaptıkları bulgusuna ulaşarak bu cinsiyet kutuplaşmasını doğrulamaktadır. Dijital dünyanın sunduğu anonimlik hissi ve fiziksel sınırların olmamasının, erkek çocuklarda agresif

dürtüleri ve yasal sınır ihlallerini daha kolay tetiklediği, kız çocuklarının ise siber alandaki çeşitli manipülasyon ve tacizlere daha fazla maruz kalarak mağdur konumuna düştüğü değerlendirilmektedir.

Adli verilerde 12-14 yaş erken ergenlik grubundan 15-17 yaş geç ergenlik grubuna geçildiğinde sanık çocuk sayısında yaşanan sıçrama (erkeklerde 508'den 1.336'ya, kızlarda 61'den 153'e), siber zorbalık ve bilişim suçlarında yaş faktörünün en kritik belirleyicilerden biri olduğunu ortaya koymaktadır. Yaşın büyümesiyle birlikte çocukların daha bağımsız dijital araçlara (özellikle kendi kullanımlarındaki akıllı telefonlara) sahip olması ve ebeveyn denetiminden uzaklaşması siber risklere katılımı doğrudan artırmaktadır.

Bu durum, gelişimsel dönemlere göre siber davranışları inceleyen ampirik çalışmalarla örtüşmektedir. Nitekim Ybarra ve Mitchell (2004), 15-17 yaş aralığındaki öğrencilerin 10-14 yaş grubundaki öğrencilere göre siber ortamda anlamlı derecede daha fazla siber zorbalık davranışı sergilediğini belirtmiştir. Yaşa bağlı bu kriminolojik artış okul kademelerindeki ilerlemeyle de doğrudan ilişkilidir. Sarıer (2022) çalışmasında sınıf düzeyi arttıkça siber zorbalık ve siber mağduriyetin doğrusal olarak arttığı sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgular ergenlik döneminin ilerlemesiyle birlikte akran baskısı, statü arayışı ve özerklik çabalarının siber dünyadaki sınır ihlallerini ve bunun yasal boyutu olan bilişim suçlarını tırmandırdığını göstermektedir.

Adli sisteme yansıyan dosyalarda Hükmün Açıklanmasının Geri Bırakılması (HAGB) kararlarının (1.037 çocuk) yoğunlukta olması, çocuk adalet sisteminin cezalandırıcı ve damgalayıcı bir yaklaşım yerine koruyucu ve onarıcı adalet ilkeleri doğrultusunda rehabilite etmeyi amaçladığını göstermektedir. Ancak buna karşın davaların yaklaşık %30'unun (668 çocuk) doğrudan mahkûmiyetle sonuçlanması göz ardı edilmemesi gereken adli bir gerçekliktir. Bu bulgu siber ortamda çocuklar tarafından basit bir akran şakası, eğlence veya intikam motivasyonuyla sergilenen siber zorbalık eylemlerinin yasal sınır çizgisi aşıldığında somut dünyada ne denli ağır ve geri dönülemez adli bedellere yol açabileceğini kanıtlamaktadır.

7.1. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sonuçları değerlendirilirken dikkate alınması gereken yapısal sınırlılıklar şunlardır:

İlk olarak, bu çalışma ulusal düzeydeki kurumsal raporların (TÜİK ve Adalet • Bakanlığı) yeniden çözümlenmesine dayanan ikincil veri analizleriyle sınırlıdır.

İkinci olarak, siber ortamın anonim yapısı gereği bilişim suçlarında faillerin • gerçek kimliklerini tespit etmek son derece güçtür; bu durum adli istatistiklerdeki sayısal verilerin gerçekte meydana gelen olay sayısından daha az görünmesine (karanlık nokta) yol açabilmektedir.

Üçüncü olarak, sanal alanda gerçekleşen her siber zorba davranış veya hak • ihlali mağdurlar ya da ebeveynleri tarafından adli makamlara veya kolluk kuvvetlerine bildirilmemektedir. Bu bildirim yetersizliği de resmi adli kayıtların ve sayısal verilerin sınırlı kalmasına neden olan bir diğer sınırlılıktır.

7.2. Öneriler

Araştırma bulguları ve literatür doğrultusunda, teknoloji bağımlılığı, siber zorbalık ve bilişim suçlarının önlenmesine yönelik geliştirilen çok boyutlu uygulama önerileri şunlardır:

Gelecekte konunun kriminolojik ve psikososyal boyutlarını daha • derinlemesine, tutarlı ve genelleyebilir sonuçlarla ortaya koyabilmek adına, ikincil veri sınırını aşarak doğrudan geniş katılımcı grupları üzerinde yürütülecek birincil nicel saha çalışmalarının yapılması önerilmektedir.

Dijitalleşmenin hızla arttığı günümüzde çocukların bilişim suçlarına karışma ve • maruz kalma risklerinin gelecekte daha da artabileceği öngörüldüğünden, çocuk koruma odaklı önleyici ve koruyucu çalışmaların sistematik olarak yaygınlaştırılması gerekmektedir.

Çocukların dijital dünyadaki risklerden korunabilmesi için korku ve kaygıdan • uzak, yanlışlarıyla da kabul görecekleri güvenli aile içi alanlara ihtiyaçları vardır. Ebeveynler çocuklarıyla şeffaf ve açık bir iletişim kurmalıdır (Karabulut & Gökler, 2023). Ayrıca ebeveynlerin çocuklara kısıtlama getirmeden önce kendi teknolojik alışkanlıklarını düzenlemeleri ve kendilerini eğitmeleri gerekir; zira yetişkinlerin ellerinden telefonu düşürmeden çocuklara sınır çizmesi tutarsız ve etkisiz bir yaklaşım olacaktır (Ardıç & Selvi, 2022).

Teknoloji bağımlılığıyla mücadelede okullarda alınan idari önlemler ile • rehberlik servislerinin çalışmaları tek başına yeterli değildir; süreç veli iş birliğiyle desteklenmelidir (Karadağ & Kılıç, 2019). Okul ve aile ortamındaki yetişkin davranışları birbiriyle tezatlık içermemeli, çocuğun tüm çevresini kapsayacak bütüncül ve tutarlı bir güvenli ortam tasarımı ortaklaşa hayata geçirilmelidir.

Psikolojik sağlamlığın desteklenmesi ergenlerde boş zaman yönetimini pozitif, • teknoloji bağımlılığını ise negatif etkilemektedir (Ciminli, 2024). Çocukların psikolojik iyi oluşları desteklendiğinde bağımlılık eğilimleri azalacaktır. Bağımlılığı hafifleten spor faaliyetleri tek başına yeterli olmasa bile boş zaman yönetimi için nitelikli bir başlangıç noktası olarak çocukların hayatına dâhil edilmelidir (Ulutaş & Aka, 2026).

Ergenlik dönemindeki depresyon ile teknoloji bağımlılığı arasında doğrudan bir • ilişki vardır. Ebeveynler bu ruhsal değişimlere karşı dikkatli olmalı (Ektiricioğlu vd., 2020), bağımlılığın arkasındaki depresif belirtileri maskelemek yerine mutlaka profesyonel psikolojik/psikiyatrik yardım mekanizmalarına başvurmalıdır.

Yeni medya okuryazarlığı düzeyi arttıkça siber zorbalık ve siber mağduriyet • azalmaktadır (Başlar, 2022). Bu eğitimler sadece çocukları değil öğretmen ve velileri de kapsamalıdır. Şüpheli ağlardan uzak durulması, güçlü şifreler belirlenmesi ve kişisel bankacılık verilerinin korunması gibi temel siber güvenlik tedbirleri sistematik olarak aktarılmalıdır (T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı [ASHB], 2025).

Çocuklar birçok kural ihlalini "şaka" savunmasının arkasına sığınarak • rasyonalize etmektedir. Bu nedenle onlara eylemlerinin cezai ve hukuki ciddiyetini kavratacak yasal okuryazarlık eğitimleri verilmelidir (Erten & Ertay, 2023). Ayrıca suça sürüklenen çocukların suç davranışlarını medyadaki

tiplemelerden ve popüler dizilerdeki övülen faillerden öğrendikleri gerçeğinden hareketle (Kitapçıoğlu Yüksel, 2024), bu tarz suç ve şiddet övgüsü içeren medya içeriklerine erişimleri denetlenmeli ve sınırlandırılmalıdır.

Çocukların olumlu bir kimlik algısına, kendine yeterliliğe, güçlü bir öz denetim • becerisine ve sağlıklı sosyal ilişki kurma yetisine sahip olmaları desteklenmelidir. Bu gelişimsel destekler onları suç, şiddet ve siber dünyanın getireceği her türlü sapkınlık karşısında çok daha dayanıklı ve korunaklı kılacaktır (Ögel vd., 2006).

8. SONUÇ

Bu çalışmada çocuklarda teknoloji bağımlılığı, siber zorbalık ve bilişim suçları arasındaki doğrusal ve döngüsel ilişkileri bütüncül bir bakış açısıyla ele alınmıştır. Araştırmadan elde edilen genel çıktılar çocuklardaki teknoloji bağımlılığı eğilimlerinin sadece bireysel ya da akademik bir gelişim sorunu olmadığını akran ilişkilerinde sınır ihlallerini tetikleyen ve yasal düzlemde çocuk adalet sistemine yansıyan adli süreçlerin en temel yapı taşını oluşturduğunu kanıtlamaktadır. Çalışmanın en çarpıcı ve can alıcı sonucu dijital dünyadaki riskli internet kullanımının tek yönlü bir tehdit alanı yaratmadığı aksine çift yönlü bir risk sarmalı (zorba-mağdur döngüsü) ürettiğidir. Denetimsiz ve kontrolsüz sanal ortamlarda varlık gösteren çocuklar bu riskli alanlarda kolaylıkla birer siber mağdur haline gelebildikleri gibi dürtü kontrolünün zayıflaması, akran baskısı ve siber ortamın sunduğu sahte anonimlik algısıyla bazen farkında olmadan bazen kasıtlı bir şekilde yasal sınırları aşarak birer fail (suça sürüklenen çocuk) konumuna da gelebilmektedir. Sanal dünyada çocuklar ve ergenler tarafından şaka, akran eğlencesi, deşarj olma veya akran içi intikam gibi savunma mekanizmalarıyla rasyonalize edilen birçok siber zorbalık eyleminin (izinsiz veri/fotoğraf paylaşımı, sahte hesaplar üzerinden hakaret, dışlama vb.) somut dünyada doğrudan ceza hukuku kapsamında cezai yaptırımları olan bilişim suçlarına karşılık geldiği görülmüştür. Çocuk mahkemelerinde bilişim suçlarından açılan davaların ve suça sürüklenen çocuk sayılarının ulaştığı makro boyutlar ile doğrudan hapis/ceza mahkûmiyetiyle sonuçlanan dosyaların yüksek oranı sanal dünyadaki kuralsızlığın somut dünyada ne denli ağır adli bedelleri olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak yaşın büyümesiyle (özellikle geç ergenlik döneminde) adli sisteme yansıyan vaka sayılarındaki artış ve kriminolojik rollerdeki cinsiyet kutuplaşması siber suçlarla mücadelede çocukların gelişimsel süreçlerinin ve siber ortamdaki davranış örüntülerinin ne denli hassas incelenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Teknoloji bağımlılığı siber zorbalığı beslemekte siber zorbalık ise çocukları siber dünyanın hem mağduru hem de suça sürüklenen faili haline getirerek adli sistemin birer öznesi kılmaktadır.

KAYNAKÇA

Ardıç, T., Selvi, Ö. (2022). Teknoloji bağımlılığı ve aile içi iletişim ilişkisi üzerine teorik ve uygulamalı bir çalışma. Middle Black Sea Journal of Communication Studies, 7(2), 241-254. https://doi.org/10.56202/mbsjcs.1194419

Balcıoğlu, İ., Türk, B. (2021). Teknoloji bağımlılığı: Sosyal ve adli sorunlar (Özçetin A, Ed.). Teknoloji Bağımlılığı (1. Baskı, s.33-40). Türkiye Klinikleri. https://www.turkiyeklinikleri.com/article/tr-teknoloji-bagimliligi-sosyal-ve-adli-sorunlar- 92091.html Banka Kartları ve Kredi Kartları Kanunu, 5464 Sayılı Kanun, Resmi Gazete Tarihi: 1 Mart 2006, Sayı: 26095. https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=5464&MevzuatTur=1&MevzuatTert ip=5

Barlett, C., Coyne, S. M. (2014). A meta-analysis of sex differences in cyber- bullying behavior: The moderating role of age. Aggressive Behavior, 40(5), 474-488. https://doi.org/10.1002/ab.21555

Başlar, G., E., (2022). Yeni medya okuryazarlık düzeyinin siber zorbalık ve siber mağduriyet davranışı üzerindeki rolü (Tez No: 806504). [Doktora Tezi, Ege Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=j_Fjwp4JS4mk97Puqti8rukjV GjfKlP5HabKsxkCh4QBQeo4iOJleylIM-CI3sX-

Bulut, A. (2018). Okul öncesi öğrencilerinin teknoloji kullanımlarına ilişkin alışkanlıklarının gelişim özellikleri üzerindeki etkileri. Eğitimde Yeni Yaklaşımlar Dergisi, 1(1), 52-69. https://izlik.org/JA94GP92HR

Ciminli, A. (2024). Ergenlerde psikolojik sağlamlık, teknoloji bağımlılığı ve boş zaman yönetimi arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 62, 2730-2745. https://izlik.org/JA42HS89LS

Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H., Yüksel, R. (2020). Ergenlerde çağın hastalığı: Teknoloji bağımlılığı. Arşiv Kaynak Tarama Dergisi, 29(1), 51-64. https://doi.org/10.17827/aktd.498947

Eroğlu, Y., Aktepe, E., Akbaba, S., Işık, A., Özkorumak, E. (2015). Siber zorbalık ve mağduriyetin yaygınlığının ve risk faktörlerinin incelenmesi. Eğitim ve Bilim, 40(177), 93-107. https://doi.org/10.15390/EB.2015.3698

Erten, M., Ertay, Y. (2023). TÜİK verilerine göre suça sürüklenen çocuklar ve sıklıkla işlenen suç türleri. International Journal of Düzce Educational Sciences, 1(2), 91-113. https://izlik.org/JA75LK32CD Futbol ve Diğer Spor Müsabakalarında Bahis ve Oyunları Düzenlenmesi Hakkında Kanun, 7258 Sayılı Kanun, Resmi Gazete Tarihi: 4 Mayıs 1959, Sayı: 10201. https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=7258&MevzuatTur=1&MevzuatTert ip=3 Güvenli Web. (t.y.). Siber zorbalık. https://www.guvenliweb.org.tr/dokuman- detay/siber-zorbalik

Hinduja, S., Patchin, J. W. (2008). Cyberbullying: An exploratory analysis of factors related to offending and victimization. Deviant Behavior, 29(2), 129-156. https://doi.org/10.1080/01639620701457816

Kaplan, A. (2019). Tüketim sosyolojisi: Teknoloji bağımlılığı üzerine bir araştırma. Current Addiction Research, 3(1), 31-41. https://doi.org/10.5455/car.105-1550823495

Karabulut, A., Gökler, R. (2023). Teknoloji bağımlısı çocuklarla iletişim. Yozgat Bozok Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 4(1), 54-61. https://izlik.org/JA97PE47RT

Karadağ, E., Kılıç, B. (2019). Öğretmen görüşlerine göre öğrencilerdeki teknoloji bağımlılığı. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 11, 101-117. https://doi.org/10.18863/pgy.556689

Karateke, B. (2020). Bir teknoloji bağımlısı yetiştirmek: Yeni doğandan ergenliğe ebeveynliğe yardımcı bir duygu düzenleme aracı olarak sanal ortamlar. Bağımlılık Dergisi, 21(4), 338-347. https://izlik.org/JA38TB89ZF

Keleş, A., & Tagay, Ö. (2025). Ergenlerin siber zorbalık düzeylerinin incelenmesi. Mehmet Akif Ersoy University Journal of Education Faculty, 73, 734-757. https://doi.org/10.21764/maeuefd.1543367 Kitapçıoğlu

Yüksel, T. (2024). Suça sürüklenen çocuklara yönelik değerlendirme. Kırklareli Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi, 2(1), 69-110. https://doi.org/10.62124/kluhfd.1360506

Küçükvardar, M., Tıngöy, Ö. (2018). Teknoloji bağımlılığının semptomlar temelinde incelenmesi. İletişim ve Bilişim Teknolojileri Özel Sayı, 9(35), 111-123. https://doi.org/10.5824/1309-1581.2018.5.008.x

Ögel, K., Tarı, I., Yılmazçetin Eke, C. (2006). Okullarda suç ve şiddeti önleme (Yayın No. 17). Yeniden Yayınları. https://www.ogelk.net/kilavuzlar/vio14.pdf

Paltacı, B. M. (2024). Dijital dünyanın tehditleri: Siber zorbalık ve siber istismar. Orta Doğu ve Orta Asya-Kafkaslar Araştırma ve Uygulama Merkezi Dergisi, 4(1), 56- 62. https://doi.org/10.5281/zenodo.12578849

Sarıer, Y. (2022). Turkey's Analysis of Cyberbullying and Cyber Victimization of Students in Turkey in Terms of Demographic Variables by Meta-Analysis Method. Kastamonu Education Journal, 30(2), 283- 296. https://doi.org/10.24106/kefdergi.754228

Sevilgen, M., Çakmak Tolan, Ö. (2025). Examining the relation among ınternet addiction, cyberbullying, and cyber victimization in adolescents: A systematic review. Bartın University Journal of Faculty of Education, 14(1), 211-237. https://doi.org/10.14686/buefad.1339971

Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 49(4), 376-385. https://doi.org/10.1111/j.1469- 7610.2007.01846.x Suç Gelirlerinin Aklanmasının Önlenmesi Hakkında Kanun, 5549 Sayılı Kanun, Resmi Gazete Tarihi: 18 Ekim 2006, Sayı: 26323. https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=5549&MevzuatTur=1&MevzuatTert ip=5 T.C. Adalet Bakanlığı Adli Sicil ve İstatistik Genel Müdürlüğü. (2026, Mart). Adalet istatistikleri 2025 (Yayın No. 20). https://adlisicil.adalet.gov.tr T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. (2025). Siber suç ve siber zorbalıktan korunma rehberi. Çocuk Hizmetler Genel Müdürlüğü. https://www.aile.gov.tr Türk Ceza Kanunu, 5237 Sayılı Kanun, Resmi Gazete Tarihi: 12 Ekim 2004, Sayı: 25611. https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=5237&MevzuatTur=1&MevzuatTert ip=5 Türkiye İstatistik Kurumu. (2024). Güvenlik Birimine Gelen veya Getirilen Çocuk İstatistikleri (Yayın No.: 53989). https://veriportali.tuik.gov.tr/tr/press/53989 Türkiye İstatistik Kurumu. (2024). Çocuklarda bilişim teknolojileri kullanım araştırması (Yayın No.: 53638). https://veriportali.tuik.gov.tr/tr/press/53638 UNICEF Türkiye. (t.y.). Siber zorbalık: Nedir ve nasıl önlenir. https://www.unicef.org/turkiye/siber-zorbal%C4%B1k-nedir-ve-nas%C4%B1l- %C3%B6nlenir

Ulutaş, A., Aka, S.T. (2026). Ortaöğretim öğrencilerinin spora yönelik tutumları ile internet bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi Anatolia Sport Research, 7(1):122-133. https://www.anatoliasr.org/index.php/asr/article/download/225/124/1460

Ünver, H., Koç, Z. (2017). Siber Zorbalık ile Problemli İnternet Kullanımı ve Riskli İnternet Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 15(2), 117-140. https://izlik.org/JA79DD93ZH

Yaman, E., Peker, A. (2012). Ergenlerin Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyete İlişkin Algıları. Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 11(3), 819-833. https://izlik.org/JA68XN87EW

Ybarra, M. L., & Mitchell, K. J. (2004). Youth engaging in online harassment: associations with caregiver-child relationships, internet use, and personal characteristics. Journal of Adolescence, 27(3), 319-336. DOI: 10.1016/j.adolescence.2004.03.007 Yeşilay Danışmanlık Merkezi. (t.y.). Teknoloji bağımlılığı. https://www.yedam.org.tr/bagimlilik-turleri/teknoloji-bagimliligi

Yüksel, M., Yılmaz, E. (2016). Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeyleri İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. İlköğretim Online, 15(3). https://doi.org/10.17051/io.2016.49379

B040 **SOSYAL BİLİMLER**

PDR2026

27. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi

SREBRENİTSA SOYKIRIMI VE MEKÂNSAL BELLEK: PDR PERSPEKTİFİNDEN PSİKOSOSYAL ONARIM MODELİ ÖNERİSİ

The Srebrenica Genocide and Spatial Memory: A Proposed Psychosocial Restoration Model from a Psychological Counseling and Guidance Perspective Hatice Selman[1], Halil Ekşi[2]

Lisansüstü Öğrenci (Doktora) Hatice Selman, Prof. Dr. Halil Ekşi

[1] Marmara Üniversitesi, İstanbul, Türkiye — haticeselman@marun.edu.tr

[2] Marmara Üniversitesi, İstanbul, Türkiye — halileksi@marmara.edu.tr

Sunum türü: Sözlü Bildiri no: B184

ÖZET

Bu çalışma, Srebrenitsa Soykırımı sonrasında kolektif travmanın mekansal bellek aracılığıyla nasıl temsil edildiğini ve bu temsilin psikososyal onarım süreçleri açısından nasıl işlev görebileceğini psikolojik danışma ve rehberlik perspektifinden incelemektedir. Kolektif travmanın yalnızca bireysel psikolojik belirtiler düzeyinde değil; mekan, hafıza, kimlik, toplumsal yas ve kamusal tanınma süreçleri içinde ele alınması gerektiği varsayımından hareket eden çalışma, Srebrenitsa-Potoçari Anıt Mezarlığı'nı psikososyal bir bellek mekanı olarak değerlendirmektedir. Kuramsal çerçevede Alexander'ın kültürel travma kuramı, Vamık Volkan'ın seçilmiş travma kavramı, Herman'ın travma sonrası iyileşme yaklaşımı ve anlatı terapisinden yararlanılmıştır. Yöntemsel olarak nitel araştırma yaklaşımı benimsenmiş; doküman incelemesi ve kavramsal sentez deseniyle ICTY raporları, bellek çalışmaları ve psikolojik danışma literatürü analiz edilmiştir. Çalışmanın özgün katkısı, Kolektif Belleğin Mekansal Onarımı Modeli'dir (KBMOM). Model dört aşamadan oluşmaktadır. Bu aşamalar; bastırılmış acının mekan ve ritüel aracılığıyla görünür hâle gelmesini ifade eden somutlaştırma; mağduriyetin bireysel ve toplumsal düzeyde tanınmasını kapsayan şahitlik; kaybın dağınık bir acı hâlinden anlamlandırılabilir bir yas sürecine taşınmasını sağlayan yasın sınırlandırılması ve geçmiş travmanın gelecek kuşaklar için dayanışma ve psikososyal güçlenme zeminine dönüştürülmesini hedefleyen aktif dayanıklılıktan oluşmaktadır. Model, tanınmayan acının derinleştiğini; görünür kılınan, adlandırılan ve güvenli biçimde paylaşılan acının ise dönüşüm potansiyeli taşıdığını savunmaktadır. PDR uzmanları için üç uygulama alanı önerilmektedir. Hafıza mekanı ziyaretleri öncesi ve sonrasında duygu regülasyonunu hedefleyen hafıza atölyeleri ilk uygulama alanı olarak düşünülmektedir. Travma bilgili ve kültüre duyarlı psikososyal müdahaleler ikinci; kuşaklararası hafıza aktarımını destekleyen diyalog programları ise üçüncü uygulama alanı olarak belirlenmiştir. Çalışma ayrıca bellek mekanlarıyla yürütülecek psikososyal çalışmalarda yeniden travmatizasyon riskine karşı gönüllülük, mahremiyet, kültürel duyarlılık ve etik hassasiyet ilkelerinin temel belirleyiciler olarak ele alınması gerektiğini vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: mekansal bellek, kolektif travma, psikososyal onarım, psikolojik danışma, kuşaklararası aktarım

ABSTRACT

This study examines, from the perspective of psychological counseling and guidance, how collective trauma is represented through spatial memory in the aftermath of the Srebrenica Genocide, and how this representation can function in terms of psychosocial restoration processes. Proceeding from the assumption that collective trauma

must be addressed not only at the level of individual psychological symptoms but also within the processes of space, memory, identity, collective mourning, and public recognition, the study evaluates the Srebrenica-Potočari Memorial Cemetery as a psychosocial site of memory. In its theoretical framework, the study draws on Alexander's cultural trauma theory, Vamık Volkan's concept of chosen trauma, Herman's approach to post-traumatic recovery, and narrative therapy. Methodologically, a qualitative research approach has been adopted; using a document review and conceptual synthesis design, ICTY reports, memory studies, and the psychological counseling literature have been analyzed. The study's original contribution is the Model of Spatial Restoration of Collective Memory (KBMOM). The model consists of four stages. These stages are: embodiment, which refers to the process by which suppressed pain becomes visible through space and ritual; witnessing, which encompasses the recognition of victimhood at both the individual and societal levels; the delimitation of mourning, which enables loss to move from a scattered state of pain toward a mourning process that can be made meaningful; and active resilience, which aims to transform past trauma into a ground for solidarity and psychosocial empowerment for future generations. The model argues that unrecognized pain deepens, whereas pain that is made visible, named, and safely shared carries transformative potential. Three areas of application are proposed for PDR practitioners. Memory workshops, aimed at emotion regulation before and after visits to sites of memory, are considered the first area of application. Trauma- informed and culturally sensitive psychosocial interventions constitute the second; dialogue programs supporting intergenerational memory transmission are identified as the third area of application. The study further emphasizes that in psychosocial work conducted at sites of memory, the principles of voluntariness, privacy, cultural sensitivity, and ethical care must be treated as fundamental determinants against the risk of re-traumatization.

Keywords: spatial memory, collective trauma, psychosocial restoration, psychological counseling, intergenerational transmission

1. GİRİŞ

Kolektif travma alanyazını uzun süre bireysel psikopatoloji modelleri üzerinden okunmuş; travmanın mekan, hafıza, kimlik ve kamusal tanınma boyutları psikolojik danışma ve rehberlik literatüründe görece sınırlı biçimde ele alınmıştır (Alexander, 2004). Oysa savaş, soykırım ve zorla yerinden edilme gibi büyük ölçekli kolektif travma deneyimlerinde acı; bireyin iç dünyasında olduğu kadar, kaybın yaşandığı ya da anıldığı fiziksel mekanlarda da varlığını sürdürür (Nora, 1989). Bu bağlamda bellek mekanları kavramı, toplumsal yasın, kimlik sürekliliğinin ve kuşaklararası aktarımın somutlaştığı alanlar olarak kritik bir kavramsal zemin sunmaktadır (Nora, 1989; Jacobs, 2016).

Srebrenitsa Soykırımı, Eski Yugoslavya Uluslararası Ceza Mahkemesi (ICTY) kararlarıyla hukuken soykırım olarak tescil edilmiş; Bosna Hersek resmi kayıtlarına ve Srebrenitsa-Potoçari Anıt Mezarlığı verilerine göre 8.372 kişi hayatını kaybetmiştir (International Commission on Missing Persons [ICMP], 2023; International Criminal Tribunal for the Former Yugoslavia [ICTY], 2015). Bu ölçekteki kitlesel kaybın bıraktığı psikososyal miras, Srebrenitsa-Potoçari Anıt Mezarlığı'nı yalnızca bir ölüm istatistiğinin sergilendiği bir yer olmaktan çıkarmakta; her bir kurbanın anısı üzerinden kolektif acının somutlaştığı ve anlamlandırıldığı merkezi bir onarım mekanı hâline getirmektedir.

Alanyazında kolektif travmanın kültürel inşası (Alexander, 2004, 2012), büyük grup kimliğinde seçilmiş travma kavramı (Volkan, 2001, 2006), travma sonrası iyileşmenin aşamaları (Herman, 1998), travmanın tarihsel temsili ve işlenmesi (LaCapra, 2001) ile anlatı terapisinin post-yapısalcı ilkeleri (White & Epston, 1990; White, 2007) üzerine önemli kuramsal katkılar bulunmaktadır. Ancak bu kuramsal hatların; bellek mekanları temelinde, PDR alanına özgü uygulanabilir bir müdahale çerçevesine dönüştürüldüğü çalışmaların sınırlı kaldığı görülmektedir. Diğer bir deyişle, bireysel terapötik süreçlerde kullanılan anlamlandırma, anlatı kurma, duygu düzenleme ve güvenli tanıklık ilkelerinin; kolektif bellek ve mekansal onarım bağlamına nasıl taşınabileceği sorusu, PDR literatüründe kavramsal bir boşluk olarak durmaktadır.

Bu çalışmanın amacı, Srebrenitsa-Potoçari Anıt Mezarlığı örneği üzerinden bellek mekanlarının toplumsal yas, kaybın anlamlandırılması, kimlik sürekliliği, kuşaklararası aktarım ve psikososyal iyileşme süreçlerindeki rolünü PDR perspektifinden tartışmak ve bu bağlamda alana yönelik kavramsal bir model önermektir. Çalışma, kolektif travmanın yalnızca bireysel psikolojik belirtiler düzeyinde değil; mekan, hafıza, kimlik, toplumsal yas ve kamusal tanınma süreçleri içinde ele alınması gerektiği varsayımından hareket etmektedir (Alexander, 2004). Bu doğrultuda çalışmanın araştırma soruları şu şekilde belirlenmiştir: (a) Srebrenitsa-Potoçari Anıt Mezarlığı örneğinde bellek mekanları kolektif travmanın psikososyal onarımına nasıl aracılık edebilir? (b) Bu sürece ilişkin rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanına özgü kavramsal bir model nasıl yapılandırılabilir? (c) Bu modelin rehberlik ve psikolojik danışmanlık uygulamasına yönelik çıkarımları nelerdir?

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Deseni

Çalışma, nitel araştırma yaklaşımı içinde doküman incelemesi ve kavramsal sentez deseniyle yapılandırılmıştır (Rocco & Plakhotnik, 2009). Kavramsal sentez deseni, farklı disiplinlerden (kültürel travma kuramı, bellek çalışmaları, anlatı terapisi, uluslararası ceza hukuku) gelen kuramsal ve kurumsal kaynakların sistematik biçimde bir araya getirilerek yeni bir kavramsal çerçeve ya da model üretilmesine imkân tanıması nedeniyle tercih edilmiştir. Araştırma, sayısal verilerin toplanıp analiz edildiği deneysel ya da betimsel bir tasarım değil; var olan kuramsal ve belgesel bilginin eleştirel biçimde okunması, ilişkilendirilmesi ve yeniden yapılandırılmasına dayanan bir doküman/ literatür temelli nitel tasarımdır.

2.2. İncelenen Kaynaklar ve Kapsam

Araştırmanın evreni, insan katılımcılardan oluşan bir örneklem değil; Srebrenitsa Soykırımı ve bellek mekanlarına ilişkin kuramsal, kurumsal ve belgesel kaynaklardan oluşan bir doküman kümesidir. İncelemeye dahil edilen kaynaklar dört grupta toplanmaktadır: (a) kültürel travma, kolektif kimlik ve toplumsal travma kuramına ilişkin temel eserler (Alexander, 2004, 2012; Volkan, 2001, 2006; Herman, 1998; LaCapra, 2001; Caruth, 1996); (b) bellek çalışmaları ve mekansal bellek literatürü (Nora, 1989; Connerton, 1989; Jacobs, 2016); (c) anlatı terapisi kaynakları (White & Epston, 1990; White, 2007); ve (d) Srebrenitsa Soykırımı'na ilişkin hukuki ve kurumsal belgeler (ICTY, 2001,

2015; ICMP, 2023) ile bölgesel toplumsal bellek çalışmaları (Bougarel, 2007). Kaynakların seçiminde konuyla doğrudan ilişkili olma, alanında referans niteliği taşıma ve disiplinlerarası çeşitliliği temsil etme ölçütleri esas alınmıştır. Doğrudan ilgisiz ya da ikincil düzeyde atıf niteliğindeki kaynaklar dışlanmıştır.

2.3. Veri Toplama Süreci

Veri toplama süreci, akademik veri tabanları ve kurumsal arşivler üzerinden yürütülen hedefli bir literatür taramasına dayanmaktadır. Tarama sürecinde "Srebrenitsa Soykırımı", "Srebrenitsa-Potoçari Anıt Mezarlığı", "bellek mekanları", "kolektif travma", "toplumsal yas", "kuşaklararası hafıza aktarımı" ve "psikososyal iyileşme" anahtar kelimeleri kullanılmıştır. Elde edilen kaynaklar, çalışmanın kuramsal çerçevesiyle doğrudan ilişkili olacak şekilde elenmiş ve nihai kaynakça listesindeki eserlerle sınırlandırılmıştır.

2.4. Veri Analizi

Veri analizinde kavramsal sentez yöntemi kullanılmıştır (Rocco & Plakhotnik, 2009). Bu süreçte öncelikle her bir kaynaktaki temel kavramlar (somutlaştırma, tanıklık/şahitlik, yas, kuşaklararası aktarım, dayanıklılık vb.) ayrıştırılmış; ardından bu kavramlar arasındaki kavramsal ilişkiler ve örtüşmeler karşılaştırmalı biçimde incelenmiştir. Alexander'ın (2004) kültürel travma kuramı, Volkan'ın (2001, 2006) seçilmiş travma kavramı, Herman'ın (1998) travma sonrası iyileşme aşamaları, LaCapra'nın (2001) travmanın tarihsel temsiline ilişkin yaklaşımı ve White ve Epston'ın (1990) anlatı terapisi ilkeleri; Nora (1989) ve Jacobs'ın (2016) mekansal bellek yaklaşımlarıyla ilişkilendirilerek bütüncül biçimde analiz edilmiştir. Bu karşılaştırmalı analiz sonucunda, kaynaklar arasında tekrar eden kavramsal örüntüler dört aşamalı bir süreç modeli olarak yapılandırılmıştır. Analiz sürecinin güvenirliğini artırmak amacıyla kategoriler, destekleyici akademik danışman ile birlikte gözden geçirilmiş ve kavramsal tutarlılık kontrol edilmiştir.

2.5. Etik Onay

Çalışma, insan katılımcılarla doğrudan veri toplama (anket, görüşme, ölçek uygulaması vb.) içermeyen; yayımlanmış kuramsal eserler, kurumsal raporlar ve mahkeme kararları gibi kamuya açık ikincil kaynaklar üzerinden yürütülen bir doküman incelemesi ve kavramsal sentez çalışmasıdır. Bu niteliği gereği çalışma için ayrıca bir etik kurul onayı alınmasına gerek görülmemiştir. Bununla birlikte, çalışmada kolektif travma ve soykırım mağduriyeti gibi hassas bir konu ele alındığından, kaynakların sunumunda kurbanların onuruna saygı, tarihsel doğruluk ve empatik mesafe ilkelerine özen gösterilmiştir (LaCapra, 2001).

3. BULGULAR

Yürütülen kavramsal sentez sonucunda, kolektif travmanın bellek mekanları aracılığıyla psikososyal onarıma nasıl dönüştürülebileceğini açıklayan Kolektif Belleğin Mekansal Onarımı Modeli geliştirilmiştir. Model; somutlaştırma, şahitlik, yasın sınırlandırılması ve aktif dayanıklılık olmak üzere birbirini izleyen dört aşamadan oluşmaktadır (bkz. Şekil 1 ve Tablo 1).

Şekil 1. Kolektif Belleğin Mekansal Onarımı Modeli'nin dört aşaması.

Somutlaştırma aşamasında, görünmez veya bastırılmış acı; mekan, sembol ve ritüel aracılığıyla görünür hâle gelmektedir (Jacobs, 2016; Nora, 1989). Şahitlik aşaması, mağduriyetin bireysel ve toplumsal düzeyde tanınmasını ifade etmektedir (Alexander, 2004; Herman, 1998). Yasın sınırlandırılması aşaması, kaybın sürekli ve dağınık bir acı hâlinden anlamlandırılabilir bir yas sürecine taşınmasını ve zihinsel temsilin geleceksiz kılınarak geçmişe ait bir hatıraya dönüştürülmesini içermektedir (Volkan, 2006). Aktif dayanıklılık aşaması ise geçmiş travmanın gelecek kuşaklar için sorumluluk, dayanışma ve psikososyal güçlenme zeminine dönüştürülmesini ifade etmektedir (Herman, 1998; Volkan, 2006). Bu dört aşamalı süreç, LaCapra'nın (2001) vurguladığı, travmatik geçmişin kontrolsüz biçimde tekrarlanması yerine eleştirel bir mesafe ve anlatı aracılığıyla işlenmesi gerekliliğiyle örtüşmektedir.

Tablo 1. Kolektif Belleğin Mekansal Onarımı Modeli'nin Aşamaları

Aşama	Tanım	Temel Kaynaklar
Somutlaştırma	Görünmez veya bastırılmış acının mekan, sembol ve ritüel aracılığıyla görünür hâle gelmesi	Jacobs (2016); Nora (1989)
Şahitlik	Mağduriyetin bireysel ve toplumsal düzeyde tanınması	Alexander (2004); Herman (1998)
Yasın Sınırlandırılması	Kaybın sürekli ve dağınık bir acı hâlinden anlamlandırılabilir bir yas	Volkan (2006)

Tablo

Bulgular, kamusal alanda tanınmayan acının bireysel ve kolektif düzeyde derinleşebileceğini; buna karşılık görünür kılınan, adlandırılan ve güvenli biçimde paylaşılan acının dönüşüm potansiyeli taşıdığını göstermektedir (Caruth, 1996; Herman, 1998). Bu bulgu, bireysel terapötik süreçlerde kullanılan anlamlandırma, anlatı kurma, duygu düzenleme ve güvenli tanıklık ilkelerinin kolektif bellek ve mekansal onarım bağlamına taşınabileceğine işaret etmektedir (Alexander, 2004; Herman, 1998; White & Epston, 1990).

Ayrıca bulgular, Srebrenitsa-Potoçari Anıt Mezarlığı gibi bellek mekanlarının, ziyaretçiler ve kayıp yakınları açısından yas sürecini hem tetikleyebilen hem de tamamlanmasına katkı sağlayabilen "sıcak mekanlar" niteliği taşıdığını göstermektedir (Volkan, 2006). Bu durum, bellek mekanlarıyla yürütülecek psikososyal çalışmaların yeniden travmatizasyon riskini gözeten; gönüllülük, mahremiyet, kültürel duyarlılık, güvenlik ve profesyonel yönlendirme ilkelerine dayalı olarak tasarlanması gerekliliğini ortaya koymaktadır (Jacobs, 2016; Herman, 1998).

4. TARTIŞMA

Bulgular, kolektif travmanın yalnızca geçmişe ait bir hatırlama biçimi olmadığını; bireylerin ve toplulukların kayıplarını, aidiyetlerini, kimliklerini ve gelecek tasavvurlarını yeniden anlamlandırdıkları dinamik bir psikososyal süreç olduğunu göstermektedir (Alexander, 2012; Volkan, 2006). Bu bulgu, Alexander'ın (2004) kültürel travma kuramıyla ve Volkan'ın (2006) toplumsal travma yaklaşımıyla tutarlılık göstermekte; aynı zamanda bu kuramsal çerçevelerin PDR alanına özgü bir müdahale modeline dönüştürülebileceğini ortaya koymaktadır.

Aşama	Tanım	Temel Kaynaklar
	sürecine taşınması	
Aktif Dayanıklılık	Geçmiş travmanın gelecek kuşaklar için sorumluluk, dayanışma ve psikososyal güçlenme zeminine dönüştürülmesi	Herman (1998); Volkan (2006)

Tablo

Geliştirilen dört aşamalı model, Herman'ın (1998) travma sonrası iyileşme aşamaları (güvenlik, anma-yas, yeniden bağlanma) ile kavramsal olarak örtüşmekte; ancak bireysel iyileşme sürecini kolektif ve mekansal düzeye taşıyarak alana özgün bir katkı sunmaktadır. Bu yönüyle model, LaCapra'nın (2001) "empatik mesafe" kavramıyla da uyumludur. PDR uzmanının, mağdurun acısıyla özdeşleşerek ikincil travmatizasyon yaşamak yerine, acıyı tanıyan ama kendi mesleki sınırlarını koruyan bir şahitlik pozisyonu geliştirmesi önerilmektedir.

Çalışmanın bulguları, PDR uzmanları için üç temel uygulama alanına işaret etmektedir. Birincisi, Srebrenitsa-Potoçari Anıt Mezarlığı gibi hafıza mekanı ziyaretleri öncesinde ve sonrasında duygu düzenlemesi, güvenli paylaşım ve anlamlandırmayı hedefleyen hafıza atölyelerinin geliştirilmesidir (Jacobs, 2016; Nora, 1989). İkincisi, savaş mağdurları ve kayıp yakınlarına yönelik travma bilgili, kültüre duyarlı ve anlatı odaklı psikososyal müdahalelerin yapılandırılmasıdır; zira iyileşme, travma hikâyesinin güvenli bir ortamda yeniden anlatılması ve anlamın yeniden düzenlenmesiyle mümkün olmaktadır (Caruth, 1996; Herman, 1998; White, 2007). Üçüncüsü, kuşaklararası hafıza aktarımını destekleyen diyalog ve paylaşım programlarının geliştirilmesidir (Volkan, 2001, 2006).

Çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, çalışma tek bir örnek olay (Srebrenitsa-Potoçari Anıt Mezarlığı) üzerinden yürütülen kavramsal bir sentez niteliğindedir; bu nedenle geliştirilen modelin geçerliği farklı bellek mekanları ve kolektif travma bağlamlarında (örn. diğer Balkan ülkeleri, farklı soykırım ve zorunlu göç deneyimleri) ampirik olarak sınanmamıştır. İkinci olarak, çalışma nitel doküman incelemesine dayandığından, modelin PDR uygulamasındaki etkililiğine ilişkin nicel ya da karma yöntemli sınama çalışmalarına ihtiyaç duyulmaktadır. Üçüncü olarak, kaynak taraması ikincil, yayımlanmış kuramsal ve kurumsal metinlerle sınırlı kalmış; kayıp yakınları veya hayatta kalanlarla yürütülecek birincil nitel görüşmeler çalışmanın kapsamı dışında tutulmuştur. Son olarak, bellek mekanlarıyla yürütülecek her türlü psikososyal çalışmanın, yeniden travmatizasyon riski taşıması nedeniyle yalnızca alanında eğitimli, etik duyarlılığa sahip uzmanlarca ve güvenlik aşaması tamamlanmadan uygulanmaması gerektiği; bu sınırlılığın aynı zamanda modelin uygulanabilirliğine ilişkin temel bir koşul olduğu vurgulanmalıdır (Herman, 1998; Volkan, 2006).

Gelecek çalışmalarda, önerilen modelin farklı kolektif travma bağlamlarında sınanması, kayıp yakınları ve hayatta kalanlarla yürütülecek nitel görüşmelerle desteklenmesi ve hafıza atölyelerinin psikososyal etkililiğinin nicel ölçümlerle değerlendirilmesi önerilmektedir.

5. SONUÇ

Bu çalışma, Srebrenitsa Soykırımı ve Srebrenitsa-Potoçari Anıt Mezarlığı örneği üzerinden bellek mekanlarının kolektif yas, kimlik inşası ve psikososyal onarım süreçlerinde üstlenebileceği rolü PDR perspektifinden kavramsallaştırmaktadır (Jacobs, 2016). Bu doğrultuda geliştirilen Kolektif Belleğin Mekansal Onarımı Modeli; somutlaştırma, şahitlik, yasın sınırlandırılması ve aktif dayanıklılık aşamalarıyla, kolektif travmanın yalnızca hatırlanması değil, güvenli biçimde tanınması, anlamlandırılması ve dönüştürülmesi gerektiğini ileri sürmektedir (Alexander, 2004). Çalışma; kültüre duyarlı psikolojik danışma, toplumsal travma çalışmaları ve kuşaklararası hafıza aktarımı

alanlarına kuramsal ve uygulamaya dönük bir katkı sunmayı amaçlamakta; PDR uzmanlarının hafıza mekanlarıyla yürüteceği çalışmalarda gönüllülük, mahremiyet, kültürel duyarlılık ve profesyonel yönlendirme ilkelerini gözetmesinin önemine dikkat çekmektedir (Alexander, 2012).

KAYNAKÇA

Alexander, J. C. (2004). Toward a theory of cultural trauma. In J. C.

Alexander, R. Eyerman, B. Giesen, N. J. Smelser, & P. Sztompka (Eds.), Cultural trauma and collective identity (pp. 1–30). University of California Press. Alexander, J. C. (2012). Trauma: A social theory. Polity Press.

Bougarel, X. (2007). Death and the nationalist: Martyrdom, war memory and veteran identity among Bosnian Muslims. In X.

Bougarel, E. Helms, & G. Duijzings (Eds.), The new Bosnian mosaic: Identities, memories and moral claims in a post-war society (pp. 167–191). Ashgate. Caruth, C. (1996). Unclaimed experience: Trauma, narrative, and history. Johns Hopkins University Press.

Connerton, P. (1989). How societies remember. Cambridge University Press.

Herman, J. L. (1998). Recovery from trauma. The Cambridge Hospital, Department of Psychiatry. International Commission on Missing Persons. (2023). Srebrenica genocide and the identification of victims. ICMP Missing Persons Data. https://icmp.int/srebrenica/ International Criminal Tribunal for the Former Yugoslavia. (2015). ICTY remembers: The Srebrenica genocide (1995–2015). International Residual Mechanism for Criminal Tribunals. https://www.irmct.org/specials/srebrenica20/

Jacobs, J. (2016). The memorial at Srebrenica: Gender and the social meanings of collective memory in Bosnia-Herzegovina. Memory Studies, 9(4), 423–436. https://doi.org/10.1177/1750698016650485

LaCapra, D. (2001). Writing history, writing trauma. Johns Hopkins University Press.

Nora, P. (1989). Between memory and history: Les lieux de mémoire. Representations, 26, 7–24. https://doi.org/10.2307/2928520 Prosecutor v. Krstić, Case No. IT-98-33-T (International Criminal Tribunal for the Former Yugoslavia, Trial Chamber, August 2, 2001).

Rocco, T. S., & Plakhotnik, M. S. (2009). Literature reviews, conceptual frameworks, and theoretical frameworks: Terms, functions, and distinctions. Human Resource Development Review, 8(1), 120–130. https://doi.org/10.1177/1534484309332617

Volkan, V. D. (2001). Transgenerational transmissions and chosen traumas: An aspect of large-group identity. Group Analysis, 34(1), 79–97. https://doi.org/10.1177/0533316401341006

Volkan, V. D. (2006). Killing in the name of identity: A study of bloody conflicts. Pitchstone Publishing.

White, M. (2007). Maps of narrative practice. W. W. Norton & Company.

White, M., & Epston, D. (1990). Narrative means to therapeutic ends. W. W. Norton & Company.

Kolektif Belleğin Mekânsal Onarımı Modeli
Somutlaştırma
Acının mekân, sembol ve ritüelle görünür kılınması
Şahitlik
Mağduriyetin bireysel ve toplumsal düzeyde tanınması
Yasın Sınırlandırılması
Kaybın anlamlandırılabilir bir yas sürecine dönüştürülmesi
Aktif Dayanıklılık
Travmanın sorumluluk ve psikososyal güçlenmeye dönüştürülmesi