27.

ULUSLARARASI

PDR

KONGRESİ

Tam Bildiri Kitabı

10-12 Haziran 2026

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ -

KONYA

Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği

İçindekiler

Genel PDR · GENEL

B001 Dijital ekran eşliğinde beslenen çocuklarda hipnozu çağriştiran davraniş örüntüleri 5

B002 Yapay Zeka Kullanımının Empati Üzerindeki Etkisi: Psikolojik Esnekliğin Koruyucu Rolü 26

Aile Danışmanlığı · AILE

B003 Beliren yetişkinlik döneminde ilişki doyumunun yordayicilari olarak ilişkide otantiklik ve cinsel doyum 41

B004 Sosyal Medya'nın Ebeveyn Davranışları ve Aile İçi İlişkilere Etkileri 62

B005 Yapay zekanin ilişki dinamikleri üzerindeki etkisi: olgu sunumu 82

Genel PDR · GENEL-PDR

B006 Bağimlilikla mücadelede aile temelli sağlikli iletişim ve destek sistemleri: yurt dişi ve türkiye yapilanmalarinin karşilaştirmali bir analizi 95

B007 Dijital Çağda Felaket Kaydırması (Doomscrolling) 104

B008 Dikkat ve Farkındalıktan Bağımlılığa: Geleneksel Felsefe, İslami Düşünce ve Modern Psikoloji Işığında Psikolojik Danışmaya Bütüncül Bir Yaklaşım 132

B009 Psikolojik danişmanlarin kök aile işlevselliğine ilişkin yaşantilarinin incelenmesi: nitel bir araştirma 139

B010 Teknoloji bağimliliğinin uzantilari: çocuklarda siber zorbalik ve bilişim suçlari 154

Kariyer Danışmanlığı · KARIYER

B011 Üniversite Öğrencilerinde Ekonomik Kısıtlılıklar ve Gelecekteki İnsana Yakışır İş Algısı: Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü 178

Klinik Psikoloji · KLINIK-PSIKOLOJI

B012 Aile Dinamikleri, Aleksitimi ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişki: Genç Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma 191

B013 Dijital bağimliliği önlemeye yönelik müdahaleler: çocuklar, ergenler ve ebeveynlere odaklanan bir derleme 198

B014 Kedi Fobisi Olan Bir Yetişkin Danışanda BDT ve EMDR Temelli Müdahale: Olgu Sunumu 232

B015 Kumar Bağımlılığı ve Bilgisayar Destekli Bilişsel Rehabilitasyon: Nörobilişsel Yaklaşımla Yeni Bir Tedavi Perspektifi 241

Okul PDR · OKUL-PDR

B016 Akran Arabuluculuğu Sürecinde Karşılaşılan Güçlükler 256

B017 Ergenlerin Siber Zorbalığın Önlenmesinde İzleyici Rollerine İlişkin Algıları 270

B018 Ergenlerin ve Öğretmenlerin Siber İzleyici Rollerine İlişkin Algıları 286

B019 Nezaket Eğitimi: İlköğretim 2. Sınıf Pilot Uygulama **298**

Diğer · OTHER

B020 Terapi/Psikolojik Danışma Yardım Uygulamalarına Eleştirel Bir Yaklaşım **305**

İçindekiler

Sosyal Bilimleri · SOCIAL

B021 Komplike Travma ve Yasın EMDR ile Bütüncül İşlenmesi: Bir Vaka Çalışması **331**

PDR2026

27. ULUSLARARASI PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK KONGRESİ

Dikkat, Bağımlılık ve Aile

TAM METİN BİLDİRİ ŞABLONU

[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], Ceylan Bozaba[2]

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

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

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	Medeni durumu	Eğitimi	Mesleği
K-1	34 Evli	Lisans	Ev hanımı
K-2	26 Evli	Lisans	Ev hanımı
K-3	37 Evli	Lise	Ev hanımı
K-4	34 Evli	Lisansüstü	Memur
K-5	31 Evli	Lisans	Memur
K-6	28 Evli	Lisansüstü	Ev hanımı
K-7	31 Evli	Lise	Memur
K-8	33 Evli	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	Yaşı	Cinsiyeti	Günlük süresi
K-1	5	Erkek	3 saatten fazla
K-2	2	Erkek	1-2 saat
K-3	5	Erkek	2-3 saat
K-4	4	Erkek	1-2 saat
K-5	3	Kız	1-2 saat
K-6	3	Kız	0-1 saat
K-7	4	Erkek	2-3 saat
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

PDR2026

27. ULUSLARARASI PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK KONGRESİ

Dikkat, Bağımlılık ve Aile

[2026] · [Konya]

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]

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

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

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]

[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

Sunum Tarihi/Saati: 12.06.2026 · 11.20 – 11.30 Sanal Oda 4

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, emerging adulthood.

---

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

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

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:

"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

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

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).

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)

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

$F(9,150)=75.361$; $p<.001$; $R^2=.82$

Kurulan ilk model istatistiksel olarak anlamlıdır ($F(9,150)=75.361$; $p<.001$). 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.

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

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

$F(9,254)=24.448$; $p<.001$; $R^2=.46$

Kurulan ikinci model istatistiksel olarak anlamlıdır ($F(9,254)=24.448$; $p<.001$). 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).

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.

Sosyal Medya'nın Ebeveyn Davranışları ve Aile İçi İlişkilere Etkileri

The Effects of Social Media on Parenting Behaviors and Intra-Family Relationships

Hazal UZUNDEMİR[1], Muhammet ÜNLÜ[2], Raşit AVCI[3]

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

Hem ülkemizde hem de dünyada sosyal medya kullanan bireylerin sayısı hızla artmaktadır. Dünya genelinde gerçekleştirilen bir araştırmaya göre 2026 yılında dünya nüfusunun %68,7'si sosyal medya kullanıcısı iken bu oran Türkiye'de %70,9'dur (We Are Social & Meltwater, 2026, ss. 10-392). Aynı rapora göre, sosyal medya kullanımı son bir yılda ülkemizde %8,3 artış göstermiştir. Bu veriler göz önünde bulundurulduğunda, sosyal medyanın bireylerin yaşamlarını kaçınılmaz biçimde etkilediğini ifade etmek mümkündür.

Sosyal medya platformları, bireylerin yalnızca yakın arkadaşları ve aileleriyle kendi hayatlarını paylaştığı bir yer olma özelliğini kaybetmiş olup bilgi edinmek için öncelikli olarak kullanılan platformlar hâline gelmiştir. Ebeveyn davranışları da bu gelişmelerden etkilenmektedir. Sosyal medyanın yaygınlaşmasıyla birlikte anne babaların ebeveynlikle ilgili bilgilere ulaşmak, deneyim paylaşmak ve destek almak için bu platformlardan faydalandıkları görülmektedir; özellikle anneler önemli bir aktif kullanıcı grubunu oluşturmaktadır (Aktan & Akcaoğlu-Erdem, 2023, s. 202; Glatz et al., 2023, s. 58; Timurturkan, 2019, ss. 316-319). Anne babalar, sosyal medya sayesinde çocuk yetiştirme konularında hızlı bir şekilde bilgi edinerek

çocuğuyla ilgili yaşadıkları sorunları paylaşıp bunlara çözümler bulabilmektedir (Haslam et al., 2017, s. 9). Bu anlamda sosyal medya, ebeveynlere bilgi ve destek sağlayan etkili bir araç olarak dikkat çekmektedir.

Ebeveynlerin sosyal medya kullanımının artışına paralel olarak, sosyal medya sitelerinde ebeveynlikle ilgili içerikler üreten kullanıcılar yıllar içinde artış göstermiştir (Beuckels & De Wolf, 2024, s. 2). Ebeveyn içerik üreticileri, ebeveynler üzerinde etkisi olacak birçok farklı konuda içerik üretmektedir (Mertens et al., 2024, s. 29). Bu içerikler; okul, beslenme, disiplin, sağlık, uyku ve tuvalet eğitimi gibi çeşitli konularda bilgi verici olabildiği gibi çocuk yetiştirirken zorlanan ebeveynlere sosyal destek sağlama, kendi ebeveynlik deneyimlerini ya da günlük hayatını paylaşma şeklinde de olabilmektedir.

Sosyal medyanın problemli kullanımı aile dinamiklerini ve çocuk ebeveyn ilişkisini olumsuz etkileyebilir. Aile Sistemleri Kuramı'na göre aile bir sistemdir ve tek bir aile bireyini etkileyen bir durum, ailenin tamamını da etkileme potansiyeline sahiptir (Watson, 2012, ss. 184-185). Aile üyeleri sosyal medyada daha fazla zaman geçirdikçe yüz yüze etkileşimleri kısıtlanır (Filiz, 2025, s. 135). Bu da ebeveynler için çocuklarına ayırdıkları zamanın azalması ve aile üyeleriyle yeterince kaliteli vakit geçirememe anlamlarına gelebilir. Bu durumun aile içi ilişkilere zarar vermesi ise kaçınılmaz görünmektedir. Sosyal medyanın yaygınlığı ve bu platformlarda paylaşılan ebeveynlikle ilgili içeriklerin fazlalığı göz önüne alındığında, ebeveynlerin sosyal medya kullanımlarının hem çocuk yetiştirme davranışları hem de aile içi ilişkiler üzerindeki etkilerini incelemek ve anlamaya çalışmak önem kazanmıştır.

Bu çalışmada, sosyal medyanın aile içi ilişkiler üzerindeki etkileri ve bu platformların ebeveynlerin çocuk yetiştirme süreçlerindeki rolü incelenmiştir. Bu amaca yönelik, araştırma modeli olarak literatür taraması yöntemi kullanılmıştır. Tarama, Eylül-Aralık 2024 tarihleri arasında gerçekleştirilmiş olup Google Scholar ve Dergi Park arama motorları kullanılarak "social media, parenting, sosyal medya, ebeveynlik" anahtar kelimeleriyle arama yapılmıştır. Tarama sonucunda ulaşılan çalışmalar, sosyal medyanın ebeveyn davranışları ve aile içi ilişkilere etkisi bağlamında incelenmiştir.

Aile Sistemleri Kuramı

Kuramsal açıdan bakıldığında aileyi inceleyen stratejik kuramlar, içsel aile sistemleri, sosyal yapılandırmacılık gibi birçok kuram olmakla birlikte bu çalışmada aile sistemleri kuramı ele alınmıştır. Çünkü bu çalışmada, sosyal medyanın ebeveynler üzerindeki bireysel etkilerinden ziyade bunun aileye olan etkisi incelenmiş ve bu anlamda aile bir sistem olarak ele

alınmıştır. Ebeveyni etkileyen bir durumun çocukları ya da ailenin diğer üyelerini etkilemesi, aile sistemleri kuramına göre kaçınılmazdır. Medya ve teknoloji kullanımı, ailedeki sınırları, bilgi akışını, aile bireylerinin davranışlarını ve ilişkilerini etkileme potansiyeline sahiptir (Lanigan, 2009, s. 605). Bu sebeple aile sistemini anlamak önemlidir.

Aile sistemleri kuramı, bir ailedeki bireyler arasındaki etkileşime odaklanmaktadır. Bu kuram; bireysel, aile ve çift terapileri ya da okullarda öğrencilerle psikolojik danışma gibi pek çok alanda kullanılmaktadır. Bu kurama göre aile, bir sistem olarak ele alınır ve bireylerin davranışları içinde bulundukları sistemden, sistemdeki diğer bireylerin davranışlarından ve kişinin bu sistemdeki konumundan etkilenir. (Watson, 2012, s. 184).

Sistem yaklaşımına göre bir sistem, birbirine bağlı çalışan parçaları içerir. Buna göre bir parçanın değişmesi diğer tüm parçaları da etkilemektedir. Aile sistemleri kuramı, sistemik yaklaşımların bir uzantısı olarak; bunun aileye uyarlanması sonucu ortaya çıkmış bir yaklaşımdır (Işık, 2023, s. 706). Buna göre, ailede üyelerinden birinin değişmesi diğer aile üyelerini de etkileyerek onlarda da bir değişime yol açabilmektedir.

Aile terapisinde bu yaklaşımda çalışırken, aile bir sistem ve başlı başına bir organizma olarak görüldüğü için işlemeyen bir durum varsa bu durum bireye ait değil sisteme ait olarak ele alınır. Dolayısıyla tüm sistemle çalışılması gerekir. Bu bağlamda aileleri değerlendirirken göz önünde tutulması gereken bazı önermeler vardır (Gehart, 2023, s. 43):

- Ailelerde etkileşimi belirleyen kurallar; aile üyeleri tarafından verilen geri bildirim ve düzeltmelerle doğal bir şekilde oluşur, yani bilinçli bir şekilde oluşturulmaz ve bu döngü sonucunda bir denge oluşur.
- Davranışlar bir iletişim yöntemidir, bu yüzden her davranış, aile bağlamında anlam kazanır ve bu çerçevede değerlendirilmelidir. Bağlamın dışında mantıksız olan bir davranış, bağlam yani aile sistemi içinde değerlendirildiğinde mantıklı olabilir.
- Ailedeki problemlerden tek bir kişi sorumlu değildir. Çünkü ailedeki dengeyi tüm bireyler birlikte oluşturur. Tek üyede ortaya çıkan problemler üzerinde ailedeki diğer bireylerin de etkisi vardır.
- Ailede üyelerinin bireysel özellikleri de sistemden bağımsız değildir. Bu özellikler sistemdeki etkileşimlerin bir sonucu olarak ortaya çıkar ve bu nedenle sistemin bir parçası olarak kabul edilir.

Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda aile sistemleri kuramı, ebeveynlerin yaşadığı bireysel deneyimlerin aile sisteminin bütünüyle nasıl ilişki içerisinde olduğunu

anlamamıza yardımcı olmaktadır. Sosyal medya gibi dışsal faktörlerin sadece ebeveynin bireysel düşünce ve davranışlarını değil aynı zamanda aile içi etkileşimleri de etkileyebileceği görülmektedir. Bu nedenle sosyal medyada ebeveynlere yönelik içerikler, sadece bireysel bir kullanıcıyı değil tüm aile sistemini etkileyebilme potansiyeline sahiptir.

Sosyal Medyada Ebeveynlere Yönelik İçerikler

İncelenen çalışmalara göre, anne ve babalar sosyal medyada çocuklarının sağlıklı gelişimini sağlamak amacıyla bilgi aramakta ve deneyimlerini paylaşmaktadır. Instagram platformunda içerik üreten anneler ve annelik blogları; çocuk sağlığı, bakımı, gelişimi, beslenmesi, psikolojisi ve uyku düzeni gibi konularda bilgi paylaşımı yaparak ebeveynlere bu konularda destek alabilecekleri bir platform sunmaktadır (Timurturkan, 2019, ss. 319-320; Cornelio, 2021, ss. 133-134; Aktan et al., 2023, s. 210).

Sağlık alanında özellikle beslenme ile ilgili sağlıklı beslenme alışkanlıkları oluşturmak, ek gıda, yemek tarifleri (Ryan et al., 2022, ss. 8-9; Mertens et al., 2024, s. 29); uyku ile ilgili uyku eğitimi, uyku sorunları, uyku düzeni (Ryan et al., 2022, s. 8) ve aşılar (Ammari et al., 2018, s. 9; Mertens et al., 2024, s. 29) en yaygın konuları oluşturmaktadır. Çocuk gelişimi ve eğitimi konularında ise eğitici ve gelişimi destekleyen oyun ve aktivite önerileri (Aktan et al., 2023, s. 216; Mertens et al., 2024, s. 23) ve okul seçimi, akademik performans gibi konular yine bu platformlarda ebeveynlerin bilgi aldığı konulardandır (Ryan et al., 2022, s. 9).

Ek olarak çocuk yetiştirme konusunda sosyal medyada davranış problemleri için pratik tavsiyeler, ebeveynlik stiline ilişkin öneriler (Anisa et al., 2022, s. 9; Ryan et al., 2022, s. 8) yer almaktadır. Ayrıca etkili iletişim, olumlu disiplin ve sınır koyma (Cornelio, 2021, s. 134; Ryan et al., 2022, s. 8) konularında ebeveynlere yönelik içerikler bulunmaktadır. Aynı zamanda çocuklara yönelik eğlenceli etkinlikler, tatil ve geziler, özel günler için önerilere de yer verilmektedir (Ryan et al., 2022, s. 9). Sık görülen bir diğer içerik türü ise uzmanların paylaşımlarıdır. Doktor, psikolog, çocuk gelişimci ve diyetisyen gibi uzmanlar; ebeveynlere kendi alanlarında eğitici içerikler paylaşarak bilimsel bilgiler ve öneriler vermektedir (Timurturkan, 2019, s. 329; Cornelio, 2021, ss. 133-134; Mertens et al., 2024, s. 5).

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 (OBS*) 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.

PDR2026 · 27. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi

Dikkat, Bağımlılık ve Aile

Yapay Zekânın İlişki Dinamikleri Üzerindeki Etkisi: Bir Olgu Sunumu

The Impact of Artificial Intelligence on Relationship Dynamics: A Couple Therapy Case Study

Gökçe Çokal Demirci[1]

[1] Ege Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İzmir, Türkiye

[cokalgokce@gmail.com]

Sunum türü: Sözlü Bildiri no: [DM-000]

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

PDR2026

27. ULUSLARARASI PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK KONGRESİ

Dikkat, Bağımlılık ve Aile

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

Family-Based Healthy Communication and Support Systems in the Fight Against Addiction: A Comparative Analysis of Foreign and Turkish Structures

Fikret Gülaçtı

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Erzincan, Türkiye

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.

Orford ve arkadaşlarının (2013) altını çizdiği üzere, bir yakınında bağımlılık sorunu bulunan aile üyelerinin sayısı, tanı almış bağımlı bireylerin sayısının çok üzerindedir; dolayısıyla bağımlılık küresel hastalık yükünün yalnızca bireysel değil, ailesel boyutunda da önemli bir paya sahiptir. Bu ailesel yük; fiziksel sağlık sorunlarından depresyon ve anksiyete tablolarına, ekonomik kayıplardan toplumsal damgalanmaya kadar geniş bir yelpazeye yayılmaktadır (Copello ve ark., 2010).

Türkiye bağlamında ise aile, bağımlılıkla mücadelede yalnızca bir destek mekanizması değil; aynı zamanda bağımlı bireyin onurunu ve toplumsal varlığını taşıyan kolektif bir öznedir. Aktürk ve Yaman'ın (2022) babaların madde kullanımı tedavisine katılımı üzerine yürüttükleri nitel araştırma, Türk ailesinin bağımlılık karşısında geliştirdiği tutumların hem kültürel hem de dinî değerlerle iç içe geçtiğini ortaya koymaktadır. Karakaya ve arkadaşları (2019) ise AMATEM kliniklerine başvuran hastaların bakım yoluna giriş süreçlerinde aile üyelerinin başlatıcı rol oynadığını belgelemektedir.

Bu çalışmanın amacı, bağımlılıkla mücadelede aile temelli sağlıklı iletişim ve destek sistemlerini hem yurt dışında geliştirilmiş kanıta dayalı modeller hem de Türkiye'deki kurumsal yapılanmalar çerçevesinde karşılaştırmalı bir biçimde incelemek; bu iki literatürün kesişiminde Türk aile yapısına uygun bir uyarlanabilirlik çerçevesi önermektir.

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

27. Uluslararası PDR Kongresi

10-12 /06/ 2026 · Konya

DİJİTAL ÇAĞDA FELAKET KAYDIRMASI

(TÜRKÇE)

Doomscrolling in the Digital Age

Doç. Dr. Mustafa Güler [1], Mine Kurumlu [2],
Nevriye Gökçe Şenses [3]

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

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

[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 Dergisi, 25(1), 301-316. 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.0257728

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 Dergisi , 12* (23),12-34. 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 and Health Promotion, 12*, 21. 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-10-2025-0068

Soroka, S., Fournier, P., & Nir, L. (2019). Cross-national evidence of a negativity bias in psychophysiological reactions to news. *Proceedings of the National Academy*

of Sciences, *116*(38), 18888-18892. 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 Individual Differences*, 233, 112919. 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.2021.1952475

PDR2026

27. ULUSLARARASI PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK KONGRESİ

Dikkat, Bağımlılık ve Aile

DİKKAT VE FARKINDALIKTAN BAĞIMLILIĞA: GELENEKSEL FELSEFE, İSLAMİ DÜŞÜNCE VE MODERN PSİKOLOJİ IŞIĞINDA PSİKOLOJİK DANIŞMAYA BÜTÜNCÜL BİR YAKLAŞIM

From Attention and Awareness to Addiction: A Holistic Approach to Psychological Counseling in the Light of Classical Philosophy, Islamic Thought, and Modern Psychology

Prof. Dr. Fikret Gülaçtı

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Erzincan, Türkiye

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.

Farkındalık (mindfulness) ise dikkati bir adım daha ileri taşır. Kabat-Zinn'in (1994) sıklıkla alıntılanan tanımına göre farkındalık; bilinçli olarak, şimdiki ana ve yargılamadan dikkat etmektir. Bishop ve arkadaşlarının (2004) önerdiği iki bileşenli model, farkındalığı dikkatin öz-düzenlenmesi ve şimdiki deneyime karşı açık, kabul edici bir yönelim olarak tanımlamaktadır.

Dikkat ve farkındalığın zayıflaması, bağımlılık ile doğrudan ilişkilidir. Volkow, Koob ve McLellan'ın (2016) ortaya koyduğu üç aşamalı nörobiyolojik modelde bağımlılığın temelinde ödül sisteminin aşırı uyarımı, geri çekilme/olumsuz duygulanım ve dikkat-kontrol süreçlerinin bozulması yer almaktadır. Bu çalışma, dikkat ve farkındalığa ilişkin felsefî, dinî ve bilimsel mirasın bağımlılık olgusu ve psikolojik danışma uygulamaları açısından nasıl değerlendirilebileceğini ele almaktadır.

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/

PDR2026

27. ULUSLARARASI PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK KONGRESİ

Dikkat, Bağımlılık ve Aile

TAM METİN BİLDİRİ

2026, Konya

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

AN EXAMINATION OF PSYCHOLOGICAL COUNSELORS' EXPERIENCES REGARDING THE FUNCTIONALITY OF THEIR ROOT FAMILY: A QUALITATIVE RESEARCH

Naciye Işık[1], Doç. Dr. Hatice İrem Özteke Kozan[2]

[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.

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 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
Açık İletişim (8 katılımcı)	*"Gün içinde herkes yaşadığını akşam yemeğinde paylaşır… alınacak bir karar durumu olursa ortak bir şekilde karar verilir." (K1)*
Dolaylı İletişim (5 katılımcı)	*"…Genelde annem babam ve benim aramda köprü görevi üstlenirdi." (K3), "Bakışlardan anlardım… cümlelerimi seçerek kurardım." (K20)*
Otorite Temelli İletişim (6 katılımcı)	*"Baba figürü baskın olduğu için çocukluk dönemimde düşüncelerimi rahat dile getiremezdim…" (K3)*
İşlevsel Olmayan İletişim (7 katılımcı)	*"…Benim ailemde ya hiç iletişim kurulmazdı ya da empati kurulmadan yoğun bir şekilde karşılıksız konuşulurdu." (K5)*

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 (6 katılımcı)	*"…Kavgalar oturulup konuşulmazdı zamanla kırgınlıkların geçilmesi beklenirdi." (K14)*
İş Birlikçi Çözüm (9 katılımcı)	*"Her birey ifade eder kendini, iş birliği ile çözülür…" (K11)*
Hiyerarşik Çözüm (9 katılımcı)	*"…Herkesin fikri alındıktan sonra sonuca varılırdı ama yine de son sözü babam söylerdi." (K20)*

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 (9 katılımcı)	*"…anne ev işleri ve çocuklara bakmaktan sorumlu, baba çalışıp para getirmekten sorumluydu." (K8)*

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 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.

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)*
Duygunun Geçersizleştirilmesi (3 katılımcı)	*"…duygularımı ifade ettiğimde duygumun kabullenmediği bir tepki oluyordu…" (K22)*
Duyguların Seçici İfadesi (4 katılımcı)	*""Olumlu duyguların ifade edilme biçiminin sağlıklı olduğunu düşünürken olumsuz duyguların daha çok abartılı ve kontrolsüz ifade edildiğini düşünüyorum." (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

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)*

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).

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

27. ULUSLARARASI PDR KONGRESİ

2026 · Konya

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ UZANTILARI: ÇOCUKLARDA SİBER ZORBALIK VE BİLİŞİM SUÇLARI

Ramıfıcatıons Of Technology Addıctıon: Cyberbullyıng And Cybercrıme Among Chıldren

Sümeyye Akbudak[1]

[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:
    - Dijital Oyun: %39,1
    - Bilgisayar: %38,1
    - Sosyal Medya: %36,8
    - İnternet: %34,3
    - 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.
    - Bilgisayar: %32,9
    - Sosyal Medya: %31,3
    - İnternet: %31,2
    - Cep Telefonu/Akıllı Telefon: %30,4
    - 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 Bulgular(TÜİK, 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&MevzuatTertip=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_Fjwp4JS4mk97Puqti8rukjVGjfKlP5HabKsxkCh4QBQeo4iOJleylIM-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&MevzuatTertip=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&MevzuatTertip=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&MevzuatTertip=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

PDR2026

27. ULUSLARARASI PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK KONGRESİ

Dikkat, Bağımlılık ve Aile

TAM METİN BİLDİRİ

10-12 Haziran 2026 · Konya

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE EKONOMİK KISITLILIKLAR VE GELECEKTEKİ İNSANA YAKIŞIR İŞ ALGISI: PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ

Economic Constraints and Future Decent Work Perceptions in University Students: The Mediating Role of Psychological Flexibility

Betül Orman Sezer[1], Yılmaz Hasret[2]

[1] Pamukkale Üniversitesi, Denizli, Türkiye — borman@pau.edu.tr

[2] Pamukkale Üniversitesi, Denizli, Türkiye — yilmazhasret@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.

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		

** $p < .001$

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.

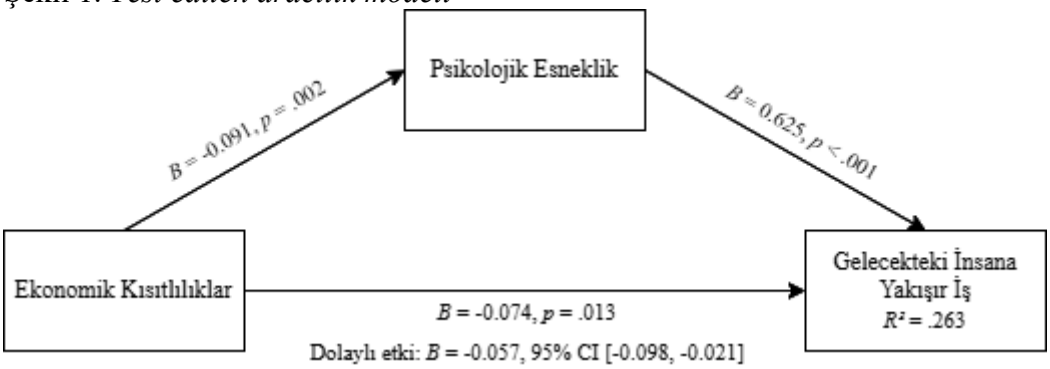
Tablo 2. *Aracılık Analizi Sonuçları*

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]

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

PDR2026

27. ULUSLARARASI PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK KONGRESİ

Dikkat, Bağımlılık ve Aile

AİLE İŞLEVSELLİĞİ, ALEKSİTİMİ VE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN GENÇ YETİŞKİNLER ÜZERİNDE İNCELENMESİ

Investigation of the Relationship Between Family Functioning, Alexithymia and Social Media Addiction Among Young Adults

Burcu Tay Küçükoğlu

İstanbul Arel Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı, İstanbul, Türkiye

Sunum Türü: Sözlü Bildiri

Burcu Tay Küçükoğlu[1], Dr. Öğr. Üyesi Volkan Girgin[2]

[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 $\alpha = .916$

TAÖ-20 $\alpha = .875$

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.

27. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi

10-12/06/2026 · Konya

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

Interventions for Preventing Digital Addiction: A Review Focusing on Children, Adolescents, and Parents

Ayşenur GÜNDOGDU[1], Dr. Öğr. Üyesi Gülden ÖZTÜRK SERTER[2]

[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 Okuryazarlık, Öz-Denetim

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, Self-Regulation

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.

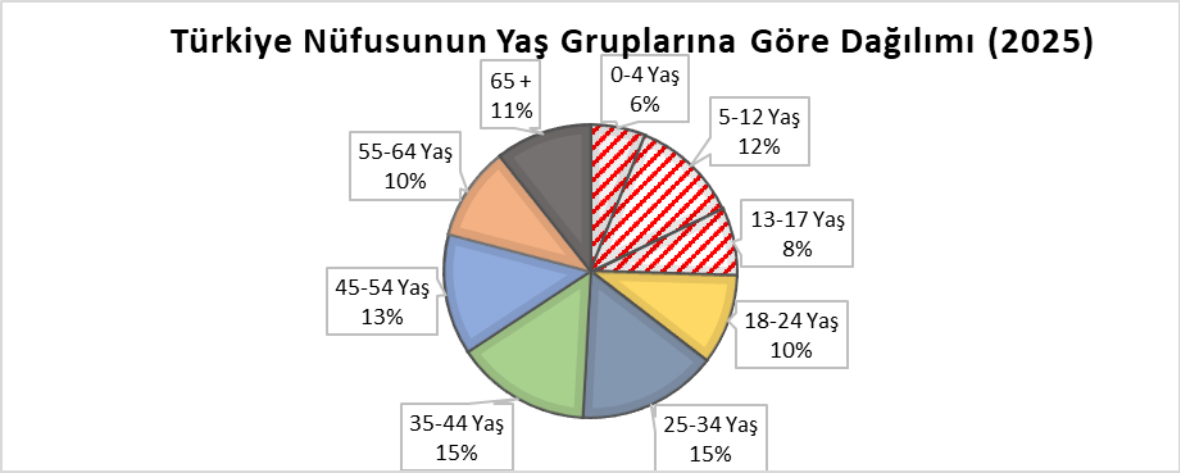
Bağımlılık, bireyin gelişimini çok yönlü etkileyen psikolojik, biyolojik, sosyal ve çevresel bileşenleri olan kronik bir hastalık şeklinde tanımlanmaktadır (APA, 2021). Dünya Sağlık Örgütü tarafından yayınlanan güncel rehberlerde (ICD) bağımlılık; bireyin kullanım üzerindeki denetimini yitirmesi ve hayatındaki 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

PDR2026

27. ULUSLARARASI PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK KONGRESİ

Dikkat, Bağımlılık ve Aile

[10.06.2026] · [Konya]

KEDİ FOBİSİ OLAN BİR YETİŞKİN DANIŞANDA BDT VE EMDR TEMELLİ 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]

[1] Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale, Türkiye — sunayozsahin@kku.edu.tr

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 birlikte 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 döngüsü	Fobinin sürdürücü mekanizmalarına ilişkin farkındalık yarattı
3-4. seans	Nefes, duygu düzenleme, otomatik düşünceler	Bedensel kaygı tepkilerini yönetme becerisi gelişti
5-7. seans	Güvenli alan, kaynak yükleme, EMDR	Fobiyle ilişkili anıların duygusal 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

PDR2026

27. ULUSLARARASI PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK KONGRESİ

Dikkat, Bağımlılık ve Aile

10-12 Haziran · KONYA

KUMAR BAĞIMLILIĞI VE BİLGİSAYAR DESTEKLİ BİLİŞSEL REHABİLİTASYON: NÖROBİLİŞSEL YAKLAŞIMLA YENİ BİR TEDAVİ PERSPEKTİFİ

Gambling Disorder and Computer-Assisted Cognitive Rehabilitation: A Novel Treatment Perspective Based on a Neurocognitive Approach

Zühal Şeflek,[1,2] Merve Atçeken Gördağ[2] Merve Kartal[3] Burak Korucu[4]

[1]Selçuk Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu,Konya, Türkiye — zuhal.seflek@selcuk.edu.tr
[2]Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, Türkiye — merveatceken@yahoo.com
[3]Ankara TOBB ETÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye — psikologmervekartal@gmail.com
[4]Karamanoğlu 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 eğitim, yürütücü işlevler, dürtü kontrolü

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, impulse control, computerized cognitive training

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

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

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).

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.

27. Uluslararası PDR Kongresi

10-12 Haziran · Konya

Akran Arabuluculuğu Sürecinde Karşılaşılan Güçlükler

Challenges Encountered in the Peer Mediation Process

Prof.Dr. Nurten SARGIN[1], Lisansüstü Öğrenci Nedret CANDEMİR[2]

[1] Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, Türkiye — nsargin@erbakan.edu.tr

[2] Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, Türkiye — 25830105058@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 Çözümü.

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-oğrenciler-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.1872926

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

PDR2026

27. ULUSLARARASI PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK KONGRESİ

Dikkat, Bağımlılık ve Aile

10-12 Haziran 2026 · Konya

ERGENLERİN SİBER ZORBALIĞIN ÖNLENMESİNDE İZLEYİCİ ROLLERİNE İLİŞKİN ALGILARI

Adolescents' Perceptions of Bystander Roles in the Prevention of Cyberbullying

Zeynep Yazıcı[1], Adem Peker[2], Serkan Cengiz[3]

[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.

*Bu 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

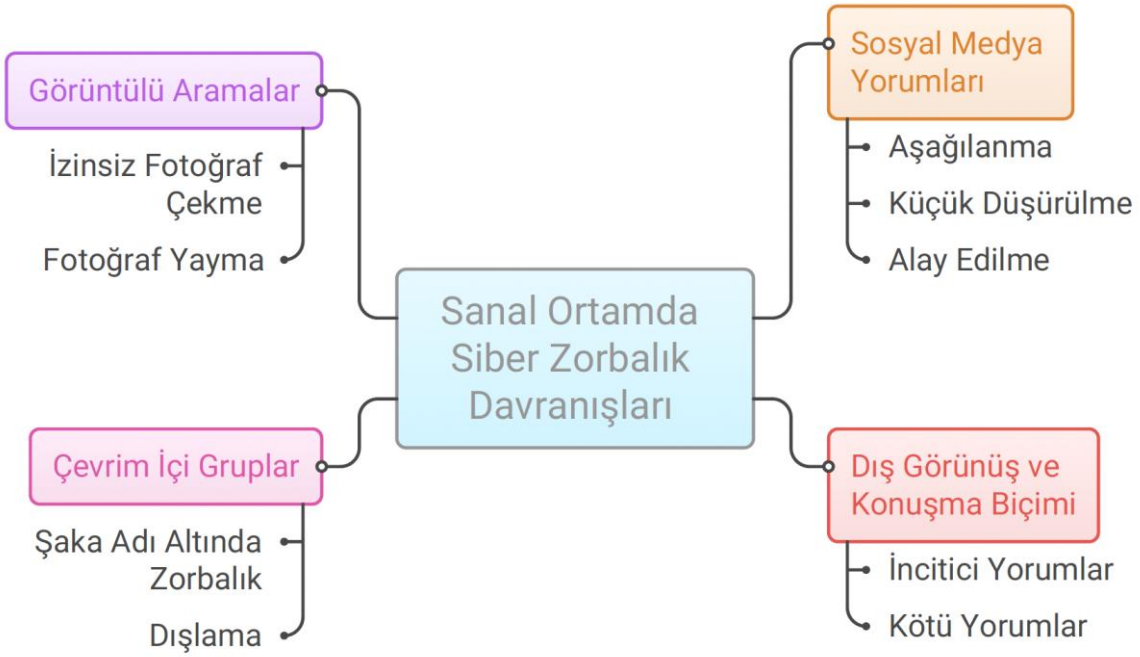
Araştırma kapsamında gerekli etik kurul izni alınmıştır. Çalışma, Atatürk Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu Eğitim Bilimleri Birimi tarafından değerlendirilmiş ve etik açıdan uygun bulunmuştur (Toplantı No: 02, Karar No: 10, Tarih: 02.05.2024). Nitekim araştırma, “Siber İzleyici Rolleri 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.

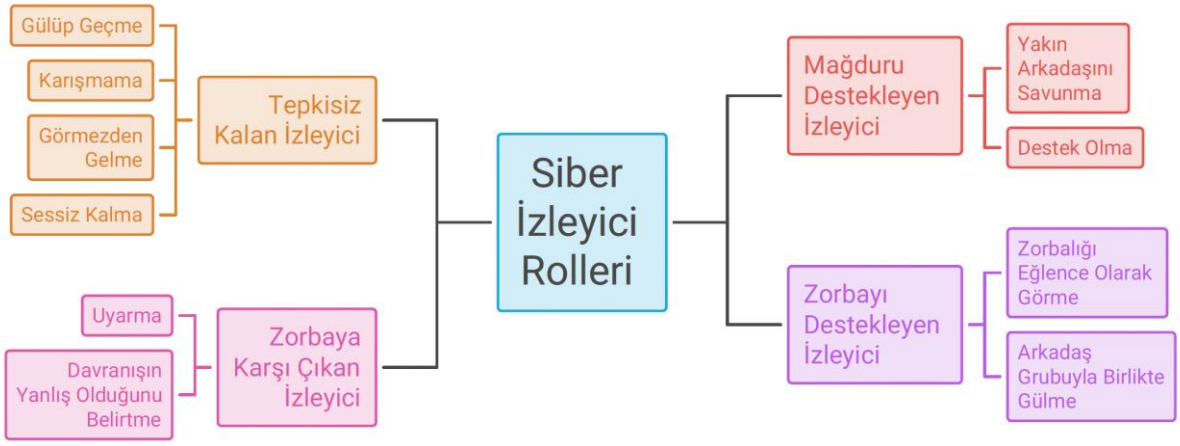
"Arkadaş beni görüntülü arıyor, fotoğraflarımı çekip çıkarıyor." (K4)

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

PDR2026

27. ULUSLARARASI PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK KONGRESİ

Dikkat, Bağımlılık ve Aile

TAM METİN BİLDİRİ

10-12 Haziran 2026 · Konya

ERGENLERİN VE ÖĞRETMENLERİN SİBER İZLEYİCİ ROLLERİNE İLİŞKİN ALGILARI

Perceptions of Adolescents and Teachers Regarding Cyber Bystander Roles

Adem Peker[1], Serkan Cengiz[2], Sedanur Gürci[3]

[1] Atatürk Üniversitesi, Erzurum, Türkiye-adem.peker@atauni.edu.tr

[2]Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Ağrı-Türkiye-scengiz@agri.edu.tr

[3] Atatürk Üniversitesi, Erzurum, Türkiye-sedanur.saripolat17@ogr.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.

*Bu çalışma "Ergenlerin ve Öğretmenlerin Siber İzleyici Rollerine İlişkin Algıları" adlı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

**Bu 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.

*This study is derived from the master's thesis titled "Adolescents' and Teachers' Perceptions of Cyber Bystander Roles".

**This 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

Siber zorbalık, dijital teknolojiler aracılığıyla bireyi küçük düşürme, tehdit etme, dışlama, özel bilgilerini yayma ya da psikolojik olarak baskı altına alma gibi davranışları kapsayan önemli bir okul ruh sağlığı sorunudur. Ergenlerin sosyal ilişkilerinin giderek daha fazla çevrim içi ortamlarda sürmesi, zorbalık deneyimlerinin yalnızca yüz yüze etkileşimlerle sınırlı kalmadığını göstermektedir. Sosyal medya, mesajlaşma uygulamaları, çevrim içi oyunlar ve anonim paylaşım alanları, akran ilişkilerinde hem destekleyici hem de riskli etkileşimlerin yoğun biçimde yaşandığı alanlara dönüşmüştür.

Siber zorbalık çalışmalarında uzun süre zorba ve mağdur rolleri ön planda tutulmuş; olaya tanık olan izleyicilerin konumu görece ikincil düzeyde ele alınmıştır. Oysa dijital ortamlarda izleyiciler, zorbalık içeriğini görme, beğenme, paylaşma, yorum yapma, raporlama, mağdura özelden destek verme ya da sessiz kalma gibi çok çeşitli yollarla olayın seyrini etkileyebilir. Bu nedenle siber izleyiciler, yalnızca pasif tanıklar değil, olayın devamı, yayılımı ve mağdur üzerindeki etkileri bakımından kritik aktörlerdir.

İzleyici davranışlarını açıklamada Latané ve Darley'nin (1970) İzleyici Müdahale Modeli önemli bir çerçeve sunmaktadır. Modele göre bireyin müdahale edebilmesi için olayı fark etmesi, durumu müdahale gerektiren bir sorun olarak değerlendirmesi, kişisel sorumluluk

hissetmesi, nasıl yardım edeceğini bilmesi ve eyleme geçmesi gerekir. Ancak siber zorbalık bağlamında bu basamaklar her zaman doğrusal işlemeyebilir. Zorbalığın mizah, ima ya da grup içi şakalaşma gibi sunulması; mağdurun duygusal tepkisinin görünür olmaması; çok sayıda izleyicinin bulunması ve müdahalenin sosyal risk yaratması, izleyicinin karar sürecini karmaşıklaştırmaktadır.

Siber zorbalık araştırmalarının çoğu, mağdurun veya failin deneyimine odaklansa da siber zorbalık araştırmaları son zamanlarda siber zorbalık izleyicilerinin rolüne odaklanmıştır (Barlińska vd., 2018). Siber zorbalıkta izleyiciler, çevrimiçi olarak zorbalığa uğrayan bir mağdurun yaşadıklarına şahit olan ve zorbalık dinamiğinde önemli bir rol oynayan kişilerdir (Machackova, 2020). Siber izleyiciler yalnızca siber saldırı olaylarına şahit olan değil, aynı zamanda kendi tepkileri veya hatta tepkisizlikleri yoluyla şahit oldukları olayın şiddetini artırma veya azaltma kapasitesine sahip olabilir (Wachs vd., 2024). Birçok siber izleyici, olumlu bir şekilde müdahale etme, mağduru savunma veya yapıcı bir şekilde yüzleşme fırsatını kullanırken, yüksek sayıda izleyici, mağdura karşı saldırganlık eylemini pekiştiren ve hatta saldırganlara karşı düşmanca davranabilen davranışında bulunabilir (Macháčková, 2020). Mevcut araştırmalar, destekleyici izleyici davranışlarının, mağdurun psikolojik dayanıklılığını artırdığını, yalnızlık hissini azalttığını ve duygusal iyilik halini güçlendirdiğini ortaya koymaktadır (Lamb vd., 2024; Thornberg vd., 2018). Aynı zamanda, müdahale eden izleyiciler zorbalığın normalleşmesini engellemekte ve çevrim içi ortamlarda olumlu sosyal normların oluşmasına katkı sunmaktadır (Allison & Bussey, 2017; Machackova, 2020).

Alan yazında siber izleyici rolleri genellikle mağduru destekleyen, zorbaya karşı çıkan, tepkisiz kalan ve zorbayı destekleyen roller altında ele alınmaktadır. Mağduru destekleyen izleyici, mağdura duygusal ya da sosyal destek sunarken; zorbaya karşı çıkan izleyici, zorbalık davranışını durdurmaya veya görünür biçimde reddetmeye çalışır. Tepkisiz kalan izleyici herhangi bir müdahalede bulunmaz; zorbayı destekleyen izleyici ise beğeni, paylaşım, alaycı yorum ya da sessiz onay gibi yollarla zorbalığı pekiştirebilir. Bu roller sabit kişilik özelliklerinden çok olayın bağlamı, sosyal normlar, empati, ahlaki değerlendirme ve risk algısıyla birlikte şekillenmektedir.

Bu çalışmada siber ciddiyet farkındalığı, izleyicinin siber zorbalık olayını mağdurun ruh sağlığı, okul yaşamı, sosyal ilişkileri ve mahremiyeti açısından ne ölçüde ciddi bir tehdit olarak değerlendirdiği şeklinde ele alınmıştır. Ciddiyet farkındalığı, izleyici müdahalesinde kritik bir eşik olmakla birlikte, tek başına davranışı garanti etmemektedir. Bu nedenle öğrenciler ve öğretmenlerin siber zorbalığı nasıl fark ettikleri, hangi ölçütlerle ciddi

buldukları ve bu değerlendirmeyi hangi izleyici tepkilerine dönüştürdükleri bütüncül olarak incelenmelidir.

Bu bağlamda mevcut araştırmanın amacı öğrenci ve öğretmenlerin siber zorbalık izleyici roller ile siber ciddiyet konusundaki farkındalıklarını ve algılarını incelemektir. Bu doğrultusunda mevcut çalışma aşağıda yer alan alt problemlere cevap aramıştır:

1. Ergen öğrencilerin siber zorbalık olaylarında üstlendikleri siber izleyici rollerine ilişkin algıları nelerdir?
2. Öğretmenlerin siber zorbalık olaylarında üstlendikleri siber izleyici rollerine ilişkin algıları nelerdir?
3. Ergenler ve öğretmenler siber zorbalık olaylarını hangi ölçütlere göre "ciddi" olarak değerlendirmektedir?

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.

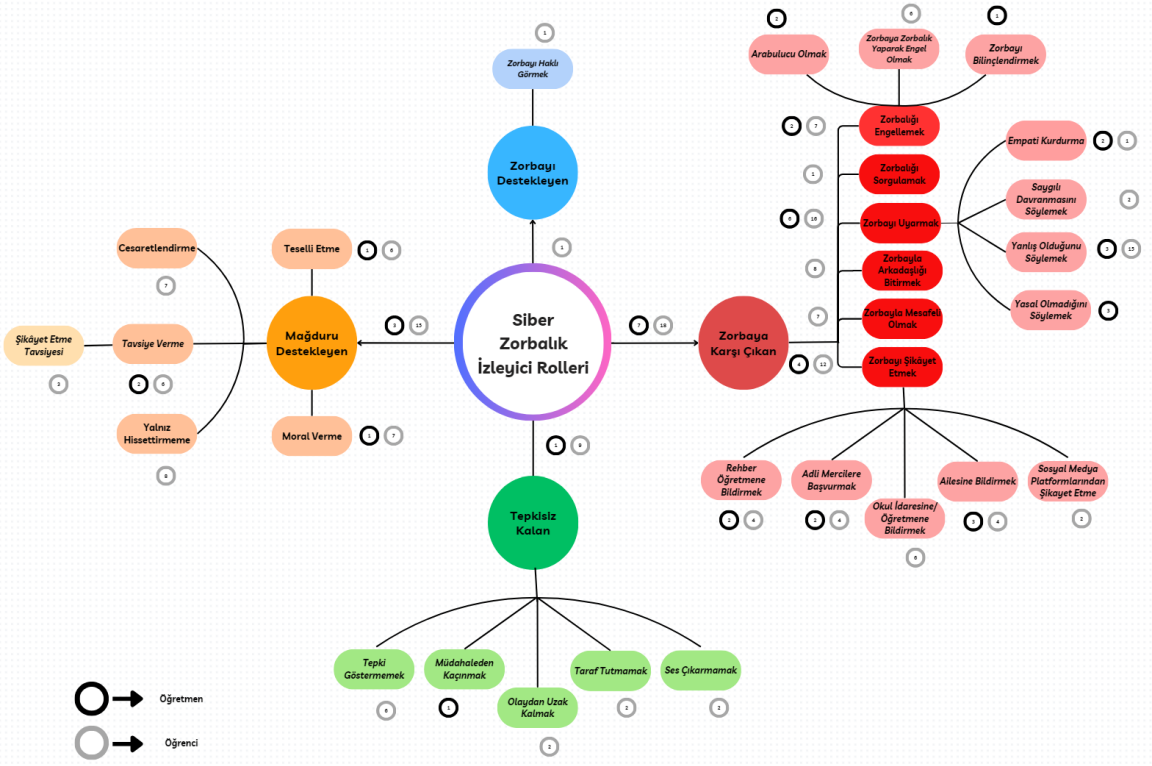
2.4. Veri Analizi

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.

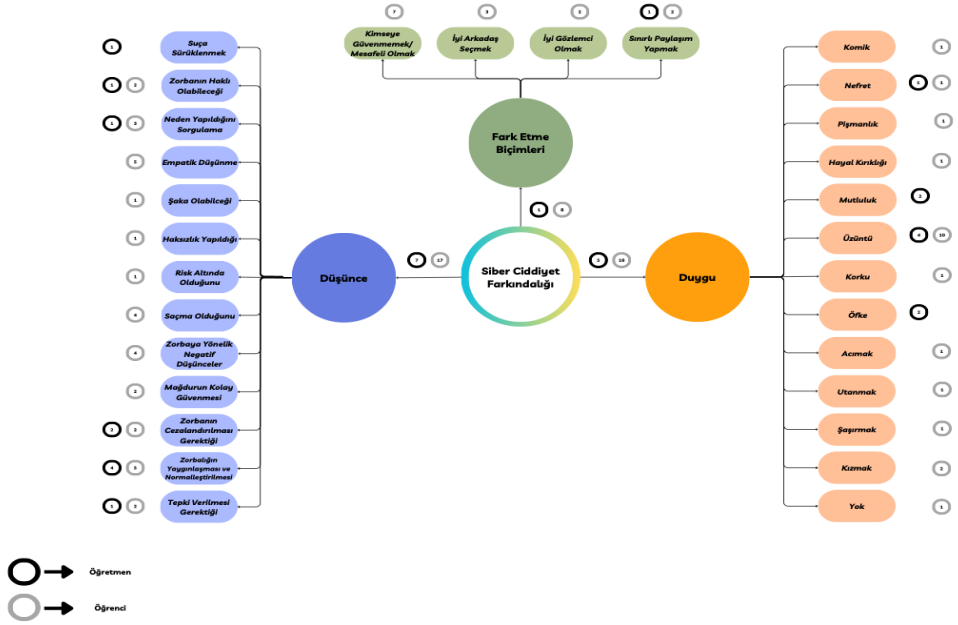
Tepkisiz kalan izleyici rolü öğrencilerde öğretmenlere kıyasla daha belirgin biçimde ortaya çıkmıştır. Bu rol her zaman duyarsızlıkla açıklanmamaktadır. Bazı öğrenciler olayın kendilerini ilgilendirmediğini, bazıları nasıl müdahale edeceğini bilemediğini, bazıları ise sosyal olarak hedef hâline gelmek 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.

PDR2026

27. ULUSLARARASI PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK KONGRESİ

Dikkat, Bağımlılık ve Aile

TAM METİN BİLDİRİ ŞABLONU

[10-12 Haziran 2026] · [Konya]

İLKÖĞRETİM 2. SINIF ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK NEZAKET EĞİTİMİ PROGRAMININ SOSYAL-DUYGUSAL GELİŞİM ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: BİR PİLOT UYGULAMA

The Effect of a Courtesy Education Program on the Social-Emotional Development of Second-Grade Primary School Students: A Pilot Study

Engin Büyüköksüz[1]

[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:.

Keywords: courtesy education, empathy, social-emotional learning, mindfulness, primary school students

---

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

PDR2026

27. ULUSLARARASI PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK KONGRESİ

Dikkat, Bağımlılık ve Aile

10-12 Haziran 2026 – Konya

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)

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

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)

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 3: Tanı Konulmadan, Tanı Aranmadan Yardım Sürecini Başlatma ve Yürütme

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)

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 4: Sürece Odaklanma mı, Sonuca Götürme mi?

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)

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 5: Kullanılan Terapi Teorisinin Bilinmesinin ve Bağlılığın Önemi

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)

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 6: Boyutsal Değerlendirme Kullanımı

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)

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 7: Psikolojik Yardım Alanında Tutarlılık ve Bütünlük Algısı

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 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 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.'

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.'

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.

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.

PDR2026

27. ULUSLARARASI PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK KONGRESİ

Dikkat, Bağımlılık ve Aile

10-12 Haziran 2026, Konya

KOMPLİKE TRAVMA VE YASIN EMDR İLE BÜTÜNCÜL İŞLENMESİ: BİR VAKA ÇALIŞMASI

Integrative Processing of Complicated Trauma and Grief Through EMDR: A Case Study

İbrahim Akmeşe[1]

[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